

Hubungan Dukungan Sosial Ibu dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri

Natiqotul Fatkhiyah¹, Hafidha Fauziah², Masturoh³

^{1,2,3} Prodi D-3 Kebidanan, STIKes Bhakti Mandala Husada, Slawi Kab. Tegal, Prov. Jawa Tengah, Indonesia
Email: natirozak@gmail.com¹, hafidahfauziah55@gmail.com², masturoh87@gmail.com³

Abstrak

Dalam fase kehidupan masa remaja akan mengalami fase perkembangan yang dinamis, masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang merupakan masa transisi dari masa anak ke dewasa. Remaja yang mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom premenstruasi dibutuhkan adanya dukungan dari lingkungan, selain dari lingkungan juga ada dukungan sosial karena dukungan sosial adalah suatu kesenangan, penghargaan, perhatian, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain maupun kelompok. Tujuan penelitian untuk mengetahui korelasi dukungan sosial ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi sindrom premenstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian yaitu studi korelasi dengan analisis data menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi dukungan sosial ibu dengan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi dengan nilai $\alpha = 0,001 (<0,005)$, dengan angka koefisien korelasi adalah 0,853, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan sangat kuat dengan nilai 0,853.

Kata kunci : sindrom premenstruasi, dukungan keluarga, remaja putri

The Relationship of Mother's Social Support With Anxiety Level in Facing Syndrome Premenstruation in Adolescent Women

Abstract

Adolescence is a dynamic phase of development in the life of an individual, this period is a transition period from childhood to adulthood which is characterized by accelerated physical, mental, emotioal and social development. Adolescents who experience anxiety in dealing with premenstrual syndrome need support from the environment, apart from the environment there is social support because social support is a pleasure, appreciation, attention, or help felt from other people or groups. The purpose of this study was to determine the relationship between maternal social support and the level of anxiety in dealing with premenstrual syndrome in adolescent girls. This type of research is a correlation study with data analysis using spearman rank test. The results show that there is a correlation between mothers' social norms and the level of female adolescent anxiety with a value of = 0.001 (<0.005), with a correlation coefficient of 0.853, meaning that the level of strength of the relationship (correlation) between family support and anxiety levels is 0.853 (very strong)

Keywords: premenstrual syndrome, family support, adolescent girls

PENDAHULUAN

Pada tahun 2018 penduduk Indonesia mencapai 265 juta jiwa, dengan 131,88 juta jiwa adalah perempuan dan 10.864.200 jiwa dalam rentang usia 15-19 tahun. Jawa Tengah juga telah memproyeksikan bahwa di tahun 2010–2025 kelompok umur 15-19 tahun mencapai 1.362.756 jiwa. Jumlah data dasar sasaran kesehatan remaja putri usia 15-18 tahun di Kabupaten Tegal 74.564 orang dan untuk jumlah remaja putri terbanyak di daerah Slawi 19.191 orang. Menurut Data Peserta Didik di kabupaten Tegal untuk jenjang SMA khususnya remaja putri dengan jumlah 104.585 orang dan untuk jumlah data remaja putri terbanyak di Slawi dengan jumlah 11.880 orang. Pada masa remaja hormon estrogen dan progesterone akan diproduksi oleh indung telur setelah distimulasi otak, dan itu terjadi ditandai dengan menarche atau menstruasi pertama merupakan tanda pematangan sel pada remaja. Hal tersebut menjadi tanda tidak adanya kelainan pada fungsi tubuh (Sibagariang, 2010).

Perdarahan yang terjadi secara periodik pada endometrium disebut menstruasi, yang disebabkan karena lapisan Rahim bagian dalam dengan pembuluh darah yang banyak luruh. Pada kondisi normal perempuan akan mengalami menstruasi dimulai dari masa remaja hingga menopause (Saryono, 2009) Biasanya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi perempuan akan mengalami gejala fisik, seperti nyeri payudara, sakit kepala, jerawat, nyeri panggul bahkan edema. Perubahan emosional juga bisa dialami sebelum menstruasi seperti perubahan mood, penurunan fungsi sosial penurunan konsentrasi dan kecemasan yang akan mereda jika siklus menstruasi dimulai ada juga yang berlanjut hingga 24-48 jam. Gejala-gejala tersebut di kenal *premenstrual syndrome* (Susanti, 2017).

Keluhan yang terjadi sebelum menstruasi biasanya disebut *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* biasanya akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari dan pekerjaan, yang selanjutnya akan nada periode bebas gejala. PMS biasanya memiliki dampak yang lebih, yang mengharuskan perempuan untuk beristirahat. Hal tersebut terjadi pada 14% antara usia 20-25 tahun. Gejala lain yang mungkin muncul seperti pusing, depresi dan

perasaan yang sensitive, kondisi tersebut dianggap wajar pada perempuan (Sibagariang, 2010).

Perubahan hormon sebelum menstruasi, seperti menurunnya kadar hormone estrogen akan mempengaruhi neurotransmitter di otak. Hal tersebut menjadi asumsi yang belum diketahui secara pasti menjadi penyebab PMS. Gejala lain yang bisa muncul seperti depresi dan kecemasan pada 2 minggu sebelum menstruasi. Gejala yang muncul akan saling berkaitan seperti timbulnya nyeri pada payudara, sakit pinggang mudah Lelah, pusing dan pingsan (Sri Siyanti & Herdini) . Kecemasan merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan rasa gelisah, perasaan tidak enak, khawatir dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya (Sarastika, 2014).

Berdasarkan penelitian Anandari, Iin Husmar tahun 2009 tingkat kecemasan rentang tertinggi adalah kecemasan tingkat sedang, dari 56 orang, terdapat 23 orang (41,10%), selain itu ada 12 orang (32,10%) dengan kecemasan berat, 11 orang (19,60%) dengan kecemasan ringan dan 4 orang (7,10%) tidak mengalami kecemasan. Data tersebut menunjukkan perbandingan yang mencolok, dimana dukungan seorang ibu akan sangat berpengaruh. Semakin baik dukungan ibu maka emosi remaja akan lebih stabil ketika mengalami *PMS/Premenstruasi Syndrome*. (Iin Husmar Andari, 2018).

Remaja yang mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom premenstruasi membutuhkan dukungan lingkungan, termasuk lingkungan sosial karena dukungan lingkungan sosial merupakan suatu bentuk penghargaan dan perhatian yang menimbulkan rasa senang (Saryono, 2009). Dukungan sosial merupakan tanda bahwa ada yang memberi perhatian, penghargaan dan cinta. Manusia merupakan makhluk sosial, sehingga dukungan sosial merupakan mediator yang yang tepat pada penyelesaian masalah seseorang (Nursalam et al., 2011). Dukungan social bisa terjadi secara alami dalam keluarga, teman, tetangga dan kelompok (Robert, 2009).

Dari studi pendahuluan didapatkan bahwa Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Tegal bahwa jumlah remaja putri paling banyak di SMA N 1 Slawi kelas XII dengan

jumlah remaja 201 orang. Dengan jumlah 201 sebagian anak belum mendapatkan dukungan sosial dari ibu dalam menghadapi tingkat kecemasan sindrom premenstruasi oleh karena remaja membutuhkan dukungan sosial dari ibu untuk mengontrol emosi, mengurangi kecemasan, memberi motivasi karena dalam mengatasi berbagai keluhan sebelum menstruasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan anatar variabel dimana variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu waktu (Dharma, 2013).

Instrumen penelitian untuk dukungan sosial dengan teknik skala Guttman yaitu skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban pertanyaan/pernyataan ya atau tidak dan untuk tingkat kecemasan menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya tanda gejala pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang Nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0-4 (Hidayat A. Aziz, 2014).

Teknik yang digunakan analisis bivariat jika data berdistribusi tidak normal adalah Uji Spearman Rank pada α 5% dengan derajat kepercayaan 95%, yang didapat jika nilai $p < 0,05$, berarti perhitungan statistik bermakna (signifikan) atau menunjukkan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Sedangkan jika data berdistribusi normal maka menggunakan Uji t yang digunakan untuk diskrit nominal dengan ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terdiri dari hasil analisa kejadian di wilayah penelitian yang relevan dengan tema kajian. Pembahasan hendaknya berisi hasil Analisa yang dibandingkan dengan kajian teori yang ada.

Tabel 1. Korelai Dukungan Sosial Ibu dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi PMS

Dukungan keluarga	Tingkat kecemasan				α
	Berat	Sedang	Ringan	Tidak cemas	
Kurang	4	9	2	0	0.001
Baik	0	0	6	9	
Jumlah	4	9	8	9	

Berdasarkan tabel 1. diketahui dukungan keluarga yang kurang dengan kecemasan sedang sejumlah 9 responden (30%), sama halnya dengan dukungan keluarga yang baik dengan tidak mengalami kecemasan sebesar 9 responden (30%). Hasil uji statistik dengan *spearman rho* menunjukkan 0.001 (alpha kurang dari 0.05) artinya ada korelasi dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan. artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) yang sangat kuat dengan nilai 0,853. Ada hubungan Dukungan Sosial Ibu dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Sindom Premenstruasi pada Remaja Putri.

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang ringan dan kondisi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan obyek penyebab kecemasan tidak jelas, rasa was-was dan khawatir tentang masa depan (Anggraini Tarwina, 2015).

Tingkat kecemasan remaja dipengaruhi oleh dukungan yang ibu berikan, dan kecemasan akan meningkat jika Dungan social dari ibu mengalami penurunan. Dukungan sosial yang ibu berikan akan menimbulkan keuntungan emosional dan mempengaruhi tingkah laku remaja Secara emosional remaja akan merasa lega setelah mendapatkan dukungan social dari seorang ibu, karena remaja akan mendapatkan kesan yang menyenangkan, seperti rasa diperhatikan dan dicintai (Nilawati & Dkk, 2014).

Tingkat kecemasan remaja putri akan semakin berat jika tidak diatasi dengan baik. Sehingga perlu adanya dukungan keluarga, khususnya ibu untuk membantu mengurangi kecemasan. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan yang akrab membuat

individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan (Lnayaningsing Fitria, 2007).

Beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yakni sebagai berikut: Pengendalian diri, seperti upaya untuk mengendalikan keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya. Kadua yaitu dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan

Adapun jenis-jenis dukungan sosial, yaitu :

- a. Informatif, yakni penyedia informasi yang bisa dipakai seseorang untuk menangani permasalahan yang dihadapi, diantaranya nasehat, arahan, ide atau informasi lainnya..
- b. Perhatian emosional, setiap orang pasti membutuhkan bantuan afeksi orang lain. Hal ini berupa dukungan simpatik dan empati, cinta kepercayaan, dan penghargaan.
- c. Bantuan instrumental, bertujuan untuk mempermudah seseorang dalam melakukan aktifitasnya dalam menghadapi masalah.
- d. Bantuan penilaian, ialah suatu bentuk penghargaan yang diberikan seseorang kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya. Penilaian ini bisa positif dan negatif yang mana pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang (Fairus M dan Prasetyowati, 2012)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *premenstrual syndrome*, dengan hasil uji statistik *spearman rho* menunjukkan 0.001 (alpha kurang dari 0.05). Angka koefisien korelasi adalah 0,853, artinya artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan adalah sangat kuat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih atas partisipasi aktifnya disampaikan kepada civitas STIKes Bhamada dan SMA Negeri 1 Slawi yang telah mendukung dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Tarwina, E. T. N. (2015). Hubungan Antara Dukungan Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menarche (Menstruasi Pertama) pada Anak Masa Prapubertas. *InSight*, 17(2), 91–108. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/688>
- Dharma, K. K. (2013). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media.
- Fairus M dan Prasetyowati. (2012). *Buku Saku Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. EGC.
- Hidayat A. Aziz. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Iin Husmar Andari. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Remaja Putri di SMAN 08 Kendari Tahun 2018. *Repository Poltekkeskendari*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/653/>
- Lnayaningsing Fitria. (2007). Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikolog Universitas Khatolik Soegjapranata dalam Mengerjakan Skripsi. *Unika Soegijapranata*. <http://repository.unika.ac.id/5274/>
- Nilawati, & Dkk. (2014). Hubungan Dukungan Ibu dengan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi menarche di SDN Lomanis Kecamatan Cilacap Tengah.180. *Jurnal Bidan Prada*. <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/76>
- Nursalam, M., Dian, N., & Ns, S. (2011). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV. In *AIDS, Jakarta, Salemba Medika*. journal.unair.ac.id/download-fullabstrak-6817 [downloaded 16 July 2016]
- Robert, R. dan G. J. . (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial*. Building Professional Social Work in Developing.
- Sarastika, P. (2014). *Manajemen pikiran untuk mengatasi Stres Depresi kemarahan dan Kecemasan*. Araska.
- Saryono. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Nuha Medika.
- Sibagariang, dkk. (2010). *Kesehatan*

- Reproduksi Wanita*. Trans Info Medika.
- Sri Siyamti & Herdini Widyaning Pertiwi. (2019). Hubungan Antar Tingkat Kecemasan dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswa Tingkat II. *Http://Www.Ejurnal.Stikeseub.Ac.Id*.
- Susanti, dkk. (2017). Hubungan Tingkat Keparahan Premenstruasi sindrom dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *Mesencephalon*, 3(1).
ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/32