

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan salah satu perubahan yang terjadi sebagai akibat dari kematangan sistem reproduksi wanita. Pada awal periode menstruasi, wanita mengalami gangguan atau ketidaknyamanan fisik. Gangguan ini dikenal sebagai sindrom premenstruasi atau *premenstrual syndrome (PMS)*. Beberapa orang dengan *premenstrual syndrome (PMS)* kemungkinan mengalami kesulitan tidur. Insomnia dan hipersomnia adalah beberapa gejala yang dapat dialami penderita PMS, diantaranya yakni perubahan mood, nafsu makan, *dysmenorrhea* dan hipersomnia yang kemungkinan dapat dialami yaitu *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)*. *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* merupakan suatu kondisi dimana terdapat kecenderungan seseorang merasakan kantuk berlebihan terutama di siang hari atau kondisi dimana seseorang harusnya terjaga malah tertidur atau merasakan kantuk (Triamiyono, 2014). Pada tenaga kesehatan kejadian EDS tentu dapat menimbulkan dampak terutama pada saat bekerja shift, seperti penurunan produktivitas dan kinerja selama bekerja, sehingga hasil yang diharapkan pada hari tersebut tidak efektif dan tidak maksimal dikarenakan kejadian EDS akibat *premenstrual syndrome*.

Prevalensi *Premenstrual Syndrome (PMS)* terbilang cukup tinggi, terjadi pada hampir 70-90% wanita usia subur, dan paling banyak ditemukan pada wanita yang memiliki rentang usia 20-40 tahun. Secara global, kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) mencapai 47,8% diseluruh dunia (Moghdam,

2014). Angka kejadian *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* menurut *National Sleep Foundation 2018 Omnibus Sleep* di Amerika menunjukkan bahwa sekitar 43% orang dewasa mengalami EDS. Di Indonesia, angka kejadian *premenstrual syndrome (PMS)* berdasarkan penelitian terhadap 260 orang wanita dewasa menunjukkan hasil bahwa setidaknya satu wanita dewasa memiliki satu gejala. Sedangkan menurut hasil penelitian Estiani (2018) dan Abriani (2019) diperoleh sebanyak 55,6% hingga 61,5% perempuan mengalami PMS di provinsi Jawa Timur. Sementara itu, angka kejadian *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* di Indonesia berdasarkan penelitian di tahun 2019 yang dilakukan oleh Lutfi Aziz dkk menunjukkan sebanyak 28,1%. Selain penelitian diatas, penelitian lainnya dilakukan oleh Firdaus Aminah dkk pada tahun 2020 menunjukkan sekitar 40,4% responden yang mereka teliti mengalami EDS. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Juni 2024 melalui proses wawancara kepada 8 pegawai RSUD RA. Basoeni Mojokerto didapatkan data seluruh responden saat *menstruasi* mengalami *premenstrual syndrome* dengan tingkatan yang berbeda mulai ringan sampai berat. Serta dengan beberapa keluhan yakni mudah mengantuk, nyeri *dismenorea*, *moodswing*, merasa lebih mudah lelah dan badan pegal-pegal.

PMS diduga disebabkan oleh faktor hormonal atau keseimbangan hormon *estrogen* dan *progesteron* (Hendarto, 2017). Peningkatan atau ketidakseimbangan dari hormon *estrogen* dan *progesteron* ini mempengaruhi terjadinya retensi air dan natrium pada uterus dan jaringan tubuh yang mengandung banyak air sehingga menyebabkan *Premenstrual Syndrome (PMS)*. Selain itu, faktor genetik, kimia, biologis, psikososial dan aktivitas fisik

juga mempengaruhi keparahan dari PMS (Han et al., 2018). Peningkatan atau ketidakseimbangan hormon yang terjadi mengakibatkan terganggunya *neurotransmisi* terutama pada *jalur serotonergik*. Terganggunya jalur serotonergik mempengaruhi produksi hormon *Serotonin*, sehingga dapat berakibat pada perubahan mood, nafsu makan dan juga kebutuhan tidur. Peningkatan yang terjadi pada hormon progesteron pada saat *Premenstrual syndrome* menyebabkan peningkatan peningkatan frekuensi bangun dan terjaga (Bakar & Colrain, 2011 dalam Fidausa amina & Artika, 2020). Sehingga penderitanya bisa jatuh dalam kondisi insomnia maupun hypersomnia. Salah satu kejadian hypersomnia yang kemungkinan dapat dialami oleh penderita premenstrual syndrome adalah *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS).

Kondisi *Excessive daytime sleepiness* termasuk kedalam hipersomnia dimana ini membuat penderitanya kesulitan dalam mengendalikan keadaan sadar penuh dan tidak sadar atau jatuh tertidur (Triamiyono, 2014). Kondisi *excessive daytime sleepiness* (EDS) hampir sama dengan kelelahan ditandai dengan kekurangan energi dan muncul dalam keadaan yang sama. Akan tetapi yang membedakan *excessive daytime sleepiness* (EDS) bisa muncul akibat kelelahan dan rasa mengantuk secara bersamaan (Slepp Foundation, 2021). Hal tersebut akan sangat dikhawatirkan apabila terjadi kepada tenaga kesehatan, terutama apabila kejadian *excessive daytime sleepiness* terjadi ketika tenaga kesehatan proses pemberian intervensi kepada klien, yang mana hal tersebut akan menimbulkan resiko kecelakaan kerja. Selain itu, kondisi *Excessive daytime sleepiness* memiliki dampak terhadap kekuatan memori, kesulitan

fokus dan perilaku beresiko lainnya. Selain itu, dapat meningkatkan resiko kecelakaan, menurunnya produktivitas sehari-hari.

Premenstrual Syndrome (PMS) menyerang beberapa wanita cenderung melakukan berbagai hal untuk mengurangi rasa tidak nyaman atau bahkan nyeri yang ditimbulkan. Seperti pengonsumsi obat anti nyeri, progesterone sintetis dalam dosis kecil dapat diberikan 8-10 hari sebelum menstruasi untuk mengimbangi kelebihan relative estrogen, bahkan beberapa memberikan terapi kompres hangat untuk mengurangi nyeri yang ditimbulkan. Menurut ACOG (2020), tindakan yang dapat dilakukan saat PMS datang adalah jika gejala yang timbul masuk dalam kategori ringan dengan sedang merubah gaya hidup dan pola makan dapat mengurangi nyeri atau ketidaknyamanan pada PMS. Sedangkan jika gejala yang ditimbulkan berat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, memeriksakan diri ke tenaga medis atau perawatan medis terdekat bisa menjadi pilihan. Hal ini dikarenakan perawatan yang akan diberikan tergantung dari keparahan dari gejala yang dirasakan. Sedangkan cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* adalah dengan mengubah kebiasaan tidur seperti tidur lebih awal apabila dalam kondisi tidak sedang bekerja dan memenuhi kebutuhan jam tidur akan membuat merasa lebih baik. Selain itu, mengubah gaya hidup, menghindari mengkonsumsi kafein dan juga menghindari kerja hingga larut bisa juga menjadi solusi.

Dari uraian diatas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Dengan Kejadian *Excessive*

Daytime Sleepiness (EDS) Pada Pegawai Perempuan Di RSUD RA. Basoeni Mojokerto.

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Dengan Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* Pada Pegawai Perempuan Di RSUD RA. Basoeni Mojokerto?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Dengan Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* Pada Pegawai Perempuan Di RSUD RA. Basoeni Mojokerto

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada pegawai perempuan RSUD RA. Basoeni Mojokerto
- b. Mengidentifikasi *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* pada pegawai perempuan RSUD RA. Basoeni Mojokerto
- c. Menganalisis Hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Dengan Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)* Pada Pegawai Perempuan Di RSUD RA. Basoeni Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pendidikan Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa maupun pihak pendidikan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan juga dapat digunakan sebagai tambahan sarana belajar sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan bersaing ditingkat nasional maupun global.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian dapat meningkatkan wawasan pengetahuan dan kemampuan khususnya bagi perempuan mengenai *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan juga *Excessive Daytime sleepiness* sehingga dapat melakukan antisipasi adanya kejadian EDS dan mengoptimalkan penanganan ketika kondisi tersebut menyerang.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai *Premenstrual Syndrome (PMS)* dan *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)*.

4. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan lebih banyak informasi mengenai *Premenstrual Syndrome (PMS)* dan juga *Excessive Daytime Sleepiness (EDS)*. Selain itu, dapat juga digunakan sebagai tambahan kompetensi dalam menangani dan juga memberikan edukasi kepada masyarakat.