

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, terjadi berbagai perubahan yang signifikan, termasuk dalam sistem reproduksi. Salah satu perubahan yang dialami oleh remaja putri adalah menstruasi (Silvanus *et al.*, 2021). Sebelum awal menstruasi, remaja putri mengalami perubahan seperti pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area ketiak dan kemaluan, serta keputihan yang merupakan tanda bahwa tubuh sedang mempersiapkan diri untuk menstruasi pertama (Amalia *et al.*, n.d.)

Siklus menstruasi yang teratur merupakan salah satu tanda bahwa sistem reproduksi wanita berfungsi dengan baik. Namun, perlu diketahui bahwa *Premenstrual Syndrome* (PMS) seringkali menyertai menstruasi dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun emosional wanita.

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa perubahan fisik, emosional, kognitif, dan perilaku pada wanita menjelang menstruasi (Atikasari *et al.*, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) *Premenstrual Syndrome* (PMS) ini biasanya muncul 7-10 hari sebelum datangnya menstruasi dan menghilang sesudah menstruasi datang, walaupun terkadang berlangsung sampai menstruasi berhenti Suparman (2017, dalam Ayu & Kesehatan, 2023). PMS yang terjadi pada remaja dapat menurunkan produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari Wijayanti (2015, dalam Adolph, 2023).

Menurut data dari laporan yang dirilis oleh WHO di tahun 2020, menyatakan sekitar 1,78 milyar wanita usia subur diperkirakan mengalami *premenstrual syndrome* dengan prevalensi 75%. Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 jumlah remaja di Jawa Tengah sebanyak 36.742.501 orang. Dari total jumlah remaja tersebut, sebanyak 218.338 orang atau 49,73% remaja menderita PMS. Angka kejadian PMS pada tahun 2020 sebesar 41,18%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari tahun 2020 sampai dengan tahun 2021 terdapat masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri masih cukup tinggi, dikarenakan rendahnya kesadaran remaja putri dalam mengenai gangguan menstruasi (Rahmi, 2021).

Sebagian besar remaja putri memiliki satu atau lebih gejala *premenstrual syndrome* (PMS) disaat siklus menstruasi yang mereka alami. Gejala PMS yang cukup parah dapat mengganggu dan berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari. Tingkat keparahan dan frekuensi gejala yang dialami pada mayoritas wanita bisa berbeda di antara masing-masing siklus. Perubahan kadar hormon selama siklus menstruasi dapat meningkatkan emosi negatif serta mempengaruhi suasana hati dan sensitivitas terhadap stress (Rizkianisa, 2021).

Saat mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) terdapat gejala fisik dan perubahan suasana hati. Gejala fisik yang paling parah dan paling sering pada PMS adalah rasa tidak nyaman atau nyeri yang disebut dismenore, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara, serta nyeri di daerah perut dan pinggang (Arifin *et al.*, 2023). Perubahan suasana hati pada PMS

yaitu iribilitas emosi, depresi, gelisah, kelelahan, dan konsentrasi berkurang (Ramadhani, 2023). Setiap perempuan yang mengalami menstruasi, beberapa wanita akan mengalami PMS. Gejala PMS dapat terjadi mulai dari tingkat ringan, sedang, dan berat. Tingkatan yang paling sering dialami yaitu PMS sedang terdapat pada penelitian sebelumnya dengan hasil PMS ringan (21.7%), PMS sedang (55.8%), PMS berat (22.5%) (Arifin *et al.*, 2023).

Emosi merupakan proses yang menimbulkan efek psikologis dan fisiologis yang mempengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku seseorang, serta diekspresikan melalui berbagai cara (Atikasari *et al.*, 2024). Emosi dapat dirasakan secara fisik dan psikis karena keduanya saling berkaitan dalam diri seseorang. Menurut Goleman (2009, dalam Atrifin *et al.*, 2023) seseorang yang mengalami emosi, penting untuk mengendalikan emosi negatif dengan baik agar dapat memberikan dampak positif dalam menjalankan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Regulasi emosi sebagai salah satu pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi (Arifin *et al.*, 2023). Regulasi emosi adalah proses dimana individu dapat mengendalikan dan menyesuaikan, serta dapat memahami cara mengungkapkan ekspresi emosinya dengan tepat. Ketika sedang mengalami emosi yang berlebihan, seseorang sering kali kesulitan berpikir positif dan tidak menyadari tindakan yang dilakukan. Emosi berperan dalam bagaimana seseorang memahami serta mengendalikan pikiran dan perilakunya, baik emosi positif maupun negatif. Seseorang yang

mampu mengelola emosinya dengan baik, ia akan lebih mudah mengontrol perasaan emosinya. Hal ini membuat seseorang menjadi lebih sensitif dan emosional ketika tingkat produksi estrogen pada wanita bervariasi, dan salah satu fungsinya untuk meningkatkan kadar serotonin dalam suasana hati atau emosi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkatan regulasi emosi menjadi penting untuk mengidentifikasi sejauh mana seseorang mampu mengelola emosinya. Adapun kaitannya dengan tingkatan regulasi emosi, penelitian sebelumnya oleh (Arifin *et al.*, 2023) telah mengidentifikasi berbagai tingkatan regulasi emosi yang dialami individu. Fenomena ini tercemin dari data bahwa sebagian besar individu (75,8%) berada pada tingkatan regulasi emosi sedang. Sementara itu, proporsi yang lebih kecil berada pada tingkatan tinggi (17,5%), dan bahkan ada sebagian kecil (0,8%) yang tidak mengalami regulasi emosi sama sekali, serta (5,8%) yang memiliki regulasi emosi ringan.

Wanita yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) sering mengeluhkan sulit berkonsentrasi belajar. Gejalanya seperti perubahan suasana hati dan ketidaknyamanan fisik seringkali menjadi faktor yang mengganggu kemampuan untuk fokus. Konsentrasi adalah usaha untuk memusatkan perhatian kepada suatu objek yang dibutuhkan dengan menghiraukan stimulus lain yang tidak diperlukan (Atikasari *et al.*, 2024). Belajar merupakan memperoleh kepandaian atau ilmu. Konsentrasi belajar adalah kemampuan mengarahkan pikiran dan tindakan untuk memahami serta mempelajari sesuatu dengan baik. Ketika individu tidak mampu mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu tertentu, proses

pembelajaran menjadi tidak optimal. Dalam konteks ini, tingkat konsentrasi belajar menjadi indikator penting yang dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan seseorang dalam memfokuskan pikirannya selama proses belajar berlangsung. Hal ini dikarenakan perubahan hormon terutama estrogen dan progesteron yang mempengaruhi fungsi otak. Penelitian yang dilakukan oleh Zaki, (2024) menemukan bahwa dari sejumlah responden sebanyak 49 orang (79%) berada pada kategori cukup, 6 responden (9,7%) berada pada kategori tinggi, dan 7 responden (11,3%) berada pada kategori ringan.

Hal ini perlu diteliti khususnya pada siswi SMP karena usia mereka merupakan fase remaja dimana mereka mulai mengalami pubertas. Secara umum kondisi konsentrasi belajar remaja awal ini masih dalam tahap pematangan, terutama bagian korteks prefrontal yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif seperti mempertahankan perhatian (konsentrasi). Remaja awal seringkali lebih rentan terhadap distraksi internal dan eksternal. Selain itu, minat terhadap suatu mata pelajaran sangat memengaruhi tingkat konsentrasi. Jika pelajaran dirasa membosankan atau tidak relevan, konsentrasi akan mudah menurun (Elfa *et al.*, 2025).

Regulasi emosi remaja awal secara umum yaitu ada bagian otak yang bertanggung jawab untuk memproses emosi cenderung lebih aktif pada remaja dibandingkan orang dewasa, sementara korteks prefrontal yang membantu mengendalikan impuls masih dalam pengembangan, ini bisa menyebabkan reaksi emosional yang lebih kuat dan impulsif. Beberapa

remaja mungkin belum mengembangkan strategi efektif untuk mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau cemas (Elfa *et al.*, 2025)..

Termasuk dengan menstruasi yang sering kali disertai gejala *premenstrual syndrome* (PMS). Pada masa ini, mereka masih beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional yang bisa mempengaruhi kemampuan mengatur emosi dan konsentrasi belajar. Menurut Pembina *et al.*, (2024) remaja berada dalam fase perkembangan emosional yang labil karena adanya perubahan hormonal yang berdampak langsung pada suasana hati, seperti mudah marah, cemas, atau merasa sedih tanpa sebab yang jelas. Di jenjang SMP, tuntutan akademik mulai meningkat, sehingga perubahan emosi akibat PMS dapat berdampak pada prestasi mereka. Dalam konteks neuropsikologi, hormon estrogen dan progesteron yang fluktuatif saat PMS dapat memengaruhi kerja neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam pengaturan emosi dan kognisi, termasuk konsentrasi (Le *et al.*, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di bulan April 2025 melalui wawancara di SMP N 6 Cilacap dengan 10 siswi kelas 8. Didapatkan dari kuesioner *premenstrual syndrome* 7 siswi mengalami sakit pinggang dan 6 siswi mengalami perut kembung. Didapatkan dari kuesioner regulasi emosi 7 siswi mudah terpancing emosi dan 3 siswi jika sedang marah memilih diam. Didapatkan hasil konsentrasi belajar 7 siswi sering melamun ketika pelajaran. Dalam studi pendahuluan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi mengalami gejala fisik dan emosional yang berkaitan dengan *premenstrual syndrome* serta menunjukkan gangguan konsentrasi

belajar. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Premenstrual Syndrome* terhadap Perubahan Regulasi Emosi dan Konsentrasi Belajar pada Remaja Putri di SMP N 6 Cilacap”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan perubahan regulasi emosi pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap?
2. Bagaimana hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan konsentrasi belajar pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap perubahan regulasi emosi dan konsentrasi belajar pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden terhadap *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap
- b. Mengidentifikasi *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap
- c. Mengidentifikasi perubahan regulasi emosi pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap.
- d. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap.

- e. Menganalisis hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan regulasi emosi pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap.
- f. Menganalisis hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan konsentrasi belajar pada remaja putri di SMP N 6 Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *evidence based* terbaru mengenai hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap perubahan regulasi emosi dan konsentrasi belajar pada remaja putri serta dapat digunakan sebagai bacaan, evaluasi, dan tambahan kepustakaan bagi Universitas Al Irsyad Cilacap khususnya Program Studi Keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Meningkatkan pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) betapa pentingnya untuk melakukan strategi regulasi emosi yang baik sehingga dapat berkonsentrasi belajar dengan baik.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk peneliti berikutnya dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama melakukan penelitian.

c. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan masukan bagi pihak sekolah untuk memonitoring para siswa perempuan terkait

hubungan antara PMS terhadap perubahan regulasi emosi dan konsentrasi belajar.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis, Tahun, Judul Penelitian	Tujuan dan Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	(Arifin <i>et al.</i> , 2023) Hubungan <i>Premenstrual Syndrome</i> terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan <i>premenstrual syndrome</i> terhadap perubahan regulasi emosi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan islam. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat <i>survey</i> analitik secara <i>cross sectional</i> pada tahun 2022. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020. Menggunakan sampel <i>consecutive sampling</i> sebesar 120 responden. Uji analisa menggunakan korelasi <i>Chi-Square</i> .	Variabel independent (bebas) <i>premenstrual syndrome</i> (PMS). Variabel dependent (terikat) perubahan regulasi emosi.	Hasil <i>p value</i> 0,004 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan <i>premenstrual syndrome</i> terhadap perubahan regulasi emosi mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020. Mahasiswa mengalami PMS sedang (55,8%) sedangkan untuk perubahan regulasi emosi sebagian besar dikategorikan mengalami perubahan regulasi emosi sedang (75,8%).	Persamaan : 1. Variabel bebas dan terikat yang akan diteliti. 2. Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional</i> . Perbedaan 1. Variabel terikat yang akan diteliti dengan ditambah konsentrasi belajar. 2. Lokasi, subjek, dan waktu penelitian. 3. Jenis sampel yang akan digunakan. 4. Uji bivariat
2.	(Fauziah <i>et al.</i> , 2023) Hubungan Regulasi Emosi dengan Nyeri Dismenore Primer di SMA NEGERI 7	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara nyeri haid dengan regulasi emosi. Desain (dismenore) pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan <i>cross</i>	Variabel independent (bebas) regulasi emosi. Variabel dependent (terikat) intensitas nyeri dismenore.	• Tingkat regulasi emosi rendah 77 orang (57,5%), regulasi emosi tinggi 57 orang (42,5%) • Nyeri haid sedang 102 orang (76,1%), nyeri	Persamaan 1. Desain penelitian dengan menggunakan <i>cross sectional</i> . Perbedaan

TANGERANG		<p><i>sectional</i>. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan remaja siswi kelas XI SMA Negeri 7 Tangerang berjumlah 202 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling sebanyak 134 orang dengan kriteria inklusi. Uji analisa menggunakan korelasi <i>Chi-Square</i>.</p>	<p>haid berat 32 orang (23,9%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Regulasi emosi tinggi mengalami nyeri sedang 38 orang (66,7%), regulasi emosi rendah mengalami nyeri sedang 64 orang (83,1%). Hasil uji statistic menunjukkan p value <0,045 (dengan menggunakan <i>continuity correction</i>) yang menunjukkan bahwa p value < 0,05 sehingga H_a diterima bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 7 Tangerang 	<p>1. Variabel bebas yaitu <i>premenstrual syndrome</i> dan variabel terikat yaitu perubahan regulasi emosi dan konsentrasi belajar.</p> <p>2. Lokasi, subjek, dan waktu penelitian.</p> <p>3. Jenis sampel yang akan digunakan.</p> <p>4. Uji bivariat</p>
3.	(Zaki, 2024) Hubungan Antara Tingkat <i>Premenstrual Syndrome</i> dengan Konsentrasi Belajar Siswi SMP NEGERI 6 BALIKPAPAN	<p>Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat <i>premenstrual syndrome</i> dengan tingkat konsentrasi belajar siswi SMPN 6 Balikpapan. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik kuantitatif</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat <i>premenstrual syndrome</i> dengan tingkat konsentrasi belajar siswi SMPN 6 Balikpapan. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik kuantitatif</p>	<p>Persamaan</p> <p>1. Variabel bebas dan terikat yang akan diteliti.</p> <p>2. Desain penelitian dengan menggunakan <i>cross sectional</i>. Perbedaan</p> <p>1. Variabel terikat yang</p>

dengan metode <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian terdiri atas siswi kelas IX di SMPN 6 Balikpapan, dengan responden 62 siswi menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	(9,7%). <ul style="list-style-type: none"> Tingkat PMS dan tingkat konsentrasi belajar siswi memiliki hubungan yang signifikan secara statistic ($p\ value\ 0,00$). 	digunakan perubahan emosi. 2. Lokasi, subjek, dan waktu penelitian. 3. Jenis sampel yang digunakan.	ditambah regulasi
--	--	---	-------------------