

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SINDROM  
PREMENSTRUASI PADA MAHASISWI D3  
KEBIDANAN SEMESTER 2  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Nurul Hidayah Bohari  
1610104283**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SINDROM  
PREMENSTRUASI PADA MAHASISWI DI  
KEBIDANAN SEMESTER 2  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Sains Terapan  
pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas „Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
Nurul Hidayah Bohari  
1610104283**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA**

**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SINDROM  
PREMENSTRUASI PADA MAHASISWI DIHI  
KEBIDANAN SEMESTER 2  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun Oleh :  
Nurul Hidayah Bohari  
1610104283**

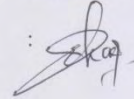
Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Eka Fitriyanti, S.ST., M.Kes

Tanggal : 18 Juli 2017

Tanda Tangan :



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN SINDROM PREMENSTRUASI PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN SEMESTER 2 UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Nurul Hidayah Bohari<sup>2</sup> Eka Fitriyanti<sup>3</sup>  
Universitas „Aisyiyah Yogyakarta  
nurul.nhoe@gmail.com

**Abstract :** Premenstrual syndrome is a problem in women and symptoms or complaints that often arise are physical symptoms and emotional symptoms. The impact of premenstrual syndrome is the disruption of daily activities, such as decreased work productivity, school, and interpersonal relationships. In addition, severe premenstrual syndrome may also be associated with high suicide cases, accident rates, and acute psychiatric problems or stress factors. The study aims to investigate the correlation between stress level and premenstrual syndrome of semester 2 DIII Midwifery School Students at 'Aisyiyah University of Yogyakarta. The study is descriptive correlation with cross sectional time approach. The population in this research was the second semester 2<sup>nd</sup> semester students of „Aisyiyah University of Yogyakarta in 2017. The sampling method used Proportioned Random Sampling as many as 103 respondents. The instrument was questionnaire. The statistic test was Kendall tau with significance level of 0.05 or 5%. The analysis obtained p value of 0.002 which means that ( $p < 0.05$ ). Therefore, there is a correlation between stress level and premenstrual syndrome of semester 2 students of DIII Midwifery School at 'Aisyiyah University of Yogyakarta. There is a correlation between stress level and premenstrual syndrome of semester 2 students of DIII Midwifery School at 'Aisyiyah University of Yogyakarta ( $p = 0,002$ ;  $p < 0,005$ ;  $r = 0,298$ ). Students are suggested to be able to control excessive stress and do positive activities that can reduce stress.

**Keywords** : stress level, Premenstrual syndrome



<sup>1</sup>Title of the Thesis

<sup>2</sup>Student of „Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of „Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu hal penting dalam siklus hidup wanita. Salah satu periode dalam daur kehidupan kesehatan reproduksi adalah remaja. Perempuan dalam hal ini remaja memiliki berbagai masalah kesehatan reproduksi disetiap bulannya dengan menstruasi atau haid mereka. Setiap bulannya, wanita usia subur akan mengalami menstruasi. Sebelum terjadinya menstruasi, selama 7-10 hari seorang wanita akan mengalami gejala-gejala perubahan emosional maupun fisik atau yang sering disebut sindrom premenstruasi dan akan mereda ketika menstruasi dimulai (Suparman, 2012, hlm 2).

Faktor psikologis seperti stres akan memperberat gangguan sindrom premenstruasi. Hal ini sangat mempengaruhi kejiwaan dan coping seseorang dalam menyelesaikan masalah, dimana stres memiliki peran penting dalam tingkat gejala sindrom premenstruasi (Saryono & Sejati, 2009, hlm 21).

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), sindrom premenstruasi memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara asia dibandingkan dengan negara-negara barat (Mohamadirizi & Kordi, 2013, hlm 2). Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2015, hlm 1) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala sindrom premenstruasi dialami sekitar 65,7% remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di Iran (2012), ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18 hingga 27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala sindrom premenstruasi derajat ringan atau sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi sindrom premenstruasi di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami sindrom premenstruasi dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Menurut Emilia (2008) dari 260 orang wanita usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala sindrom premenstruasi, dengan tingkat sindrom premenstruasi dari sedang hingga berat sebesar 3,9%.

Kemudian Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

Artinya : “*Sesungguhnya haid adalah perkara yang telah Allah tetapkan untuk putri Adam.*” (HR. Bukhari 294 dan Muslim 1211)

Ayat diatas menjelaskan bahwa haid merupakan peristiwa yang telah Allah tetapkan atas kaum wanita keturunan Adam.

Bagi beberapa wanita gejala sindrom premenstruasi dapat terjadi cukup parah, sehingga dapat menimbulkan dampak yang merugikan. Umumnya dampak dari sindrom premenstruasi tersebut adalah gangguan aktifitas harian, seperti penurunan produktifitas kerja, sekolah, dan hubungan interpersonal penderita (NIH, 2014) . Disamping itu sindrom premenstruasi yang berat juga dapat berhubungan dengan kasus bunuh diri yang tinggi, tingkat kecelakaan, dan masalah kejiwaan akut atau faktor stres (Suparman, 2012, hlm 83).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi DIII Kebidanan semester 2 Universitas „Aisyiyah Yogyakarta.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Siklus menstruasi bervariasi pada



tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur.

Sindrom premenstruasi atau PMS merupakan suatu kumpulan keluhan dan/atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi yang muncul secara siklik dalam rentan waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar, yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan wanita tersebut, dan kemudian diikuti oleh suatu periode waktu bebas gejala sama sekali (Suparman, 2012, hlm 1). Akan tetapi, pada beberapa wanita juga biasa terjadi gejala sindrom premenstruasi yang terus berlanjut hingga 1-2 hari atau 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan segera mereda selama beberapa hari kedepan siklus menstruasi. Pada remaja umumnya sindrom premenstruasi mulai dialami sekitar usia 14 tahun atau 2 tahun setelah *menarche* dan akan berlanjut sampai menopause (Zaka & Mahmood, 2012, hlm 1684).

Sindrom premenstruasi berkaitan dengan perubahan hormon tubuh. Seperti kadar hormon naik dan turun selama siklus menstruasi wanita, mereka dapat mempengaruhi cara dia merasa, baik secara emosional dan fisik. Beberapa gadis, selain merasakan emosi lebih intens daripada yang biasanya mereka lakukan, perhatikan perubahan fisik bersama dengan periode mereka sebagian merasa kembung atau bengkak karena retensi air, yang lain melihat payudara bengkak dan sakit, dan terkadang sakit kepala.

Adapun penyebab lain dari sindrom premenstruasi antara lain (Saryono & Sejati, 2009, hlm 17) :

1. Faktor Hormonal

Faktor hormonal yakni terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron berhubungan dengan sindrom premenstruasi. Kadar hormon estrogen sangat berlebih dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesteron menurun. Hal ini menyebabkan perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel.

2. Faktor Kimiawi

Faktor kimiawi sangat mempengaruhi munculnya sindrom premenstruasi. Bahan-bahan kimia tertentu di dalam otak seperti serotonin, berubah-ubah selama siklus menstruasi. Serotonin sangat mempengaruhi suasana hati yang berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif dan peningkatan selera.

3. Faktor Genetik

Faktor genetik juga memainkan suatu peran yang sangat penting, yaitu insidensi sindrom premenstruasi dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (monozigot) dibanding kembar dua telur.

4. Faktor Psikologis (Stres)

Faktor psikis, yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian sindrom premenstruasi. Gejala-gejala sindrom premenstruasi akan semakin berat jika di dalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan.

5. Faktor Gaya Hidup

Faktor gaya hidup dalam diri wanita terhadap pengaturan pola makan juga memegang peran yang tidak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala sindrom pramenstruasi. Makanan terlalu banyak garam akan menyebabkan retensi cairan, dan membuat tubuh

bengkak. Terlalu banyak mengonsumsi minuman beralkohol dan minuman-minuman berkafein dapat mengganggu suasana hati dan melemahkan tenaga.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan design deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu *Cross sectional*. Variabel yang terkait dalam penelitian ini, yaitu variabel independent/ variabel bebas adalah tingkat stres dan variabel dependent/ terikat dalam penelitian ini adalah sindrom premenstruasi.

Populasi yang diteliti dari penelitian ini adalah mahasiswi DIII kebidanan semester 2 Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017 yang berjumlah 139 orang. Sedangkan metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Proportioned Random Sampling* yaitu berjumlah 103 orang.

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk variabel tingkat stres adalah kuesioner DASS 42 yang telah di ubah ke versi Bahasa Indonesia oleh Evelina Debora Damanik dan telah melewati uji validitas dan reliabilitas dengan hasil 0,8806, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan untuk variabel sindrom premenstruasi adalah kuesioner yang dibuat oleh peneliti yang diadopsi dari *Daily Menstrual Symptom Rating Scale* dengan hasil 0,853. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan untuk uji hipotesis adalah *Kendal Tau*.

## Hasil dan Pembahasan

Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester 2 Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017

Tingkat Stres	Sindrom Premenstruasi						<i>p value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	65	83,3	11	14,1	2	2,6	0,002
Sedang	7	46,7	8	53,3	0	0	
Berat	6	66,7	2	22,2	1	11,1	
Sangat Berat	0	0	0	0	1	100,0	
Jumlah	78	75,7	21	20,4	3,9	100,0	

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil kuesioner tingkat stres yang diberikan kepada mahasiswi DIII Kebidanan semester 2 Universitas „Aisyiyah Yogyakarta penyebab stres terbanyak berasal dari perasaan sehari-hari mahasiswi, seperti yang diketahui bahwa responden penelitian ini adalah perempuan. Perempuan cenderung lebih banyak dikontrol oleh perasaan mereka dalam menghadapi masalah.

Stres pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi faktor yang paling banyak mempengaruhi remaja berhubungan dengan orangtua, akademik, dan teman sebaya. Sumber stres pada remaja perempuan sering merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah (Nasution, Indri 2007).

Menurut peneliti setiap mahasiswi tentunya memiliki pengalaman dan cara yang berbeda-beda dalam mengelola stres yang mereka alami walaupun dengan stressor yang sama, sehingga tingkat stres yang dialami oleh mahasiswi juga bervariasi tergantung dari pengalaman stres akademik dari mahasiswi tersebut. Aktifitas di kampus yang tiap saat dilakukan oleh mahasiswi DIII Kebidanan semester 2

Universitas „Aisyiyah Yogyakarta antara lain proses perkuliahan mulai dari pagi hingga malam, yang didalamnya ada kuliah pakar, tutorial, praktikum di *Skill lab*, dan tidak lepas dari tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Kondisi tersebut tentu menuntut mahasiswi untuk bertanggung jawab menyelesaikan tugas secara mandiri dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan tepat waktu.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 103 responden terdapat 78 responden (75,7%) yang mengalami sindrom premenstruasi ringan, dan yang paling sedikit terdapat 4 responden (3,9%) yang mengalami sindrom premenstruasi berat. Hal ini didukung oleh beberapa fasilitas yang didapatkan di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta, diantaranya terdapat lapangan yang dapat digunakan untuk berolahraga yaitu lapangan basket serta lapangan voly, terdapat kantin dan minimarket yang menjual makanan dan minuman yang sehat, kemudian terdapat klinik kesehatan yang dimana mahasiswi bisa berkonsultasi mengenai kesehatannya dan terbuka setiap hari senin hingga sabtu dan langsung ditangani oleh seorang dokter.

Tingginya kejadian sindrom premenstruasi ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Dimana remaja adalah masa dimana seseorang berada pada rentang usia 11-21 tahun (Kusmiran, 2014). Pada masa inilah terjadi perubahan sangat signifikan, tidak hanya dari fisik, namun dari fisiologis dan psikologis pula.

Menurut Nourjah (2008) Kualitas hidup perempuan khususnya remaja putri salah satunya dipengaruhi oleh sindrom premenstruasi. Dengan adanya gangguan sindrom premenstruasi, konsentrasi belajar, absensi, hubungan dengan lingkungan sosial serta kaitan secara tidak langsung pada keadaan ekonomi dapat terganggu. Setiap perempuan yang mengalami sindrom premenstruasi membutuhkan penanganan yang berbeda.

Di lihat dari segi hubungan antara kedua variabel tersebut dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dari perhitungan *Kendall Tau* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,002 berarti ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi DIII Kebidanan semester 2 Universitas „Aisyiyah Yogyakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2015). Menstruation in Girls and Adolescents: Using The Menstrual Cycle as a Vital Sign. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*. Available: <http://www.acog.org/-/media/Committee-Opinions/Committee-on-Adolescent-Health-Care/co651.pdf?dmc=1&ts=20151124T1701404887>, diakses tanggal 22 November 2016.
- Damanik, Debora Evelina. (2006). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)*. <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-94859.pdf>. Diakses tanggal 10 Januari 2017.
- Delara, M., Ghofranipour, F., Azadfallah, P., Tavafian, S. S., Kazemmejad, A. Dan Montazeri, A. (2012). Health Related Quality of Life Among Adolescents With Premenstrual Disorders: a Cross Sectional Study. *Health and Quality of Life Outcomes*. 10(1). 1-5.



Departemen Agama Republik Indonesia. (2016). *AL-Quran dan Terjemahan*. Jakarta : Kementerian Agama Republik Indonesia

Emilia, Ova. (2008). *Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Pustaka Cendekia Press

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*.

Kordi, M., Rizi. M., dan Shakeri. M. (2012). Assessment of age at first menstruation, painful menstruation and menstrual profile of high school students in the city of Mashhad. *IJOGI*. 15(33). 10-8.

Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika

Laila, N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Atasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta : Bukubiru

Nasution, Indri Kemala. (2007). Stres Pada Remaja. *USU Repository*.

NIH. (2014). *Premenstrual Syndrome* [Online] United States: National Institute of Health. Available: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/premenstrualsyndrome.html>, diakses tanggal 15 November 2016.

Saryono. & Sejati, W. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika

Suparman, Edy. (2012). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta : EGC

Zaka, M. Mahmood, K.T. (2012). Pre-Menstrual Syndrome- A Review. *Journal Of Pharmaceutica Sciences and Research*.4(1). 1684-1691.

