

# KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* DITINJAU DARI TINGKAT STRES PADA MAHASISWI

Annisa' Nur Rahmatulillah

Program Studi D3 Keperawatan Sutopo Poltekkes Kemenkes Surabaya, Jawa Timur 60179, Indonesia

E-mail : annisarahma61@gmail.com

---

## ABSTRAK

Stres dapat memperparah *premenstrual syndrome* (PMS) yang diderita mahasiswa, dimana dapat mengganggu konsentrasi belajar, produktivitas, dan interaksi antar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kejadian PMS ditinjau dari tingkat stres yang dialami mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif. Populasinya berjumlah 41 mahasiswa dan 20 mahasiswa dipilih sebagai responden menggunakan *Purposive Sampling*. Variabel pada penelitian ini yaitu tingkat stres sebagai variabel independen dan kejadian *premenstrual syndrome* sebagai variabel dependen. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS 10) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner *Shortened Premens-trual Assesment Form* (SPAF) untuk mengukur kejadian *premenstrual syndrome*. Hasil penelitian menunjukkan 5% mahasiswa mengalami tingkat stres ringan dan 5% dari mahasiswa tersebut mengalami *premenstrual syndrome* sedang. Sedangkan 95% mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang, 94% dari mahasiswa tersebut mengalami *premenstrual syndrome* sedang. Terdapat hubungan antara kejadian *premenstrual syndrome* dengan tingkat stres. Disarankan kepada mahasiswa agar mampu manajemen stres untuk terhindar dari *premenstrual syndrome*.

Kata kunci : *Premenstrual Syndrome*, Stres

## ABSTRACT

*Stress may worsen the severity of premenstrual syndrome (PMS) of the students and may obstruct their studying concentration, productivity, and interaction among students. The study identifies the incidence of PMS overseen from the stress level of female students at Diploma III Keperawatan Sutopo Surabaya. The study uses a descriptive approach. It involves 41 female students and 20 among them were selected as respondents using purposive sampling mechanism. The PMS plays as the dependent variable and stress level as the independent variable. The study adopts the Perceived Stress Scale (PSS 10) to measure the stress level and Shortened Premens-trual Assessment Form (SPAF) questionnaires to measure the premenstrual syndrome. The data analysis resumes that 5% students with mild stress suffer from moderate PMS (5%). The study also found that 95% of the female students with medium stress, 94% of them experience moderate PMS. The study reveals the association between stress level and the incidence of PMS. The students are encouraged to manage their stress to avoid premenstrual syndrome.*

Keywords : *Premenstrual Syndrome*, *Stress*

---

## PENDAHULUAN

*Premenstrual Syndrome* (PMS) salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita pada saat siklus menstruasi. *Premenstrual Syndrome* (PMS) diperberat oleh beberapa faktor yang salah satunya yaitu, stres. Ketika seseorang mengalami stres maka tubuh

akan memproduksi hormon kortisol yang berpengaruh terhadap hormon-hormon tubuh lain termasuk hormon reproduksi wanita pada siklus menstruasi. Kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi pada wanita yang mengalami *premenstrual* dapat hebat pengaruhnya terutama pada mahasiswa dimana seharusnya mereka dapat bebas

beraktivitas, namun karena kumpulan gejala tersebut menjadikan mereka kurang produktif bahkan ada yang mengharuskan beristirahat dari kegiatannya sampai menurunkan prestasi belajarnya.

Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2005 menyebutkan bahwa 38,45% wanita didunia mengalami *premenstrual syndrome*. Di Indonesia angka prevalensi *premenstrual syndrome* mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi (Suparman & Ivan, 2011). Data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2009 tentang prevalensi *premenstrual syndrome*, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita usia produktif mengalami *premenstruasi syndrome*. Seorang wanita yang mengalami *Premenstrual Syndrome* akan merasakan gejala-gejala diantaranya, nyeri payudara, nyeri otot-otot tubuh, perubahan *mood* mendadak, mudah tersinggung, nyeri perut, nyeri kepala dan perut kembung.

Ketika mengalami *premenstrual syndrome* seorang wanita akan mudah mengalami perubahan *mood* mendadak serta mudah tersinggung hal ini dapat mengakibatkan terjadinya gangguan interaksi antar individu. Selain itu, terjadi pula pembesaran saluran payudara dan pembengkakan kelenjar susu sehingga timbul nyeri payudara, kemudian kadar sodium dan retensi air mengalami peningkatan sehingga mengakibatkan tegang pada payudara. Otot polos di uterus mengalami kontraksi yang kemudian menyebabkan perut terasa kembung dan nyeri pada saat sebelum menstruasi. Kontraksi otot tidak hanya terjadi pada otot polos uterus namun juga terjadi pada seluruh otot-otot tubuh. Nyeri payudara, nyeri perut, perut kembung, dan nyeri otot-otot tubuh yang muncul tersebut berdampak pada aktivitas

mahasiswi dimana mereka akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, aktivitas dikampus terhambat, dan peningkatan absensi kehadiran dikelas sehingga produktifitas mahasiswi menurun yang kemudian berujung pada penurunan prestasi belajar.

*Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi harus dapat ditangani untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul. Meningkatkan aktivitas fisik mampu memicu perasaan senang, tenang, dan bahagia. Menjaga pola makan yang sehat, yaitu dengan memenuhi kebutuhan micro nutrient seperti kacang, kacang, sayuran hijau, tahu dan susu kedelai berperan dalam mengurangi kram dan rasa nyeri, kemudian konsumsi bayam, jamur putih dan nasi merah dapat mengurangi rasa nyeri pada perut dan perut kembung, selain itu meningkatkan konsumsi vitamin B membantu memperbaiki perubahan suasana hati dan mudah tersinggung. Berdasarkan uraian masalah diatas kejadian *premenstrual syndrome* ditinjau dari tingkat stres perlu dilakukan penelitian.

## **BAHAN DAN METODE**

Populasi penelitian adalah mahasiswi Tingkat 1 Reguler B Prodi D3 Keperawatan Sutopo Surabaya sebanyak 41 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswi Tingkat 1 Reguler B di Prodi D3 Keperawatan Sutopo Surabaya. Variabel penelitian independen adalah tingkat stres sedangkan variabel dependen adalah kejadian *premenstrual syndrome*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (55%) mahasiswi berumur 18 tahun dan (45%) berumur 19 tahun (tabel 1).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswi hampir seluruhnya dalam kategori stres sedang (95%) sedangkan (5%) tingkat stres mahasiswi dalam kategori stres ringan (tabel 2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (95%) mahasiswi mengalami premenstrual syndrome sedang dan (5%) mahasiswi mengalami premenstrual syndrome berat (tabel 3).

Tabulasi silang dari hasil penelitian menunjukkan (94%) mahasiswi yang stres sedang mengalami premenstrual syndrome (tabel 4).

Tabel 1 Distribusi frekuensi mahasiswi berdasarkan usia

Usia (tahun)	f	(%)
18	11	55
19	9	45

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswi

Tingkat Stres	f	(%)
Stres Ringan	1	5
Stres Sedang	19	95

Tabel 3 Distribusi frekuensi kejadian premenstrual syndrome mahasiswi

Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)	f	(%)
PMS Sedang	19	95
PMS Berat	1	5

Tabel 4 Tabulasi silang kejadian premenstrual syndrome dengan tingkat stres mahasiswi

Tingkat Stres	Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)			
	PMS Sedang		PMS Berat	
	f	%	f	%
Stres Ringan	1	6	0	0
Stres Sedang	18	94	1	6

## Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswi di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya mengalami tingkat stres sedang sebanyak 19 mahasiswi (95%). Hal ini disebabkan karena mereka merasakan bahwa diri mereka dalam keadaan merasa kelebihan beban (*overloading*) dan dalam keadaan diri yang tidak dapat dikontrol (*uncontrol-able*). Mahasiswi tersebut selama menjalani perkuliahan terkadang merasa gelisah dan tertekan. Mereka juga terkadang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan dan terkadang merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu untuk mengatasinya. Hal tersebut terjadi karena sebagai mahasiswi tingkat pertama atau mahasiswi baru, mereka dihadapkan pada beberapa hal-hal yang baru mereka temui seperti teman dari berbagai latar belakang yang berbeda, lingkungan baru, dan tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya. Sehingga mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan kondisi yang dialaminya. Namun, mereka tidak memiliki cara atau kemampuan untuk mengatasi hal tersebut secara efektif sehingga mereka merasa bahwa dirinya dalam keadaan kelebihan beban (*overloading*).

Sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) menjelaskan bahwa stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan

kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Teori lain menyatakan bahwa kegagalan individu dalam mengatasi kondisi tertekan, khususnya dalam bidang pendidikan dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, salah satunya merasakan stres. Lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa baru mengalami perubahan dan menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru tersebut. Tuntutan ini dapat menimbulkan permasalahan, yaitu mampu membuat mahasiswa menjadi stres (Handono dan Bashori, 2013).

Sedangkan 1 mahasiswi (5%) di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya mengalami stres ringan. Hal ini disebabkan selama menjalani perkuliahan tingkat pertama dan menghadapi berbagai macam perubahan baik itu teman baru dengan latar belakang yang berbeda, lingkungan baru, dan tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya, mahasiswi dengan tingkat stres ringan tersebut memiliki cara dan strategi dalam menghadapi kondisi tersebut. Sehingga mahasiswi mampu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tuntutan lingkungan disekitarnya.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berarti individu tersebut mampu menyalurkan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa stres dalam

dirinya (Christyanti, Mustami'ah dan Sulistiani, 2010).

### **Kejadian *Premenstrual Syndrome***

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswi Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya mengalami *premenstrual syndrome* sedang sebanyak 19 mahasiswi (95%). Hal ini disebabkan karena kejadian *premenstrual syndrome* dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satu yang dialami banyak mahasiswi tersebut adalah perubahan-perubahan kondisi yang dialaminya dimana mereka berada pada masa peralihan atau masa transisi dari remaja menuju dewasa.

Menurut Kusmiran (2014) tingginya kejadian *premenstrual syndrome* disebabkan karena masa remaja (11-21 tahun) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada masa inilah terjadi perubahan sangat signifikan, tidak hanya dari fisik, namun dari fisiologis dan psikologis pula. Didapatkan dari data umum pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 20 mahasiswi yang menjadi responden sebagian besar berusia 18 tahun, sebanyak 11 mahasiswi (55%).

Namun dari berbagai perubahan kondisi serta gejala yang dialami mahasiswi tersebut, mereka mampu menangani hal tersebut sehingga dapat menurunkan tingkat keparahan *premenstrual syndrome* yang dirasakan menjadi lebih rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Silvia (2014) yang berjudul Hubungan Pengetahuan dan Motivasi Remaja Putri dengan Penanganan Sindrom Premenstruasi di SMA

Muhamadiyah 5 Yogyakarta, dari 49 responden yang diteliti sebanyak 22 (44,9%) responden melakukan penanganan yang baik pada saat mengalami PMS sehingga dapat mencegah terjadinya sindrom pramenstruasi yang lebih parah.

Mereka juga menyadari terhadap gejala-gejala yang akan muncul selama mereka memasuki fase pre menstruasi, sehingga tingkat *premenstrual syndrome* yang dialami tidak mencapai tingkat *premenstrual syndrome* berat. Hal ini sejalan dengan pendapat Soekanto (2012) bahwa pengalaman dapat mempengaruhi perilaku seseorang karena ia sudah pernah mengalami masalah itu sehingga ia sudah mengetahui apa yang akan terjadi. Sehingga mahasiswi tersebut mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi gejala-gejala yang mungkin muncul selama fase premenstruasi.

Sedangkan 1 remaja (5%) mengalami *premenstrual syndrome* berat, dimana mahasiswi merasakan gejala yang lebih parah. Hal ini dikarenakan mahasiswi tersebut tidak menyadari apa yang terjadi pada dirinya pada saat menjelang menstruasi, sehingga keluhan yang dirasakan tidak dapat ditangani secara efektif.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fenny Anggrajani dan Nalini Muhdi (2011) yang mengatakan bahwa masih banyak perempuan yang masih belum menyadari apa yang terjadi pada dirinya menjelang menstruasi dan hal ini diperkuat dengan mitos yang seolah mengatakan bahwa gejala yang

timbul selama fase premenstrual adalah hal yang tidak patut dikeluhkan, dan harus dijalani sebagai kodrat seorang perempuan, sehingga beberapa perempuan memendam apa yang dialaminya dan tidak segera mencari penanganan yang efektif. Hal tersebut salah satu penyebab yang menjadikan tingkat premenstrual syndrome (PMS) mencapai tingkat yang berat.

### **Kejadian *Premenstrual Syndrome* Ditinjau Dari Tingkat Stres**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18 mahasiswi (94%) yang stres sedang mengalami *premenstrual syndrome* sedang. Hal ini didapatkan bahwa kejadian *premenstrual syndrome* berhubungan dengan tingkat stres individu. Semakin tinggi tingkat stres perempuan maka *premenstrual syndrome* yang dialami akan semakin parah juga. Hal tersebut dikarenakan ketika individu khususnya perempuan mengalami stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan peningkatan hormon seperti kortisol dan prostaglandin, dapat pula menyebabkan penurunan serotonin dan neurotransmitter lain di dalam otak, termasuk dopamin. Penurunan tingkat serotonin dapat menyebabkan terjadinya perubahan *mood* yang menjadi salah satu gejala *Premenstrual Syndrome*. Kadar serotonin yang rendah juga dapat memicu ovulasi terjadi lebih awal dan pergeseran pola estrogen dan progesteron, yang dapat menjelaskan beberapa gejala fisik premenstrual syndrome seperti nyeri payudara dan kembung. Sedangkan adanya peningkatan

hormon prostaglandin mengakibatkan terjadinya kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri perut pada saat siklus menstruasi.

Sesuai dengan teori Tambayong (2011) yang menyatakan bahwa stres sedang mempunyai resiko mengalami PMS lebih banyak dibanding yang mengalami stres ringan atau tidak mengalami stres. Wanita yang mempunyai pengalaman depresi kemungkinan mempunyai abnormalitas neuroendokrin pada siklus menstruasinya. Perubahan endokrin paling banyak pada fase premenstrual, sehingga pada fase inilah paling banyak terjadi PMS. Salah satu hormon yang berpengaruh terhadap munculnya PMS adalah Prostaglandin. Rasa sakit yang dialami oleh wanita dengan PMS dimungkinkan karena adanya sekresi hormon Prostaglandin yang mempengaruhi otot uterus.

Selain itu teori lain menyatakan bahwa seorang wanita akan lebih mudah menderita PMS apabila lebih peka terhadap perubahan psikologis, khususnya stres. Stres ini sebenarnya memiliki hubungan dengan hormon progesterone. Menurut Suheimi (2013) penyebab terjadinya gejala sindroma pra menstruasi adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi sindroma pra menstruasi merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulannya. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-

gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pra menstruasi ini (Ratikasari, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syajaratuddur Faiqah dan Rita Sopiatur (2015) yaitu, berdasarkan hasil uji chi Square didapatkan hasil  $p = 0,036 < 0,05$  maka ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan  $OR = 4,024$  artinya orang yang stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stres. Faktor stres akan memperberat gangguan PMS. Hal ini sangat mempengaruhi kejiwaan dan coping seseorang dalam menyelesaikan masalah.

Untuk mengurangi tingkat kejadian *premenstrual syndrome* yaitu dengan mengendalikan salah satu faktor yang memperberat *premenstrual syndrome* yaitu stres. Tingkat stres dapat dikontrol atau dikendalikan dengan manajemen stres. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk manajemen stres seperti : meningkatkan aktivitas fisik mampu memicu perasaan senang, tenang, dan bahagia, selalu berpikiran positif, relaksasi (yoga dan meditasi), rekreasi atau berwisata, istirahat yang cukup, menjaga pola makan yang sehat. Melibatkan diri dalam suatu kegiatan, organisasi, maupun kelompok sosial, menerapkan pola belajar yang efektif, dan manajemen waktu dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat 19 mahasiswi Tingkat 1 Reguler B Prodi D3 Keperawatan Sutopo Surabaya yang mengalami tingkat stres sedang, ini dikarenakan sebagai mahasiswi tingkat pertama mereka

dihadapkan pada beberapa hal-hal yang baru mereka temui. Terdapat 19 mahasiswi Tingkat 1 Reguler B Prodi D3 Keperawatan Sutopo Surabaya yang mengalami premenstrual syndrome sedang, hal ini salah satunya dikarenakan terjadinya perubahan – perubahan kondisi yang dialami mahasiswi dimana mereka berada pada masa transisi. Tabulasi kedua hasil penelitian sebagian besar, 18 mahasiswi yang stres sedang mengalami premenstrual syndrome sedang. Hal ini didapatkan bahwa kejadian premenstrual syndrome berhubungan dengan tingkat stres. Disarankan kepada mahasiswi agar mampu manajemen stres untuk terhindar dari premenstrual syndrome.

#### Referensi

- Christyanti, D.; Mustami'ah, D.; Sulistiani, W. (2010). *Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Diakses pada tanggal 6 April 2020 dari <https://dspace.hangtuah.ac.id>.
- Evanjeli, A, L. (2012). *Hubungan Antara Stres, Somatisasi, dan Kebahagiaan. Laporan Penelitian (hal. 1-26)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fenny, A & Nalini, M. (2011). *Korelasi Faktor Risiko dengan Derajat Keparahan Premenstrual Syndrome pada Dokter Perempuan*. Skripsi. Surabaya, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Handono, O.T dan Bashori, K. (2013). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru*. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 1, No 2, Hal. 1-16.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratikasari, I. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswi 112 Jakarta*. (Skripsi) Universitas Islam Jakarta.
- Silvia, M. (2014). *Hubungan Pengetahuan dan Motivasi Remaja Putri dengan Penanganan Sindrom Premenstruasi di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 6 April 2020 dari <http://digilib.uinsayogya.ac.id>
- Soekanto. (2012). *Promosi Kesehatan Kebidanan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suheimi. (2010). *Cegah dan Deteksi Kanker Serviks*. Jakarta: In Media.
- Suparman & Ivan. (2011). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: EGC
- Syajaratuddur, F & Rita, S. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram*. *Jurnal Kesehatan Prima*. Vol. 9, No. 2, Hal. 1486-1494.
- Tambayong. (2010). *Patofisiologi untuk Keperawatan*.
- The National Women's Health Information Center, (2009). Diakses pada tanggal 16 Agustus 2019 dari <http://www.womenshealth.gov/hiv/prevention/>.