
Faktor Risiko Stress Meningkatkan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

(Stress Risk Factors Increase the Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Midwifery Students from Poltekkes Kemenkes Banjarmasin)

Nur Rohmah Prihatanti¹, Januarsih², Megawati³, Norlaila Sofia⁴

^{1,2,3,4}Midwifery Departement, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia
nur.rohmahpri@gmail.com (corresponding author)

Abstrak

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala afektif dan fisik, sedang hingga berat yang berkembang selama siklus menstruasi fase luteal dan menghilang dalam beberapa hari selama menstruasi. Keluhan *Premenstrual Syndrome (PMS)* yang sering terjadi adalah cemas, lelah, sulit berkonsentrasi, susah tidur, hilang energi, nyeri kepala, nyeri perut, dan nyeri payudara. Prevalensi *Premenstrual Syndrome (PMS)* mencapai 90% dari seluruh populasi wanita usia subur di dunia. Di Indonesia mencapai 85% dialami oleh wanita usia subur. Sebanyak 20-50% diantaranya mengalami gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* berat sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* dapat meningkat karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko salah satunya adalah stress. Penelitian menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan dilaksanakan pada bulan Agustus-Desember 2021 dengan populasi seluruh mahasiswa semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 yaitu sebanyak 40 orang. Pemilihan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Sampel diambil secara acak dari populasi mahasiswa semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan tahun ajaran 2021/2022 dengan persyaratan sudah mengalami menstruasi. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Variabel independen adalah stress dengan instrumen penelitian berupa kuesioner dan variabel dependen adalah *Premenstrual Syndrome (PMS)* dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *The Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF)*. Dari hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh hasil perhitungan $p\text{-value} = 0,000$ atau nilai Sig. $0,000 \leq \alpha 0,05$ yang artinya stress meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.

Kata Kunci: Mahasiswa, *Premenstrual Syndrome (PMS)*, Stress

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of moderate to severe affective and physical symptoms that develop during the luteal phase of the menstrual cycle and disappear within a few days of menstruation. Complaints of *Premenstrual Syndrome (PMS)* that often occur are anxiety, fatigue, difficulty concentrating, difficulty sleeping, loss of energy, headache, abdominal pain, and breast pain. The prevalence of *Premenstrual Syndrome (PMS)* reaches 90% of the entire population of women of childbearing age in the world. In Indonesia, it reaches 85% experienced by women of

childbearing age. As many as 20-50% of them experience severe Premenstrual Syndrome (PMS) symptoms that interfere with daily activities. The incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) can increase because it is influenced by several risk factors, one of which is stress. The study used an analytical observational research design with a cross sectional approach. The research was conducted at the Midwifery Department of the Health Poltekkes of the Ministry of Health Banjarmasin and carried out in August-December 2021 with a population of all third semester students of the three diploma study program majoring in midwifery Poltekkes Ministry of Health Banjarmasin for the 2021/2022 academic year, which is as many as 40 people. Sample selection using simple random sampling method. Samples were taken randomly from the third semester student population of the three diploma study program majoring in midwifery for the 2021/2022 academic year with the requirement that they have experienced menstruation. The sample was calculated using the Slovin formula and the number of samples was 35 people. The independent variable is stress with the research instrument in the form of a questionnaire and the dependent variable is Premenstrual Syndrome (PMS) with the research instrument in the form of a questionnaire The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). From the results of a simple linear regression test, the results of the calculation of $p\text{-value} = 0.000$ or the value of $\text{Sig. } 0.000 < 0.05$, which means that stress increases the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in students of the Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.

Keyword: Students, Premenstrual Syndrome (PMS), Stress

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pesat pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Bentuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja salah satunya adalah dengan mengalami menstruasi pada remaja putri. Menstruasi adalah pengeluaran darah dari uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium dan bersifat periodik. Pada saat atau menjelang menstruasi, beberapa remaja putri akan mengalami keluhan-keluhan yang membuat mereka tidak nyaman saat beraktivitas sehari-hari. Keluhan-keluhan yang dialami remaja putri saat menstruasi disebut dengan *Premenstrual Syndrome (PMS)* (Lumingkewas et al., 2021).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala afektif (perasaan atau mood) dan fisik, sedang hingga berat yang berkembang selama siklus menstruasi fase luteal dan menghilang dalam beberapa hari selama menstruasi (Ryu & Kim, 2015). Keluhan *Premenstrual Syndrome (PMS)* yang sering terjadi adalah cemas, lelah, sulit berkonsentrasi, susah tidur, hilang energi, nyeri kepala, nyeri perut, dan nyeri payudara (Pratiwi & Zaenab, 2020). Prevalensi *Premenstrual Syndrome (PMS)* mencapai 90% dari seluruh populasi wanita usia subur di dunia. Di Indonesia mencapai 85% dialami oleh wanita usia subur (Hidayah & Sulistyorini, 2016). Sebanyak 20-50% diantaranya mengalami gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* berat sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari (Yanti, 2016).

Penyebab *Premenstrual Syndrome (PMS)* masih belum diketahui dengan pasti namun kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* dapat meningkat karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko salah satunya adalah stress (Christie et al., 2019; Mufida, 2015).

Faktor risiko stress yang dialami perempuan akan meningkatkan risiko kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)*, hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2020) yang menyatakan bahwa perempuan dengan stress akan mengalami *Premenstrual Syndrome (PMS)* 4 kali lebih besar daripada perempuan yang tidak stress.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menganalisa faktor risiko stress terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja khususnya mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa masih tergolong remaja akhir yang rentan mengalami stress dan sering mengalami keluhan *Premenstrual Syndrome (PMS)* sehingga dapat berpengaruh pada aktivitas belajarnya sehari-hari.

BAHAN DAN METODE

Penelitian menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan dilaksanakan pada bulan Agustus-Desember 2021. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 yaitu sebanyak 40 orang. Pemilihan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Sampel diambil secara acak dari populasi mahasiswa semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan tahun ajaran 2021/2022 dengan persyaratan sudah mengalami menstruasi. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 orang.

Variabel independen adalah stress dengan instrumen penelitian berupa kuesioner dan variabel dependen adalah *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *The Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF).

Tabel 1. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara dan Alat Ukur	Skala Pengukuran	Value	Skala Data
1	Variabel Independen:					
	Stress	Stress adalah respon non spesifik tubuh baik respon positif maupun respon negatif terhadap segala tuntutan.	Kuesioner (Benar=1, Salah=0) Total 12 Pertanyaan	Skor 10-12 Skor 7-9 Skor <7	Berat (3) Sedang (2) Ringan (1)	Ordinal
2	Variabel Dependen:					
	<i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	<i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) merupakan gejala fisik, emosi, dan perilaku dengan keluhan sedang hingga berat yang terjadi berulang selama fase luteal menstruasi dan menghilang dengan menstruasi.	Kuesioner <i>The Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF) Total 10 Pertanyaan	Skor ≤10=Tidak Mengalami PMS Skor >10=Mengalami PMS	Tidak Mengalami PMS (0) Mengalami PMS (1)	Nominal

Sumber: Rahmawati, 2019

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner penelitian ini telah dilakukan oleh Rahmawati pada Tahun 2019 pada 20 Remaja di MTsN 2 Nagan Raya menggunakan uji *Pearson Product Moment Correlation* dan uji *Cronbach's Alpha*. dengan hasil sangat kuat/ sempurna.

Pengumpulan data dilakukan dengan bantuan kuesioner dan data yang telah terkumpul disajikan dalam bentuk tabel. Teknik analisis data yang digunakan untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel adalah analisis regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS *for windows* 23.0. Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p\text{-value}$ (0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak dan H_a diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden (100%), responden dengan stress ringan berjumlah 28 orang (80%) mayoritas PMS yaitu 24 orang (85,7%) dan minoritas tidak PMS yaitu 4 orang (14,3%), responden dengan stress sedang berjumlah 6 orang (66,7%) mayoritas PMS yaitu 4 orang (%) dan minoritas tidak PMS yaitu 2 orang (33,3%), responden dengan stress berat berjumlah 1 orang (2,9%) mayoritas PMS yaitu 1 orang (100%).

Tabel 2. Perbedaan Proporsi Karakteristik Stress terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Variabel	Kategori	n	%	PMS		Tidak PMS	
				n	%	n	%
Tingkat Stress	Ringan	28	80%	24	85,7%	4	14,3%
	Sedang	6	17,1%	4	66,7%	2	33,3%
	Berat	1	2,9%	1	100%	0	0%

Dari hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh hasil perhitungan $p\text{-value} = 0,000$ atau nilai Sig. $0,000 \leq \alpha 0,05$ artinya stress meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin sesuai dengan yang ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Output Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	12.947	1.971		6.568	.000
Stress	1.941	.393	.652	4.941	.000

a. Dependent Variable: PMS

Stress adalah respon non spesifik tubuh baik respon positif maupun respon negatif terhadap segala tuntutan. Stress dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal dalam diri wanita. Stress merupakan predisposisi pada timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi dan mengatasi serangan stress. Stress berperan penting dalam meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Pada saat stress, terjadi peningkatan aktivitas *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) yang menyebabkan peningkatan produksi hormon kortisol. Hormon kortisol yang dilepaskan akan menghambat pelepasan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) dan *Leutinizing Hormone* (LH). Dalam siklus menstruasi, peran LH sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Sehingga peningkatan produksi hormon kortisol mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan hormon yang dapat meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) dapat berupa gejala perubahan fisik meliputi sakit kepala, pusing, kelainan kulit (berjerawat), sulit tidur, sakit punggung, perubahan nafsu makan, kram perut, mual muntah, hingga pingsan dan perubahan psikis seperti mudah marah, tersinggung, cemas, gelisah, depresi, dan sulit berkonsentrasi. Sehingga *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan aktivitasnya (Wahyuni et al., 2018).

Faktor risiko stress yang dialami remaja putri akan meningkatkan risiko kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) sejalan dengan penelitian Pratiwi (2020) yang menyatakan bahwa stress yang dialami remaja putri akan semakin meningkatkan risiko mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) berdasarkan hasil uji chi square didapatkan hasil $p = 0,036 < 0,05$ maka ada hubungan yang bermakna antara stress dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). Remaja putri dengan kondisi stress akan mengalai PMS 4 kali lebih besar dari pada yang tidak Stress (Pratiwi, 2020).

Dalam Fatimah, dkk (2016) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stress tingkat tinggi memicu terjadinya *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebanyak 3,7 kali dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak stress. Stress rendah menyebabkan *Premenstrual Syndrome* (PMS) 1,9%, stress sedang 6,7% dan 13,7% PMS untuk mahasiswa yang mengalami stress berat.

KESIMPULAN

Faktor risiko stress berpengaruh terhadap peningkatan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS), karena nilai Sig. $0,000 \leq \alpha 0,05$, artinya hipotesis diterima yaitu faktor risiko stress dapat meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Disarankan bagi remaja putri terutama mahasiswa untuk dapat lebih memanajemen stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Biggs, W. S., & Demuth, R. H. (2011). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *American Family Physician*, 84(8), 918–924.
- Christie, K. D., Citraningtyas, T., Ingkiriwang, E., & Soesanto, A. A. (2019). Faktor Risiko Sindrom Premenstruasi pada Sampel Urban di Jakarta Februari-Maret 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(68), 1–7.
- Farujiah. (2017). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Tentang Coping Premenstrual Syndrome Di SMAN 9 Kendari*. Skripsi. Kendari: Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Fatimah, A., Prabandari, Y., Emilia, O. (2016). Stress dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi di Asrama Sekolah. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(1), 7-12.
- Hidayah, W. F., & Sulistyorini, E. (2016). Sikap Remaja Putri terhadap Timbulnya Perubahan Fisik Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 5 Sragen Kelas VII Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(1), 79–95.
- Kushartanti, R. (2018). Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAK Terang Bangsa Semarang Tahun 2016. *Avicenna: Journal of Health Research*, 1(2), 1–12.
- Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Clinic*, 9(1), 45–50.
- Mufida, E. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 4(1), 7–13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, P. P., & Zaenab, S. (2020). *Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri Tahun 2020*. Skripsi. Kendari: Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Putri, D. S. (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrom pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017*. Skripsi. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Rahmawati, S. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri di MTsN 1 Nagan Raya Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019*. Skripsi. Medan: Institut Kesehatan Helvetia.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis

- pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University*, 5(1), 18–22.
- Ryu, A., & Kim, T. H. (2015). Premenstrual Syndrome: A Mini Review. *Maturitas*, 82(4), 436–440.
- Suparman, E., & Sentosa, I. R. (2011). Premenstrual Syndrome. *Jakarta: EGC*, 30–31.
- Susanti, R., Noviasy, R., & Ifroh, R. H. (2020). Sindrom Premenstruasi Pada Remaja. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 19–26.
- 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*, 9(2), 1486–1494.
- Wahyuni, S., & Izhar, M. D. (2018). Determinan yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70.
- Yanti, I. (2016). Perilaku Penanganan Premenstrual Syndrome pada Remaja Puteri. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, IX(2), 102–113.