

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUASI SYNDROME PADA MAHASISWI DI ASRAMA PUTRI STIKES BAHRUL ULUM TAMBAK BERAS JOMBANG.

The Corelation Between Stress Level With Incidence Of premenstruasi syndrome Instudent House Women Stikes Bahrul U'lum Tambak Beras Jombang.

Susiningdiah Sri Hartanto¹, Wahyu Astuti¹, Titik Nugrahati¹, Hadi Sutomo¹, Silfiah Kitrotun Nada¹

¹ STIKes Bahrul 'Ulum Jombang, Jawa Timur
love_charissa88@yahoo.com

ABSTRAK

Aktifitas wanita dengan tuntutan yang lebih tinggi dapat membuat wanita kelelahan fisik maupun mental, hal ini akan memicu terjadinya stress. Stress dapat meningkatkan terjadinya premenstruasi syndrome. Seperti yang terjadi pada mahasiswa di Asrama Putri mereka mengalami stress saat menghadapi Premenstruasi syndrome. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara tingkat stress kejadian premenstruasi syndrome. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan rancangan pendekatan cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa di asrama Putri Stikes Bahrul 'Ulum Tambak Beras Jombang yang berjumlah 51 mahasiswa. Sampel yang diambil berjumlah 40 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Student Life Stress Infentory (SSI) dan premenstruasi syndrome Evaluation Questioner (PEQ). Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya yaitu 18 responden (45,0%) mengalami stress ringan dan hampir setengahnya yaitu 16 responden (40,0%) mengalami kejadian premenstruasi syndrome ringan. Hasil analisis menggunakan SPSS uji rank spearman(ρ) p value = 0,000, dimana nilai p value < α (0,05), artinya H_a diterima. Nilai koefisien korelasi 0,756 menurut tabel inteprestasi korelasi yaitu tingkat hubungan kuat. Diharapkan dengan penelitian ini Mahasiswa dapat memamanajemen tingkat stress dengan baik, dan meningkatkan pengetahuan tentang terjadinya premenstruasi syndrome .

Kata kunci : Stress, Premenstruasi syndrome, remaja

ABSTRACT

Woman activity with a higher demands can make a women exhausted of mentally and physically, this will trigger the occurrence of stress. Stress can be raise events premenstruasi syndrome. Such what happened to woman student in a boarding house they experied stress when facing premenstrual syndrome. The purpose of this research was to know the correlation between stress level with incidence of premenstruasi syndrome. This study using analytic design of correlational with delightful cross sectional approach. The population of this research is woman student in a boarding house Stikes Bahrul 'Ulum Tambak beras Jombang which totaled 51 college student. Samples have taken from total of 40 student by using purposive sampling techniques. The collection of data using a Student life Stress Inventory (SSI), and Premenstruasi syndrome Evaluation Questioner (PEQ). sutter mild premenstrual syndrome. The result showed almost half of 18 respondents (45,0 %) experienced mild stress light and almost half of the respondents (40,0 %) experienced scene premenstruasi syndrome. The analysis using SPSS test spearman rank (ρ) p value = 0,000, where the value of p value < α (0,05), it means H_a is accepted. The value correlation 0,756 that level of correlation strong. It is expected with this research woman college student can manage a stress level well and increase knowledge of events premenstruasi syndrome.

Password : Stress, premenstruasi syndrome, adolescent

PENDAHUUAN

Premenstruasi syndrome menjadi alasan yang paling tepat untuk menjelaskan mengapa wanita mudah sekali tersinggung, membentak pasangan, atau menggerutu pada teman. *premenstruasi syndrome* adalah suatu kondisi yang terdiri dari beberapa gejala fisik, emosi, dan perilaku yang dialami oleh seorang wanita sebelum datangnya siklus menstruasi (Sylvia, 2010 : 5).

Premenstruasi syndrome ini sangat mengganggu sejumlah wanita sehingga aktifitas wanita dengan tuntutan yang lebih tinggi dapat membuat wanita kelelahan fisik, maupun mental, hal ini akan memicu terjadinya stres. Terdapat banyak faktor yang dapat meningkatkan terjadinya *premenstruasi syndrome*, salah satunya adalah stres. Seperti halnya yang terjadi pada Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum tingkat I-IV mereka mengalami stres saat menghadapi *premenstruasi syndrome*, *premenstruasi syndrome* yang di alami oleh mahasiswi di Asrama putri Stikes Bahrul 'Ulum dapat memberikan dampak yang mempengaruhi perasaan, pikiran, dan aktifitas dalam kehidupan, mereka mengalami hal - hal yang menyebabkan mereka tidak tahan dengan kondisi itu seperti: nyeri perut, nyeri kepala, perut kembung, pembengkakan payudara, mudah marah, mudah tersinggung dan sebagainya.

Wanita di Indonesia dilaporkan 38,45% mengalami *Premenstruasi syndrome* menurut WHO (2005)

dalam Suparman (2011). Sedangkan menurut Wikipedia pada tahun 2010 sekitar 80-95% wanita pada usia reproduksi mengalami gejala - gejala *premenstruasi syndrome* yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. *Premenstruasi syndrome* dialami oleh wanita sedikitnya 85 % menurut *American College of Obstetricians and Gynecologist* pada tahun 2008 dalam Saryono (2009). Di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia produktif, yang terdiri dari 60-75% mengalami *premenstrual syndrome* sedang dan berat (Novitha, 2013). Data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2009 tentang prevalensi *premenstrual syndrome*, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita usia produktif mengalami *premenstruasi syndrome* dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Penelitian juga dilakukan oleh Puspitorini pada tahun 2007, dari 259 subjek penelitian, terdapat 109 Mahasiswi atau 63,2% yang mengalami *premenstruasi syndrome* (Novitha, 2013). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum, dengan total jumlah mahasiswi 51 orang. Dari 14 orang mahasiswi yang diwawancarai pada tanggal 01 September 2015, mereka mengalami stres saat menghadapi *premenstrual syndrome*. Pada saat mahasiswi mengalami stres banyak keluhan – keluhan yang terjadi pada saat *premenstruasi syndrome* seperti:

nyeri perut, nyeri kepala, perut kembung, nyeri payudara, dan 9 mahasiswi mengalami *premenstruasi syndrome* dengan keluhan: mudah marah, mudah tersinggung, pembengkakan pada payudara, dan sebagainya. Dampak *premenstruasi syndrome* itu sendiri menurut Robinson dan Swindle pada tahun 2000 dalam Andrews (2009) berpengaruh terhadap penurunan produktifitas belajar, aktifitas sosial dan hubungan interpersonal penderita cukup besar.

Gejala-gejala fisik pada wanita yang mengalami *premenstruasi syndrome* dapat mengganggu aktifitas seperti pembengkakan dan nyeri pada payudara, ketegangan, depresi, mood yang berubah – ubah dan perasaan lepas kendali (Suparman, 2011). Penyebab munculnya *premenstruasi syndrome* belum dapat diketahui secara pasti, beberapa teori menyebutkan bahwa *premenstruasi syndrome* disebabkan salah satunya oleh teori hormonal yaitu ketidakseimbangan hormon *estrogen* dan *progesterone*, gangguan fungsi serotonin, adanya peran faktor genetik, dan lingkungan sosial diduga juga bermakna (Syilvia, 2010: 14). Menurut Fairus pada tahun 2011 pola hidup yang tidak sehat terutama faktor nutrisi diduga turut berperan dalam menyebabkan *premenstruasi syndrome*, beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *premenstruasi syndrome* antara lain *stress*, status gizi, kebiasaan makan makanan tertentu, aktifitas olahraga, merokok dan alkohol. Menurut (Suparman,

2011) *stress* merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi *stress*. Ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap *stressor* berupa ketakutan kemarahan, kecemasan frustrasi atau aktifitas saraf otonom sebelum menstruasi, dan akan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi. Gejala-gejala yang timbul akibat *premenstruasi syndrome* meliputi tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, *iritabilitas* atau *sensitive*, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat.

Dari gejala yang muncul diperlukan penanganan segera agar tidak terjadi *premenstruasi syndrome* yang hebat, penanganan *premenstruasi syndrome* dapat berupa mengkonsumsi makanan yang seimbang dengan makan buah - buahan dan sayur - sayuran, kalsium dan vitamin C seminggu sebelum menstruasi, konsumsi makanan berserat dan banyak minum air putih. Faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, makan olahan, memperberat gejala *premenstrual syndrome*. Kekurangan zat – zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E dan C, magnesium, zat besi, seng, mangan, serta asam lemak linoleat

(Suparman 2011). Menurut Priyoto (2014) menjelaskan tentang cara mengola emosi dan memajemen *stress* dengan cara meningkatkan perilaku sehat dengan membangun daya tahan tubuh dan menerima kondisi *premenstruasi syndrome* sebagai bagian dari dirinya. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara tingkat *stress* dengan kejadian *premenstruasi syndrome* pada Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang.

Metode Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan adalah desain penelitian analitik yaitu bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel (Nursalam, 2010). Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang merupakan jenis pendekatan yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2012).

Variabel Independen : Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat *stress*.

Variabel Dependen : Dalam penelitian ini variabel dependen adalah *premenstruasi syndrome*.

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang Tingkat I - IV dengan jumlah Mahasiswi 51 orang.

Cara pengambilan sampel pada peneliti ini menggunakan *purposive sampling*. yaitu dengan mengambil sebagian sampel sesuai dengan kriteria untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2009: 85).

Hasil Penelitian

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat *stress*.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Normal	6	15,0%
Ringan	18	45,0%
Sedang	11	27,5%
Berat	4	10,5%
Sangat Berat	1	2,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik berdasarkan tingkat *stress* menunjukkan bahwa hampir setengahnya (45,0%) mengalami *stress* ringan dengan jumlah 18 responden.

2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kejadian *Premenstrual*

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kejadian *premenstruasi syndrome*

<i>Premenstruasi syndrome</i>	Frekuensi	Presentase
Tidak PMS	4	10,0%
Ringan	16	40,0%
Sedang	11	27,5%
Sedang ke berat	5	12,5%

Berat	4	10,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2 karakteristik berdasarkan *premenstruasi syndrome* menunjukkan bahwa hampir setengahnya (40,0%) responden mengalami *premenstruasi syndrome* ringan dengan jumlah 16 responden.

a. Tabulasi silang antara tingkat *stress* dengan kejadian *premenstruasi syndrome*.

1. Tabulasi silang antara tingkat *stress* dengan kejadian *premenstruasi syndrome*.

Tingkat Stress	PMS					Total
	Tdk PMS	Ringan	Sedang	Sdg ke Berat	Berat	
	f	f	f	f	f	
Normal	3	2	0	0	1	6
Ringan	1	14	3	0	0	18
Sedang	0	0	7	4	0	11
Berat	0	0	1	1	2	4
Sangat berat	0	0	0	0	1	1
Total	4	16	11	5	4	40

Tabel 1 menunjukkan bahwa setengahnya dari mahasiswa di Asrama Putri Stikes Bahrul 'Ulum Tambak Beras Jombang yang tidak mengalami *stress* dengan tidak mengalami kejadian *Premenstrual syndrome* yaitu sejumlah 3 orang. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami *stress* ringan dengan kejadian *Premenstruasi syndrome* ringan yaitu sejumlah 14 orang. Sebagian besar mahasiswa yang mengalami *stress* sedang dengan kejadian *Premenstruasi syndrome* sedang yaitu sejumlah 7 orang. Setengahnya mahasiswa yang mengalami *stress* berat dengan kejadian *Premenstruasi syndrome* berat yaitu sejumlah 2 orang. Sedangkan seluruhnya mahasiswa

yang mengalami *stress* sangat berat dengan kejadian *Premenstrual syndrome* berat yaitu sejumlah 1 orang.

Tabel 4 Hasil uji *Rank Spearman*

ρ value	A	Correlation Coefficient	Interval Koefisien
0,000	0,05	0,756	0,600-0,799

Sumber: Data Primer Maret 2016

Dari hasil uji statistik dapat dilihat nilai ρ value = 0,000, dimana nilai ρ value < α (0,05). Dari hasil hitung ρ value 0,000 lebih kecil dari α 0,05 maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan kejadian *Premenstruasi syndrome*.

Kemudian untuk mengetahui interpretasi hubungan adalah dengan membandingkan antara hasil dari nilai korelasi *Spearman Rank* dengan tabel interpretasi terhadap koefisien korelasi Sugiyono (2010). Nilai korelasi *Spearman Rank* 0,756 menurut tabel interpretasi korelasi adalah termasuk dalam rentang antara 0,600-0,799 yaitu interpretasi hubungan kuat.

Pembahasan

Tingkat kejadian *stress* pada mahasiswa di asrama putri Stikes Bahrul 'Ulum Tambak Beras Jombang

Dari hasil penelitian dengan jumlah 40 responden pada tabel 1 karakteristik berdasarkan tingkat *stress* menunjukkan bahwa hampir setengahnya (45,0%) mengalami *stress* ringan dengan jumlah 18

responden, 11 (27,5%) dengan kriteria *stress* sedang, 6 (15,0%) dengan kriteria *stress* normal, 4 (10,5%) dengan kriteria *stress* berat, 1 (2,5%) dengan kriteria *stress* sangat berat. Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam menurut Wangsadjaja (2008) dalam Mayyane (2011). Jika *stress* berlangsung lama dan terjadi terus menerus dapat menyebabkan tingkat *stress* yang lebih berat dan menimbulkan keluhan bahkan gangguan pada tubuh jika tidak dapat memajemen *stress* dengan benar.

Hubungan antara tingkat *stress* dengan kejadian *Premenstruasi syndrome* pada Mahasiswi di Asrama putri Stikes Bahrul 'Ulum Tambak Beras Jombang

Dari data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstruasi syndrome* pada Mahasiswi di Asrama Putri yang ditunjukkan oleh hasil uji *Spearman Rank* dengan nilai signifikansi p value = 0,000, dimana nilai p value < α (0,05). Dengan nilai korelasi 0,756 yaitu interpretasi hubungan kuat.

Secara teori A. Alimul Hidayat (2011: 55) menyatakan bahwa *stress* merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban. Sedangkan *Premenstruasi syndrome* itu sendiri yaitu suatu kondisi yang terdiri atas beberapa gejala fisik, emosi dan perilaku yang dialami oleh seorang

perempuan sebelum datangnya siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh usia, diet, riwayat keluarga, wanita pernah melahirkan, merokok, status perkawinan, dan kegiatan fisik (Syilvia, 2010 : 5). Dari penelitian sebelumnya Devi (2009) mengatakan bahwa penyebab terjadinya gejala *premenstruasi syndrome* adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan *neurotransmitter* yang dikombinasikan dengan *stress* psikologis. Jadi *premenstruasi syndrome* merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi yaitu fluktuasi hormonal setiap bulannya. Keadaan yang penuh stres sangat berpengaruh terhadap gejala fisik maupun psikologis dari *premenstruasi syndrome*. Sejumlah wanita melaporkan bahwa mengalami gangguan hidup yang parah akibat *premenstruasi syndrome* yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal individu. Putri (2013), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang rumit antara ketidakseimbangan hormon, *stress* dan kekurangan gizi yang dapat menyebabkan terjadinya *premenstruasi syndrome* ini. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *premenstruasi syndrome*, antara lain: stres, status gizi, kebiasaan makan - makanan tertentu, aktifitas olahraga, merokok dan alkohol.

Meskipun diketahui bahwa tingkat *stress* bukan satu – satunya faktor yang paling

dominan, akan tetapi pada penelitian ini terbukti bahwa tingkat *stress* juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami *premenstruasi syndrome*. Banyak faktor lain yang dapat memperberat kejadian *premenstruasi syndrome* diantaranya adalah usia, diet, riwayat keluarga, wanita pernah melahirkan, merokok, status perkawinan, dan kegiatan fisik. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *stress* juga mempunyai pengaruh yang cukup besar, dan dengan didukung faktor – faktor lain yang mempengaruhi. Hasil penelitian diatas bila dihubungkan dengan teori atau konsep yang menyebutkan tingkat *stress* dapat mempengaruhi kejadian *premenstruasi syndrome* pada mahasiswi di asrama Putri Stikes Bahrul ‘Ulum Tambak Beras Jombang, maka teori tersebut sudah dapat dibuktikan oleh peneliti. Dengan kesimpulan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan kejadian *premenstruasi syndrome* pada mahasiswi. Bahwa dapat dijelaskan semakin tingginya tingkat *stress* mahasiswi maka dapat memperberat terjadinya *Premenstrual syndrome*, semakin tinggi tingkat *stress* semakin memperberat terjadinya *Premenstruasi syndrome*.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat *stress* dengan kejadian *premenstruasi syndrome* pada Mahasiswi di asrama Putri STIKES Bahrul ‘Ulum Tambakberas

Jombang dengan nilai $p\ value = 0,000$, dimana nilai $p\ value < \alpha (0,05)$.

SARAN

Diharapkan bagi responden atau mahasiswi di asrama Putri STIKES Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang untuk dapat memajemen stres dengan cara meningkatkan perilaku sehat dengan membangun daya tahan tubuh dan menerima kondisi *premenstruasi syndrome* sebagai bagian dari dirinya, untuk dapat melakukan kegiatan sehari – hari dengan sebaik mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, Gilly. (2009). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC. Anggota IKAPI.
- (2007). *Stress dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Andhyantoro, Iwan. (2012). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- A, Hisyam A. (2010). Buku Pintar Wanita. Solo: Pustaka Iltizam. Diakses pada tanggal 28 November 2015 Jam 12.40.
- Dianawati, Devi. (2013). Pendidikan Seks Untuk Remaja. Jakarta, Kawan
- Eddy, Suparman. (2011). *Premenstruasi syndrome*. Jakarta: EGC.Pustaka.
- Elvira, Sylvia. D. (2010) .*SindromPra-Menstruasi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Flora, dkk. (2000). Kesehatan Keluarga. Jakarta: Havas Medi Media.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta:

- Salemba Medika.
Iwan, Andhyantoro, dkk. (2012). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika
- Laila. Novitha. N. (2013). Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lawrence, M.D. Allen. (2012). *Premenstruasi syndrome PMS Self Evaluation Questioner* (PEQ). 2012 Diakses pada tanggal 28 November 2015 Jam 12.35.
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen *Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono & Sejati (2009). Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Sugiyono. (2012). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
Nursalam.(2003). Konsep dan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Medika Salemba.
- Mayyane. (2011). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi Pada Siswi Sma Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011, Skripsi. (http://repository.unand.ac.id/17455/1/HUBUNGAN_ANTARA_TINGKAT_STRES_DENG_AN.pdf) Diakses pada 22 November 2015 Pukul 15.10.
- Mazarina Devi. (2009). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri, *Teknologi Dan Kejuruan, Vol. 32, No. 2*. (<http://journal.um.ac.id/index.php/teknologi.kejuruan/article/viewFile/3101/461>). Diakses pada 24 November 2015 14.00.
- Rosa Pratita Dwi Pratiwi Putri. (2013). Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. (http://eprints.umdip.ac.id/41848/1/567_Rosa_Pratita_Dwi_Pratiwi_Putri_G2C009050.pdf) Diakses pada 01 Desember 2015 16.00.