

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan paling umum di kalangan wanita usia subur. Pada fase luteal dalam siklus menstruasi, kumpulan gejala *premenstrual syndrome* akan muncul berupa gejala fisik, mental, dan perilaku. Kumpulan gejala ini akan menghilang segera setelah menstruasi dimulai. Gejala-gejala yang terjadi biasanya akan dianggap sebagai bagian yang normal dan wajar terjadi dari siklus menstruasi dan seringkali tidak dilaporkan. Rasa ketidaknyamanan saat menstruasi secara signifikan memengaruhi kehidupan wanita, mulai dari aktivitas sehari-hari, kinerja akademis atau profesional, kualitas tidur, dan suasana hati. Prevalensi PMS sangatlah bervariasi di seluruh dunia sebagai akibat dari perbedaan metode penelitian, persepsi budaya, dan juga standar diagnostik.(28)

Data dari laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 mengemukakan bahwa sekitar 1,78 milyar wanita usia subur diperkirakan mengalami PMS dengan prevalensi hampir 75%. Dalam sebuah meta-analisis, prevalensi PMS telah didokumentasikan bervariasi di berbagai wilayah geografis, dengan tingkat yang dilaporkan sebesar 40% di Eropa, 85% di Afrika, 46% di Asia, dan 60% di Amerika Selatan. Hal ini menandakan bahwa hampir separuh perempuan usia subur mengalami gejala pra-menstruasi yang memenuhi kriteria PMS dalam studi yang diulas(45).

Jika difokuskan pada populasi mahasiswa, prevalensi cenderung lebih tinggi pada banyak studi populasi kampus. Sebuah meta-analisis dan kajian lintas negara menunjukkan prevalensi PMS pada mahasiswa berada di kisaran 50% atau lebih, beberapa studi lokal pada mahasiswa melaporkan angka 60-75% atau bahkan lebih tinggi tergantung kriteria yang digunakan. Tingginya angka ini kemungkinan berkaitan dengan faktor risiko yang lebih menonjol pada populasi mahasiswa termasuk stres akademik, pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein dan perubahan gaya hidup saat tinggal di asrama atau merantau(37).

Di Indonesia sendiri, studi-studi lokal umumnya melaporkan prevalensi PMS yang relatif tinggi. Suatu laporan lapangan menunjukkan sebanyak 70-90% angka wanita usia subur dengan *premenstrual syndrome*. Sebanyak 3-5% mengalami kelemahan yang cukup parah, 20-40% mengalami beberapa gejala PMS berat, dan terdapat sekitar 5% dengan gejala sangat berat (Zakaria et al., 2022). Studi survei di berbagai institusi pendidikan di Indonesia melaporkan angka prevalensi yang variatif, misalnya beberapa penelitian pada pelajar/mahasiswi mencatat prevalensi yang sangat tinggi (>80% hingga hampir 99% pada sampel tertentu), menegaskan terdapat heterogenitas temuan yang dipengaruhi oleh definisi dan metode pengukuran (BMC Women's Health, 2024). Variasi ini memperlihatkan perlunya studi lokal yang terstandarisasi untuk menggambarkan beban PMS pada subpopulasi tertentu seperti mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran(28).

Keberadaan gejala PMS yang bermakna pada mahasiswi berimplikasi langsung terhadap performa akademik: menurunnya konsentrasi, absensi perkuliahan, penurunan produktivitas belajar, gangguan interaksi sosial, dan penurunan praktis klinik yang memerukan fokus dan ketahanan fisik/emosional. Kelompok mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran berada dalam masa krusial yaitu menghadapi beban tugas akhir, ujian akhir, dan persiapan masuk dunia kerja/klinik yang dapat memperburuk pengalaman stres dan memperparah persepsi gejala PMS. Oleh karena itu, memahami faktor psikologis protektif atau risiko yang mempengaruhi intensitas PMS pada kelompok ini sangat penting untuk merancang strategi promotif dan intervensi yang tepat sasaran(7).

Salah satu faktor psikologis yang menjanjikan adalah *self-compassion* yang merupakan kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan, menyadari kesetaraan sesama manusia, dan menjaga keseimbangan emosional tanpa melakukan penghakiman diri berlebihan. *Self-compassion* dikaitkan dengan penurunan stres, kecemasan, dan gejala depresi(37). Selain itu, individu dengan tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung menggunakan strategi koping adaptif yang merupakan perilaku yang dapat membantu individu menghadapi stres secara produktif dan menurunkan risiko

gejala. Hal ini telah dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, pengurangan stres, serta ketahanan emosional pada mahasiswa dan populasi umum (Liu, C. et al., 2024). Instrumen yang sering dipakai untuk mengukur konstruk ini adalah *Self-Compassion Scale* dengan adaptasi dan validitasnya telah diuji di berbagai konteks, termasuk populasi Indonesia. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi yang meningkatkan *self-compassion* atau kemampuan *mindful/self-care* dapat memperbaiki gejala psikologis dan kualitas hidup pada kondisi terkait kesehatan reproduksi perempuan (Salafi et al., 2023)(26).

Dengan demikian, *self-compassion* berpotensi berperan sebagai variabel protektif yang mengurangi persepsi keparahan gejala emosional PMS dan memediasi dampak gejala terhadap fungsi akademik. Namun, bukti empiris tentang hubungan langsung antara tingkat *self-compassion* dengan gejala PMS masih terbatas. Khususnya pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran di Indonesia. Hal ini membuka celah penelitian yang relevan secara klinis dan pendidikan(37).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama dari penelitian ini adalah menelaah Hubungan Tingkat *Self-Compassion* dengan Gejala *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh menjadi penting untuk memperoleh bukti lokal yang dapat menjadi dasar rekomendasi kebijakan dukungan psikologis dan program promotif di lingkungan fakultas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana distribusi tingkat gejala PMS pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?
2. Bagaimana distribusi tingkat *self-compassion* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?

3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat *self-compassion* dan tingkat gejala PMS pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat *self-compassion* dengan gejala *premenstrual syndrome* pada mahasiswi tingkat akhir angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan tingkat gejala PMS pada populasi studi.
- 2) Mendeskripsikan tingkat *self-compassion* pada populasi studi.
- 3) Menganalisis korelasi (hubungan) antara skor tingkat *self-compassion* dengan skor tingkat gejala PMS.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberi kontribusi pada pengembangan teori mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan reproduksi perempuan, khususnya keterkaitan antara *self-compassion* dan gejala PMS.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait intervensi psikologis, berupa penyusunan program promotif/preventif seperti pelatihan *self-compassion* atau *mindfulness training* yang dapat ditujukan untuk mengurangi dampak PMS bagi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.
- 2) Memberi informasi kepada pengelola pendidikan dan layanan mahasiswa tentang kebutuhan dukungan psikologis selama periode akademik kritis.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswi tingkat akhir (angkatan 2023) Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Aspek yang dinilai meliputi tingkat *self-compassion* (diukur dengan *Self-Compassion Scale* yang telah tervalidasi) dan tingkat gejala PMS (diukur dengan kuesioner *Premenstrual Symptoms Screening Tool*).