

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

PMS (*Premenstrual syndrome*) adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh perempuan menjelang masa haid, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum haid (American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG, 2016).). PMS biasanya dimulai pada minggu terakhir fase luteum (7-10 hari menjelang haid) dan berakhir beberapa saat setelah haid (Ping et al., 2020).

PMS dapat menimbulkan berbagai macam Gejala, mulai dari gejala yang ringan hingga yang berat (Balaha&Potter, 2009). Gejala gangguan mood atau emosional dapat berupa perasaan tertekan/ depresi, cepat marah, emosi labil, cepat menangis, cemas, kebingungan, ingin menyendiri, konsentrasi menurun, insomnia, peningkatan keinginan untuk istirahat, dan perubahan pada hasrat seksual (Ping et al., 2020).

Mood swing atau gangguan perubahan mood adalah keadaan perasaan seseorang yang berubah-ubah sesuai siklus yang berlaku dimana bisa dalam episode hipomania dan episode depresi dengan tingkat ringan (Kaplan, 2015). Menurut *John M. Grohol (2018)* seorang psikolog asal Massachusetts, *mood swings* merupakan perubahan emosional seseorang. Sementara menurut *Richard N. Fogoros (2018)* seorang psikolog asal California, *mood Swings* adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat dan sering kali ekstrem, berfluktuasi dalam kondisi seseorang, yang

melibatkan pergantian perasaan bahagia dan kesejahteraan dan perasaan marah, mudah marah, atau depresi. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *mood swings* merupakan suatu kondisi perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Perubahan tersebut bisa dilihat dari perubahan raut wajah, cara berbicara, juga dari sikap atau perilaku yang ditunjukkan.

Menurut data WHO (World Health Organization) pada tahun 2014 menunjukkan bahwa angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS, di Amerika kejadiannya mencapai 70-90%, Swedia sekitar 61-85%, Maroko 51,2%, Australia 85%, Taiwan 73%, dan Jepang mencapai 95% yang mengalami PMS. Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2015 tentang prevalensi PMS di Indonesia, diperoleh sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ping et al., 2020) dengan 50 responden di Asrama Kartini Samarinda, 32 orang (64,0%) mengalami gejala sindrom pra menstruasi ringan dan Sebanyak 4 (8,0%) responden mengalami gejala sindrom pra menstruasi sedang. Sedangkan hasil penelitian (Fidora & Yuliani, 2020) di SMA Negeri 2 Tilatang Kamang didapatkan 53 siswi terbanyak mengalami sindrom pramenstruasi sedang (94,3%), dan (3,7%) mengalami sindrom pramenstruasi berat. Dalam jurnal (Tsamara & Raharjo, 2019) penelitian bulan juni-november 2018 pada siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak menuliskan Sekitar

4,5% dari perempuan menderita perubahan suasana hati negatif yang parah dalam beberapa hari sebelum menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (PRADANA, 2018) di desa tumapel Kecamatan Dlanggu, Kabupaten Mojokerto dari 62 remaja putri yang mengalami sindrom pramenstruasi ringan 4,8%, Sedang 61,3%, dan berat 33,9%.

Gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS, kurang berenergi atau lemas 45%, dan mudah marah 39% (ANANDARI, 2018). Hasil penelitian dari (PRADANA, 2018) tentang gambaran Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan Dlanggu Mojokerto menunjukkan bahwa perubahan suasana hati adalah gejala kedua yang sering dialami oleh remaja putri dengan hasil tabulasi silang kejadian mudah marah dirasakan oleh 51 responden (82,3%). Kemudian rasa cemas juga dirasakan 6 responden (9,7%).

Hasil wawancara dengan 6 santri di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi pada tanggal 30 Januari 2021, 3 anak mengatakan pada saat PMS sering merasakan mudah marah, Depresi, Cemas, serta tertekan, 2 anak yang lain mengatakan sering merasakan sakit kepala, payudara kencang, nyeri punggung, dan 1 anak tidak mengalami tanda gejala PMS.

Normalnya, siklus menstruasi yang terjadi pada wanita rata-rata memiliki waktu sekitar 28 hari dan memiliki waktu ovulasi dari hari ke 14

setelah masa menstruasi berakhir. Siklus menstruasi terjadi saat kelanjar hipofisi anterior menyekresikan LH dan FSH. Kemudian hormone FSH mendorong pematangan pada folikel yang ada pada ovarium. Saat folikel mulai matang, ia akan merangsang pelepasan esterogen hingga membuat kadar esterogen meningkat dan mengakibatkan penumpukan endometrium di fase polifertif. Peningkatan yang terjadi pada esterogen ini menjadikan LH terlepas dan tarafnya memuncak hingga menyebabkan ovulasi. Pada saat ovulasi telah terjadi, LH mulai mendorong tumbuh kembangnya corpus leteum, yang mana nantinya corpus ini dapat menambah kadar progesteron dan menjadikan endometrium tetap tebal. (Rahmawati, 2019).

Pada fase luteal endometrium akan menebal. Pada fase ini endometrium menjadi kaya dengan dengan darah dan sekresi kelenjar. Pada dasarnya fase pasca ovulasi wanita akan menyebabkan lebih sensitive, karena pada fase ini produksi hormon reproduksi (FSH,Esterogen,Dan Progesteron) mengalami peningkatan (Ernawati Sinaga; Nonon Saribanon; dkk, 2017).

Hormon Esterogen merupakan jenis hormon yang sangat berkaitan dengan perubahan suasana hati. Perubahan kadar Esterogen menjelang haid akan mempengaruhi kerja serotonin, yaitu senyawa kimia di otak yang bertugas untuk mengatur suasana hati dan emosi. Perubahan suasana hati dapat menghambat aktifitas sehari-hari, gangguan konsentrasi belajar, dan lingkungan sosial.

Perempuan yang sedang mengalami haid sering kurang mampu mengatur emosinya. Perempuan menjadi lebih peka terhadap lingkungan

sekitar dan mengeluarkan emosinya. Gejala yang paling umum dilaporkan dari gejala PMS yaitu perubahan suasana hati seperti mudah tersinggung, Mudah marah, Stress dll, hal tersebut dapat dipengaruhi dari beberapa faktor yaitu faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetic, faktor psikologis dan faktor gaya hidup (Rodiani & Rusfiana, 2016).

Menurut pengertian WHO (World Health Organization) pengobatan komplementer adalah pengobatan non konvensional yang bukan dari Negara yang bersangkutan. Badan kesehatan dunia mencatat jika 75-80% dari seluruh penjurur dunia pernah mempraktikkan pengobatan konvensional. Terapi komplementer dapat dikategorikan menjadi 5 bagian (National Institute of Health) yaitu Biologi Based Practice meliputi herbal, vitamin serta suplemen lain; Mind-Body Techniques meliputi meditasi; Manipulatif and body-based practice meliputi pijat, relaksasi ;Energy Therapie meliputi terapi medan magnet ; Ancient Medical System meliputi obat tradisional cina, ayuwerda, akupuntur.

Spiritual Emotional Freedom Tecnique (SEFT) merupakan terapi komplementer dengan kategori Mind-Body Teraphy, yaitu memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berfikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh. (Putri & Amalia, 2018). Terapi SEFT ini sangat mudah dilakukan, karena tidak menggunakan obat-obatan serta tanpa menggunakan prosedur Diagnosis yang rumit. Terapi SEFT Hanya menggunakan jari telunjuk dan jari tengah yang diketuk ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan

melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi (Zainuddin, 2012.) Manfaat dari terapi Spiritual Emosional Freedom Technique ini mampu mengatasi berbagai masalah gangguan emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, stress, sulit tidur, mudah marah, gugup, dan lain-lain.

Dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang akan mudah diatasi, Hal ini dikarenakan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang diyakini dapat mengurangi keluhan yang dirasakan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti, tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Mood Swing remaja putri dengan Sindrom Premenstruasi.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom technique* (SEFT) terhadap Mood Swings Sindrom Premenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom technique* (SEFT) terhadap Mood Swings Sindrom Pramenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Mood Swings* pada *Syndrom Pramesntruasi* sebelum dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tecnique*) di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.
2. Mengidentifikasi *Mood Swings* pada *Syndrom Pramesntruasi* sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tecnique*) di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.
3. Menganalisis pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom technique* (SEFT) terhadap Mood Swings Pada Sindrom Pramenstruasi di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo, Banyuwangi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi secara teoritis bagi teori keperawatan Maternitas dalam penerapan terapi relaksasi tentang diketahuinya pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) terhadap Mood Swings Sindrom Premenstruasi sebagai penelitian ilmu keperawatan.

2. Manfaat Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi petugas kesehatan agar terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat dijadikan alternatif intervensi non farmakologis untuk mengatasi mood Swings (perubahan Suasana Hati) pada remaja putri dengan PMS. Remaja putri yang mengalami perubahan mood pada saat PMS diharapkan mampu memahami dan menerapkan teknik ini untuk mengatasi masalah tersebut.

3. Manfaat bagi Responden

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* ini mampu mengatasi berbagai masalah gangguan emosi seperti fobia, trauma, depresi, cemas, stress, sulit tidur, mudah marah, gugup, dan lain-lain.