

Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi

The Correlation Between Stress Level and Premenstrual Syndrom Among College Students

Funsu Andiarna

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

funsuliu@gmail.com

Abstract

Among health disorders in women who were difficult to identify was a set of symptoms known as premenstrual syndrome. Approximately 80%-95% of women between the ages of 16 to 45 years experiencing an annoying premenstrual syndrome symptoms. Premenstrual syndrome can be triggered by several factors, mainly caused by stress. The purpose of this research was to investigated the correlation between the stress level with the incidence of premenstrual syndrome among college student. This was an observational analytical research with cross sectional approach. The research was conducted at State Islamic University Sunan Ampel Surabaya with 35 respondents acted as a research samples. The study used Chi-Square tes for bivariat analysis. The result showed that there was a meaningful correlation between the stress level with premenstrual syndrome ($p = 0.040$), confirming the stress variable as one of the factors that can lead to the occurrence of premenstrual syndrome. From this research concluded that the stress level must be well managed by the female college students so the incidence of premenstrual syndrome can be prevented..

Keywords: stress, premenstrual syndrome

Abstrak

Gangguan kesehatan pada wanita yang sulit diidentifikasi secara akurat adalah kumpulan gejala-gejala yang dikenal sebagai sindrom premenstruasi. Sekitar 80%-95% perempuan usia antara 16 tahun sampai 45 tahun mengalami gejala-gejala sindrom premenstruasi yang dapat mengganggu. Sindrom premenstruasi dapat dipicu atau diperberat oleh beberapa faktor yang salah satunya yaitu stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya dengan besar sampel sebanyak 35 responden. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square*. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi ($p = 0,40$) sehingga stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian sindrom premenstruasi. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah tingkat stres haruslah dapat dikelola dengan baik oleh para mahasiswi sehingga kejadian sindrom premenstruasi dapat dicegah.

Kata Kunci: stres, sindrom premenstruasi

Pendahuluan

Masalah kesehatan reproduksi remaja di Indonesia diantaranya adalah sebagian besar anak remaja putri masih belum siap menghadapi tantangan dan tanggung jawab yang berkaitan dengan proses, fungsi dan perubahan alat reproduksi yang akan mereka hadapi sejalan dengan meningkatnya umur (1). Pada siklus kehidupan seorang wanita dimulai dari usia remaja sampai dewasa akan mengalami masa menstruasi atau haid. Sebelum terjadinya menstruasi, remaja putri akan mengalami sekumpulan ketidaknyamanan yang dikenal dengan istilah sindrom premenstruasi. Menurut Varney (2006), salah satu gangguan kesehatan yang sulit diidentifikasi secara akurat pada wanita adalah kumpulan gejala-gejala yang dikenal sebagai *Premenstrual Syndrome* (PMS) (2). Sindrom premenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita yang terjadi akibat perubahan hormonal pada tahap luteal dari siklus menstruasi (3).

Penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) pada tahun 2012 di Srilanka, didapatkan hasil bahwa remaja putri yang mengalami PMS sekitar 65,7%. Gejala yang sering muncul yaitu perasaan sedih dan tidak memiliki harapan sebesar 29,6%. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS (4). Prevalensi sindrom premenstruasi di Asia Pasifik terjadi di Jepang dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, di Pakistan dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa, dan di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa (5). Gejala premenstruasi sedang hingga berat dan PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*) diderita oleh 5% perempuan, dan terutama mengenai usia 20-29 tahun (6). Sekitar 80%-95% perempuan antara 16 tahun sampai 45 tahun mengalami gejala-gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu (7).

Sindrom premenstruasi dapat menimbulkan gejala yang berupa gangguan emosional maupun perubahan secara fisik. PMS dapat dipicu atau diperberat oleh beberapa faktor yang salah satunya yaitu stres (8). Sindrom premenstruasi lebih sering dialami oleh wanita dengan riwayat kembar identik, stres, kurang berolahraga, kebiasaan merokok dan minum alkohol (9). Menurut Hahn dan Payne (2003) menjelaskan bahwa stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan yang ada, dimana respon tersebut dapat berupa respon fisik atau emosional (10). Sindrom premenstruasi dapat dihilangkan dengan memperbaiki gaya hidup (*life style*) yaitu meningkatkan aktivitas fisik, menjaga pola makan yang sehat, memenuhi kebutuhan harian untuk *micro nutrient* terutama kalsium, magnesium dan vitamin B, serta menghindari stres (11). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Metode tersebut digunakan untuk menguji hubungan sebab akibat antara dua variabel dengan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Alat ukur pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner. Penelitian korelasi antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrom* (PMS) dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan besar sampel sebanyak 35 responden. Untuk mengetahui korelasi tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi dianalisis dengan uji *Chi-Square* menggunakan aplikasi SPSS 16.

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari analisis univariat tentang karakteristik responden penelitian berupa distribusi frekuensi tentang tingkat stres dan kejadian sindrom premenstruasi yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Sedangkan untuk analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square*.

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi responden tentang tingkat stres terlihat seperti pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat stres

		Frekuensi	Persentase kumulatif
Valid	Normal	16	45.7
	Ringan	6	62.9
	Sedang	6	80.0
	Parah	6	97.1
	Sangat parah	1	100.0
	Total	35	

Berdasarkan tabel 1, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres normal yaitu sejumlah 16 responden (45,7%). Sedangkan untuk kriteria tingkat ringan, sedang, dan parah memiliki jumlah responden yang sama yaitu 6 responden (17,1%). Kemudian untuk tingkat stres sangat parah sejumlah 1 responden (2,9%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi sindrom premenstruasi

		Frekuensi	Persentase kumulatif
Valid	PMS	26	74.3
	Tidak PMS	9	100.0
	Total	35	

Berdasarkan tabel 2, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami sindrom premenstruasi yaitu sejumlah 26 responden (74,3%). Sedangkan responden yang tidak mengalami sindrom premenstruasi sejumlah 9 responden (25,7%).

Analisis Bivariat

Distribusi frekuensi responden tentang tingkat stres terhadap kejadian sindrom premenstruasi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres terhadap kejadian sindrom premenstruasi

	PMS	Tidak PMS
Normal	11	5
Sedang	2	4
Ringan	6	0
Parah	6	0
Sangat Parah	1	0

Pada tabel 3 diketahui bahwa mahasiswi yang mengalami kejadian sindrom premenstruasi seluruhnya stres dengan tingkat yang berbeda-beda. Sebagian besar mahasiswi yang mengalami sindrom premenstruasi mengalami tingkat stres normal sejumlah 11 mahasiswi. Sedangkan untuk stres sedang sejumlah 2 mahasiswi, ringan dan parah sejumlah 6 mahasiswi serta sangat parah (1 mahasiswi). Berbeda dengan mahasiswi yang tidak mengalami kejadian sindrom premenstruasi. Stres hanya terjadi pada tingkat normal (5 mahasiswi) dan sedang (4 mahasiswi).

Sedangkan untuk hasil uji *Chi Square* tingkat stres terhadap kejadian sindrom premenstruasi terlihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Uji *Chi Square* Tingkat Stres Terhadap Premenstrual Syndrom

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.024 ^a	4	.040
Likelihood Ratio	12.390	4	.015
Linear-by-Linear Association	3.701	1	.054
N of Valid Cases	35		

Hasil pengukuran korelasi tingkat stres terhadap kejadian *premenstrual syndrome* yang di dapat dari uji *Chi square* di atas adalah bahwa nilai $p = 0,040$ dimana $p < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau dengan kata lain terdapat korelasi yang sangat bermakna antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi. Selain itu juga didapatkan hubungan positif dan signifikan sehingga terdapat korelasi antara tingkat stres terhadap kejadian *premenstrual syndrome*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi yang ditunjukkan pada tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami tingkat stres normal (45,7%) yakni sebanyak 16 responden. Stres dapat terjadi pada individu yang ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya (12). Menurut Saryono (2009), penyebab terjadinya sindrom premenstruasi berhubungan dengan beberapa faktor antara lain: faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis, dan faktor gaya hidup. Faktor psikologis yaitu stres yang sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian sindrom premenstruasi. Gejala-gejala sindrom premenstruasi akan semakin menghebat jika di dalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan (13).

Hasil analisis univariat distribusi frekuensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami sindrom premenstruasi yaitu sejumlah 26 responden (74,3%). Hal ini sesuai dengan teori yaitu hampir separuh dari semua wanita dalam usia reproduksi mengalami gejala-gejala PMS dan setiap wanita yang haid berisiko terkena PMS (14, 15). Pada tabel 4 ditunjukkan hasil dari uji *Chi-square* dengan nilai $p = 0,040$ dimana $p < 0,05$ yang bermakna terdapat korelasi antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian sindrom premenstruasi. Pengelolaan stres yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian sindrom premenstruasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2015) tentang analisis faktor kejadian *premenstrual syndrome*. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami stres psikis lebih banyak yang mengalami PMS (43,9%) dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami stres psikis (17,2%). Hasil uji hipotesis *Chi-Square* didapatkan $p = 0.003$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres pada remaja putri dengan kejadian PMS (16).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nasrawati (2017) juga memberikan hasil yang sesuai dengan hasil penelitian ini. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 192 responden, sebagian besar mengalami PMS sebanyak 117 orang (60,9%), sedangkan yang tidak mengalami PMS sebanyak 75 orang (39,1%). Sebagian besar tingkat stres responden dalam kategori tinggi sebanyak 109 orang (93,2%), demikian pula dari 75 responden yang tidak mengalami PMS, sebagian besar tingkat stres responden dalam kategori tinggi sebanyak 56 orang (74,7%). Berdasarkan hasil uji analisis *Chi-Square* menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres

dengan kejadian PMS dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, maka kecenderungan untuk mengalami PMS akan meningkat (17).

Stres dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan gejala yang signifikan dari sindrom pramenstruasi. Stres psikologis merupakan reaksi mal-adaptif jangka pendek terhadap stresor psikososial (18). Respon mal-adaptif dapat disebabkan karena adanya gangguan dalam fungsi sosial atau pekerjaan atau karena gejala atau perilaku di luar respon normal atau lazim yang diperkirakan terhadap stresor tersebut. Berbagai faktor yang berpengaruh munculnya stres psikologis adalah faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, kepribadian, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan. Faktor eksternal yaitu masalah ekonomi, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan/atau pekerjaan, lingkungan tempat tinggal, dan lain sebagainya. Gangguan ini paling sering didiagnosis pada remaja tetapi dapat terjadi pada setiap usia. Rasio kejadian stres antara wanita dan pria adalah 2 berbanding 1. Pada remaja, bentuk pencetus yang paling sering adalah masalah kuliah, penolakan orang tua, perceraian orang tua, dan penyalahgunaan zat (19).

Menurut beberapa penelitian, faktor utama yang mempengaruhi faktor psikologis seorang remaja dengan sindrom premenstruasi adalah ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh tepat sebelum fase menstruasi berlangsung, yang dapat mempengaruhi kadar serotonin dalam otak. Penurunan level serotonin diketahui dapat secara langsung mempengaruhi suasana hati seseorang sehingga timbul perubahan psikologis, perilaku, dan fisik pada remaja dengan sindrom premenstruasi (20).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian sindrom premenstruasi di kalangan mahasiswi. Stres dapat memicu atau bahkan memperburuk kejadian sindrom premenstruasi. Pengelolaan stres yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian sindrom premenstruasi. Diharapkan semua remaja putri khususnya mahasiswi mampu mengelola stres dengan baik sehingga dapat mengurangi kejadian sindrom premenstruasi.

Daftar Pustaka

1. BKKBN. 2005. *Remaja Memerlukan Informasi Kesehatan Reproduksi*. <http://www.bkkbn.go.id/Webs/DetailRubrik4.php.htm>. Diakses tanggal 28 Oktober 2017.
2. Varney, H. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC
3. Hasan. 2011. *Karakteristik Sindrom Premenstruasi (PMS) dan Pengaruhnya Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Fakultas Keperawatan USU*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24873>. Diakses tanggal 28 Oktober 2017.
4. Basir. A. A., Bahrun. U., dan Idris. I. 2011. *Peran High Sensitivity C Reactive Protein (hs-CRP) Sebagai Penanda Inflamasi, Indeks Massa Tubuh, & Lingkar Pinggang Terhadap Derajat Premenstrual Syndrome Pada Wanita Usia Subur. Thesis*. <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/4fd15865db71127cda39f5ecda9fsecd62db497.pdf>. Diakses tanggal 28 Oktober 2017
5. Sylvia, D. 2010. *Sindrom Pra-Menstruasi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
6. Emilia, O. 2008. *"Premenstrual Syndrome (PMS) and Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) in Indonesian Women"*. Vol 40 hal 148-153. <http://bik.fk.ugm.ac.id/downloads/07-OVA-SEP%2008.pdf>. Last Update November 2008. Diakses tanggal 28 Desember 2017
7. Zulaikha, F. 2010. *Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap sikap menghadapi premenstrual syndrome di SMAN 5 Surakarta*. <http://eprints.uns.ac.id/118/>. Diakses tanggal 28 Desember 2017.

8. Forrester, Knauss, et al. 2011. *History of postpartum depression in a clinic-based sample of women with premenstrual dysphoric disorder. Journal of Clin Psychiatry* 77 (4)(2016): 415-420.
9. Glasier, A. 2006. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi Edisi 4*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
10. Hahn, D.B dan Payne, W.A. 2003. *Focus on Health: 6th ed.* New York: Mc. Graw Hill
11. Ramadani, Mery. 2012. *Premenstrual Syndrome (PMS)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 7 No. 1: 21-25.
12. Kendal PC and Hammen C. 2002. *Abnormal Psychology Understanding Human Problem. New York: houghton Mifflin Companany*
13. Saryono dan Waluyo Sejati. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
14. Balaha, M. H., et al. 2010. *The Phenomenology Of Premenstrual Syndrome In Female Medical Students: A Cross Sectional Study. Pan Afr Med J*, 54
15. Brunner, Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
16. Wijayanti, Y.T. 2015. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndroma Pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No. 2: 1-7 Edisi Desember
17. Nasrawati. 2017. *Indeks Massa Tubuh Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari*. Proseding Seminar Nasional Kesehatan Reproduksi Menuju Generasi Emas. Ungaran: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngidu Waluyo. Hal:72-81
18. Dalton, K. 1984. *The Premenstrual Syndrome and Progesterone Therapy*. 2^{sd} edition. William Heinemann Medical Books Ltd
19. Anurogo, D, dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
20. Rodiani dan Annisa Rusfiana. 2016. *Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Terhadap Faktor Psikologis Pada Remaja*. Jurnal Majority Volume 5 Nomor 1 (2016): 18-22.