

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang sedang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial akibat proses pubertas (1). Menurut *World Health Organization* (WHO), tahun 2023 remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun (2). Fase ini terjadi fluktuasi hormon reproduksi, khususnya estrogen dan progesteron, serta perkembangan emosi yang belum sepenuhnya stabil sehingga remaja rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, konflik pertemanan, dan ekspektasi keluarga (3). Stres adalah respon fisik dan psikologis yang timbul ketika tuntutan yang dihadapi lebih dari kemampuan individu untuk mengatasi, dan apabila berlangsung terus-menerus dapat mempengaruhi keseimbangan emosi serta kondisi kesehatan. Penurunan kadar GABA merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya perubahan suasana hati dan memperburuk kondisi emosional (4).

Remaja dengan stres yang tinggi akan memperburuk *Premenstrual Syndrome* (PMS). Pada masa PMS muncul berbagai gejala seperti gejala psikologis (mudah marah, gelisah, sering marah, dan mudah tersinggung), gejala fisik (sakit pinggang serta payudara terasa nyeri dan bengkak), dan gejala perilaku (sulit berkonsentrasi, malas beraktivitas, dan mudah lelah) (5). Stres diketahui berperan sebagai faktor yang dapat memperberat gejala-gejala tersebut karena memengaruhi respons psikologis dan fisiologis remaja sehingga keluhan PMS menjadi lebih berat (6).

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ozlem Akbulut tahun 2024 di Rumah Sakit Anak di Turki, terdapat 61,2% (255 dari 417) remaja putri berusia 12-18 tahun yang mengalami PMS dengan siklus menstruasi teratur. Dari mereka yang menderita PMS, 126 (49,4%) menderita PMS ringan-sedang dengan skor rata-rata $129,01 \pm 11,74$, dan 129 (50,6%) menderita PMS berat. Skor rata-rata $179,91 \pm 20,34$ (7). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nandakumar tahun 2023 di India juga menunjukkan bahwa sebesar 86,7% individu yang mengalami gejala PMS memiliki tingkat stres sedang (8). Pada penelitian yang dilakukan oleh Diya Trivedi pada tahun 2024 di Ahmedaba India melaporkan bahwa responden berusia 18–21 tahun yang mengalami PMS sebanyak 84,4% mengalami stres sedang dan 7% mengalami tingkat stres tinggi (6). Penelitian yang dilakukan oleh Yusrilla tahun 2022 terhadap siswi SMAN “A” di Surabaya mengungkapkan bahwa 75% mengalami PMS salah satu faktor risiko utama terjadinya perubahan suasana hati dan memperburuk kondisi emosional (9). Penelitian oleh Arsy pada tahun 2025 di Makassar, menunjukan dari 256 responden, sebanyak 186 siswi (72,7%) mengalami PMS saat berada dalam kondisi stres (10).

Stres pada remaja adalah reaksi psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, dan pada masa remaja kondisi ini sering dipicu oleh tekanan akademik, relasi sosial, serta perubahan perkembangan yang cepat (11). Aktivasi HPA yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu regulasi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) di hipotalamus dan berdampak pada fluktuasi estrogen serta progesteron dalam siklus menstruasi (12). Ketidakseimbangan hormonal selama fase luteal, terutama perubahan kadar estrogen dan progesteron, berkontribusi terhadap munculnya

premenstrual syndrome (PMS). Fluktuasi hormon tersebut memengaruhi sistem saraf pusat melalui perubahan aktivitas neurotransmitter, seperti serotonin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA), sehingga menimbulkan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul menjelang menstruasi (13). Secara etiologis PMS berhubungan dengan perubahan kadar estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sistem saraf pusat, terutama *neurotransmitter* serotonin dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA) yang berperan dalam regulasi suasana hati dan respon stres (14). Dalam kondisi stres, aktivasi aksis HPA meningkatkan produksi kortisol yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi serta menurunkan sensitivitas serotonin. Perubahan ini berpotensi memperburuk gejala PMS, seperti iritabilitas, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi (15). Selain itu, metabolit progesteron seperti *allopregnanolone* yang berfungsi sebagai modulator reseptor GABA menjadi lebih sensitif terhadap fluktuasi hormonal saat individu mengalami stres, sehingga respon emosional menjadi lebih intens (16). Metabolit progesteron, yaitu *allopregnanolone*, berfungsi sebagai penguat reseptor GABA dan berperan dalam menekan pelepasan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) di hipotalamus (17).

Terapi lima jari merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi relaksasi yang dilakukan melalui sentuhan ringan pada jari-jari tangan dengan memusatkan perhatian pada sugesti dan imajinasi positif untuk membantu menenangkan pikiran. Teknik ini mengkombinasikan pernapasan dalam, stimulasi sentuhan pada setiap jari, serta visualisasi pengalaman yang menyenangkan sebagai upaya menurunkan ketegangan psikologis (18). Pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan teratur diketahui dapat mengaktifkan sistem saraf

parasimpatis yang berperan dalam respon relaksasi tubuh melalui stimulasi saraf vagus, aktivasi sistem saraf parasimpatis tersebut berdampak pada penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan ketegangan otot, serta peningkatan rasa tenang secara fisiologis (19). Selain itu, teknik distraksi melalui sentuhan dan visualisasi positif membantu individu mengalihkan fokus dari stresor sehingga menurunkan persepsi terhadap stres yang dialami (20). Respon relaksasi yang terjadi juga berhubungan dengan penurunan kadar hormon stres seperti kortisol di tubuh sehingga, bisa menurunkan stres serta memperbaiki kondisi emosional (21). Pengendalian stres menjadi penting karena stres yang tidak terkelola dapat memperburuk gejala PMS melalui mekanisme neuroendokrin yang melibatkan interaksi antara sistem respons stres dan fluktuasi hormon reproduksi. Aktivasi respons stres memengaruhi fungsi sumbu hipotalamus pituitari adrenal (HPA), perubahan kadar kortisol, serta modulasi *neurotransmitter* seperti GABA sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gejala fisik maupun psikologis PMS (22). Terapi lima jari sangat efektif untuk orang yang sedang mengalami stres karena terapi ini dilakukan dengan cara menarik napas dalam secara teratur sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan sesuai dengan pikiran, yang dapat membantu menurunkan stres dengan (23).

Penelitian yang dilakukan oleh Arselina di Universitas Sari Mulia Banjarmasin tahun 2024 menjelaskan bahwa terapi lima jari memberikan efek pada mahasiswa yang sedang mengalami stres karena terapi tersebut dilakukan dengan cara menarik napas dalam secara teratur sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan sesuai dengan pikiran, yang dapat membantu menurunkan stres dengan baik (24). Selain itu intervensi terapi lima jari juga terbukti efektif

dalam terapi lima jari sederhana yang diterapkan secara sistematis melalui pendekatan relaksasi fisik dan mental yang dapat menurunkan stres yang timbul dengan nilai signifikan $p \text{ value} = 0,000$. Sebanyak 72 responden (88,9%) responden berada pada kategori stres akademik sedang dan 3 responden (3,7%) pada kategori tinggi. Setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, proporsi responden dengan stres sedang menurun menjadi 30 responden (37%) dan tidak ada lagi responden yang mengalami stres tinggi, sedangkan kategori stres rendah meningkat dari 7,4% menjadi 63% (25).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati pada tahun 2025 di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan terhadap 33 santri tahun pertama, menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari selama 10 menit sebanyak 4 kali dalam 1 minggu terbukti efektif menurunkan tingkat stres secara signifikan dengan rata-rata penurunan skor stres sebesar 7,091 poin, sehingga tingkat stres berubah dari kategori berat menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi secara terstruktur dan berulang mampu memberikan efek relaksasi yang efektif dalam menurunkan stres (26). Penelitian yang dilakukan oleh Silvitasari 2024 terhadap 45 masyarakat dewasa korban pasca banjir di wilayah Sangkrah, Surakarta, pemberian terapi hipnosis lima jari selama ± 10 menit sebanyak 3 sesi dalam 3 hari berturut-turut terbukti efektif menurunkan tingkat stres ditandai dengan perubahan kondisi responden dari 45 responden, terdapat 40 responden (88,9%) yang mengalami penurunan stres menjadi 93,3% setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari yang diberikan secara terstruktur mampu memberikan efek relaksasi sehingga menurunkan tingkat stres (27). Ada penelitian yang dilakukan oleh Abidin dkk.

(2023) terhadap 30 remaja berusia 12–19 tahun selama pandemi COVID-19, menunjukkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari selama ± 10 menit dalam satu kali pertemuan terbukti efektif menurunkan tingkat stres dengan rata-rata skor stres menurun dari 21,33 menjadi 11,97 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari mampu memberikan efek relaksasi sehingga efektif dalam menurunkan stres pada remaja. (28).

Mengacu pada ketiga penelitian tersebut, pemberian terapi lima jari dalam penelitian ini perlu dipertimbangkan kembali agar sesuai dengan karakteristik remaja dan pola PMS yang bersifat siklik. Pemberian terapi lima jari dalam penelitian ini diberikan kepada remaja putri yang mengalami stres saat PMS sesuai dengan karakteristik remaja dan pola PMS yang bersifat siklik. Durasi 15 menit persesi sebanyak 3 kali dalam satu minggu dan diberikan berturut-turut secara konsisten menjelang fase luteal 7–14 hari sebelum menstruasi, sehingga intervensi lebih tepat sasaran pada periode munculnya gejala PMS. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti baru mengenai efektivitas terapi lima jari sebagai intervensi non farmakologis dalam menurunkan stres yang berkaitan dengan PMS pada remaja putri. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terapi lima jari pada remaja putri berusia 15-18 tahun yang sedang mengalami stres saat PMS, Penelitian ini dilaksanakan secara berkelompok.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi lima jari terhadap stres pada remaja putri saat mengalami PMS?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi lima jari terhadap stres pada remaja putri saat mengalami PMS

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi stres pada remaja putri saat PMS sebelum diberikan intervensi terapi lima jari

1.3.2.2 Mengidentifikasi stres pada remaja putri saat PMS setelah diberikan intervensi terapi lima jari

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh terapi lima jari terhadap stres pada remaja putri saat PMS

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terhadap perkembangan ilmu keperawatan maternitas, khususnya untuk penerapan terapi non farmakologis seperti terapi lima jari untuk mengurangi stres pada remaja putri saat mengalami PMS.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Remaja Putri

Penelitian yang akan dilakukan ini dapat memberikan pengetahuan bagi remaja putri untuk membantu mengelola stres saat PMS.

1.4.2.2 Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perawat sebagai salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi stres pada remaja putri saat mengalami PMS.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi pendidikan sebagai salah satu upaya terapi non farmakologis untuk mengatasi stres pada remaja putri saat mengalami PMS.