

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUTANSI
SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Chindi Pulma Lestari
201410104272**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUTANSI
SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Program Studi Bidan
Pendidik Jenjang Diploma IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
Chindi Pulma Lestari
201410104272**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUTANSI
SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
CHINDI PULMA LESTARI
201410104272



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk
Mengikuti Ujian Skripsi Program Studi Kebidanan Jenang
Diploma IV di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Drs. Sojiyanto, M. Kes

Tanggal : 15-7-2015

Tanda Tangan :

HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA SISWI KELAS XI JURUSAN AKUTANSI SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA¹

Chindi Pulma Lestari², Sugiyanto³

INTISARI

Latar Belakang: Sindrom pramenstruasi merupakan kelompok gejala yang terjadi dalam fase luteal dari siklus haid, dan hilang bersamaan haid datang atau dalam 2-3 hari setelah haid dimulai.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMKN 1 Bantul.

Metode: Jenis penelitian ini survei analitik, dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Variabel bebasnya sindrom pramenstruasi dan variabel terikatnya yaitu tingkat kecemasan. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI jurusan Akutansi SMKN 1 Bantul, dengan sampel sebanyak 55 siswi. Teknik analisa menggunakan korelasi *Kendall Tau*.

Hasil: Mayoritas responden mengalami sindrom pramenstruasi sedang yaitu 31 orang (56,4%), mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 32 orang (58,2%). Ada hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMKN 1 Bantul, dibuktikan dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Nilai korelasi *Kendall Tau* sebesar 0,613.

Simpulan: Ada hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMKN 1 Bantul Yogyakarta.

Saran: Bagi responden hendaknya lebih aktif mencari informasi tentang sindrom pramenstruasi agar lebih siap dalam menghadapi masalah mengenai menstruasi yang dialami setiap bulan sehingga tidak menimbulkan kecemasan.

Kata kunci : Sindrom Premenstruasi, Tingkat Kecemasan, Siswi
Kepustakaan : 23 buku (2005-2014), 3 Jurnal, 5 Skripsi, 4 Website
Jumlah halaman : xiii, 66 halaman

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN PRAMENSTRUAL SYNDROME AND
THE ANXIETY LEVEL IN XI GRADE FEMALE STUDENTS
ACCOUNTING DEPARTMENT OF CIVIL VOCATIONAL
SCHOOL 1 OF BANTUL YOGYAKARTA¹**

Chindi Pulma Lestari², Sugiyanto³

ABSTRACT

Background: Premenstrual syndrome is a symptoms group which happens in the luteal phase from menstruation cycle and is disappeared as the menstruation happens or 2-3 days after menstruation.

Objective: The research objective was to investigate the correlation between premenstrual syndrome and the anxiety level in XI grade female students of accounting department of civil vocational school 1 of Bantul.

Method: The research was an analytical survey in kind with cross sectional approach. The independent variable was premenstrual syndrome and the dependent variable was anxiety level. The population of the research were XI grade female students of accounting department of civil vocational school 1 of Bantul with 55 female students as the samples. The data were analyzed using *Kendall Tau* correlation.

Finding: The majority of respondents experienced mild premenstrual syndrome which was shown in 31 people (56,4%), the respondents who experienced mild anxiety level were 32 people (58,2%). There is a correlation between premenstrual syndrome and the anxiety level in XI grade female students of accounting department of civil vocational school 1 of Bantul which was proven by the significance level of $p < 0,05$. The *Kendall Tau* correlation value was 0,613.

Conclusion: There is a correlation between premenstrual syndrome and the anxiety level in XI grade female students of accounting department of civil vocational school 1 of Bantul Yogyakarta.

Suggestion: It is suggested that the respondents become more active looking for information about premenstrual syndrome.

Keywords : Premenstrual syndrome, Anxiety level, Female students

Bibliography : 23 books (2005 – 2014), 3 journals, 5 theses, 4 internet websites

Pages : xiii, 66 pages

¹Thesis title

²School of Midwifery Student of ‘Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta

³Lecturer of ‘Aisyiyah Health Science College of Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Wanita yang telah mengalami menstruasi menandakan bahwa fungsi tubuhnya berjalan dengan baik dan normal. Adanya perubahan fungsi tubuh ini, tidak semua remaja putri menerima perubahannya dengan baik. Banyak diantara mereka yang mengalami kecemasan dengan perubahan tersebut (Wash, 2007).

Angka kejadian kecemasan akibat dari sindrom pramenstruasi cukup tinggi, yaitu sekitar 20% dari populasi dunia dan sebanyak 48% dialami oleh wanita usia subur (Yunghui, 2011). Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan akibat sindrom pramenstruasi diperkirakan berkisar antara 9%-12% (Unimus, 2011). Presentase tingkat kecemasan karena sindrom pramenstruasi pada wanita yang melakukan konsultasi di LSM Rifka Annisa *Women's Crisis Center* (Rifka Annisa WCC) Yogyakarta tahun 2013 didapatkan pada wanita yang berusia di bawah 30 tahun yaitu 33,3% dan wanita di atas 30 tahun yaitu 66,7%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswi SMK Negeri 1 Bantul tentang kecemasan yaitu terdapat 7 siswi yang mengalami kecemasan dari 10 siswi yang diwawancara.

Kecemasan dapat terjadi disepanjang siklus kehidupan termasuk pada remaja. Memasuki masa remaja, selain terjadi perubahan fisik, akan terjadi juga perubahan psikologis atau kejiwaan. Munculnya perubahan psikologi atau kejiwaan adalah sebagai ketidakmatangan dalam perkembangan emosional dan psikoseksual dalam rangka kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi tertentu (Saryono, 2009).

Sindrom pramenstruasi adalah kelompok gejala yang terjadi dalam fase luteal dari siklus haid, dan hilang bersamaan haid datang atau dalam 2-3 hari setelah haid dimulai. Gejala ini dapat berupa sakit kepala, payudara bengkak, perut kembung, jerawat, depresi, tegang, sejumlah besar gejala dapat terjadi. Gejala ini dapat sama atau bervariasi dari bulan ke bulan. Sindrom pramenstruasi disebabkan dari tali temali antara ketidakseimbangan hormon, stres atau cemas dan kekurangan gizi (Yatim, 2011).

Selama 6 bulan terakhir didapatkan data dari catatan UKS kurang lebih sekitar 10-15 siswi mengalami keluhan tentang menstruasi tiap bulannya. Keluhan tersebut bervariasi seperti disminore, payudara nyeri, perut kembung, timbul jerawat, merasa gelisah, mudah marah-marah, tersinggung, dan suka menyendiri, sehingga siswi mengalami gejala kecemasan seperti jantung berdebar, nafas pendek, insomnia, gelisah dan kehilangan nafsu makan. Dampak dari kejadian tersebut yaitu siswi terlihat lesu dan tidak bersemangat mengikuti pelajaran di kelas, terjadinya penurunan konsentrasi dalam belajar, bahkan ada siswi yang terpaksa tidak masuk sekolah pada hari pertama haid dan banyak siswi yang beristirahat sebentar di UKS, sehingga mengganggu aktivitas sekolahnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang berupa wawancara yang dilakukan pada tanggal 08 November 2014 terhadap 10 siswi kelas XI jurusan Akutansi dapat diketahui bahwa ada 7 siswi yang tidak memperhatikan gejala sindrom pramenstruasi seperti disminore, payudara nyeri, perut kembung, timbul jerawat, mudah marah dan tersinggung, sehingga mengakibatkan kecemasan dengan gejala seperti jantung berdebar, nafas pendek, insomnia, gelisah dan kehilangan nafsu makan. Sedangkan 3 siswi lainnya tidak mengalami adanya gejala sindrom

pramenstruasi yang mengakibatkan kecemasan yang bisa berdampak negatif pada dirinya. Dengan hasil dari studi pendahuluan ini mendorong penulis untuk mengetahui Hubungan Sindrom Pramenstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik, dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta berjumlah 125 responden. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling* yang berjumlah 55 responden, proses penelitian dimulai dari bulan November 2014 sampai Juli 2015. Insrtumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Kendall Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sindrom Pramenstruasi Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sindrom Pramenstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

No	Sindrom Pramenstruasi	Total	Prosentase (%)
1	Ringan	10	18,2
2	Sedang	31	56,4
3	Berat	14	25,5
	Total	55	100

Sumber: Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 8 di atas, terdapat siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul, sebagian besar siswi mengalami sindrom pramenstruasi dalam kategori sedang sebanyak 31 orang (56,4%), dan yang paling sedikit siswi mengalami sindrom pramenstruasi dalam kategori ringan sebanyak 10 orang (18,2%).

2. Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

No	Tingkat Kecemasan	Total	Prosentase (%)
1	Tidak cemas	2	3,6
2	Ringan	6	10,9
3	Sedang	32	58,2
4	Berat	14	25,5
5	Panik	1	1,8
	Total	55	100

Sumber: Data primer, 2015

Berdasarkan tabel 9 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul, sebagian besar siswi mengalami tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 32 orang (58,2%) dan paling sedikit siswi mengalami tingkat kecemasan dalam kategori panik sebanyak 1 orang (1,8%).

3. Sindrom Pramenstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul

Tabel 10. Hubungan Sindrom Pramenstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

Sindrom Pramenstruasi \ Tingkat Kecemasan	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tidak Cemas	2	3,6	0	0	0	0	2	3,6
Ringan	3	5,5	3	5,5	0	0	6	10,9
Sedang	4	7,3	25	45,4	3	5,5	32	58,2
Berat	1	1,8	3	5,5	10	18,2	14	25,5
Panik	0	0	0	0	1	1,8	1	1,8
Total	10	18,2	31	56,4	14	25,5	55	100

Sumber: Data primer, 2015

Tabel 10 menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami sindrom pramenstruasi sedang dan tingkat kecemasan sedang, yaitu 25 responden (58,2%), sedangkan yang paling sedikit responden yang mengalami sindrom pramenstruasi berat dengan tingkat kecemasan panik yaitu 1 orang (1,8%). Berdasarkan hasil analisis dengan SPSS 17.0 didapatkan nilai korelasi *Kendall Tau* atau r hitung = 0,613 > r tabel = 0,266 artinya hubungan antara variabel memiliki tingkat keeratan dalam arah yang positif memiliki arti bahwa semakin berat sindrom pramenstruasi semakin berat tingkat kecemasan yang dialami responden. Hasil P -value = 0,000 < α = 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian angka kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri Bantul Yogyakarta, paling banyak pada kategori sedang, yaitu 31 responden (56,4%). Responden mengalami sindrom pramenstruasi ringan apabila responden merasakan 1-4 dari 14 gejala yang ada, responden mengalami sindrom pramenstruasi sedang apabila responden merasakan 5-9 dari 14 gejala sindrom pramenstruasi dan mengalami sindrom pramenstruasi berat apabila responden mengalami semua dari gejala sindrom pramenstruasi yaitu sebanyak 14 gejala. Dari hasil penelitian responden paling banyak mengalami sindrom pramenstruasi sedang, berarti sebagian besar responden mengalami 5-9 gejala dari sindrom pramenstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta, paling banyak kategori sedang, yaitu 32 responden (58,2%). Tingkat kecemasan menurut HARS tersebut berjumlah 14 gejala yang ditanyakan kepada responden melalui kuesioner yang dibagikan. Responden dalam kategori tidak cemas apabila mendapatkan skor <14, responden yang mengalami kecemasan ringan apabila mendapatkan skor 14-20, responden yang mengalami kecemasan sedang apabila mendapatkan skor 21-27, responden yang mengalami kecemasan berat apabila mendapatkan skor 28-41 dan responden panik dengan mengalami dari semua gejala kecemasan dengan skor 42-56. Dalam penelitian ini responden paling banyak mengalami kecemasan sedang, berarti sebagian besar responden mengalami gejala kecemasan dengan skor 21-27.

Hasil dari hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantu Yogyakarta didapatkan sebagian besar responden mengalami sindrom pramenstruasi kategori sedang dengan tingkat kecemasan kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang (58,2%) dan paling sedikit sindrom pramenstruasi kategori berat dengan tingkat kecemasan kategori panik yaitu 1 orang (1,8%). Hasil pengujian dengan menggunakan *Kendall Tau* diketahui bahwa ada hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul yang ditunjukkan dengan hasil r hitung $> r$ tabel ($0,613 > 0,266$). Hasil P -value $< \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Uraian di atas sesuai dengan teori Safaria & Saputra (2009), yang menyatakan bahwa penderita sindrom pramenstruasi akan mengalami kecemasan berupa perasaan cemas, mudah tersinggung, pikiran tegang, mudah emosi dan sebagainya.

Pendapat serupa dari hasil penelitian ini ditunjukkan oleh Asti Andriyani (2005) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Sindrom Pramenstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi SMU Negeri Lendah Kulon Progo". Menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi, dilihat dari hasil Z -hitung $> Z$ tabel ($2,673 > 1,96$). Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada remaja putri.

Berdasarkan teori dan penelitian lainnya mendapatkan hasil yang serupa dengan hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Sindrom pramenstruasi paling banyak yaitu kategori sedang sebanyak 31 responden (56,4%). Tingkat kecemasan paling banyak yaitu kecemasan sedang sebanyak 32 responden (58,2%) Terdapat korelasi yang bermakna antara sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan dengan r hitung $>$ r tabel ($0,613 > 0,266$), sedangkan P -value $<$ α ($0,000 < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak.

2. Saran

- a. Siswi hendaknya lebih aktif mencari informasi tentang sindrom pramenstruasi baik dari media masa maupun media elektronik agar siswi lebih siap dalam menghadapi masalah mengenai menstruasi yang dialami setiap bulan sehingga tidak menimbulkan kecemasan.
- b. Guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta hendaknya lebih mengaktifkan lagi program UKS dan memberikan edukasi atau pengetahuan tentang kesehatan reproduksi melalui BK atau program PIKRR.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2005). *Hubungan Sindrom Pramenstruasi dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi SMU Negeri Lendah Kulon Progo Tahun 2005*. Skripsi. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kusuma, Z. (2010). *Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Putri*. Semarang. <http://digilib.unimus.ac.id/>. (diakses 10 Januari 2015).
- Safaria, T. & Saputra. N. E. (2009). *Manajemen Emosi: sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Saryono. (2009). *Sindrom Pramenstruasi: Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Wash, T.D. (2007). *Kapita Selekta Penyakit dan Terapi*. EGC. Jakarta.
- Yatim, F. (2011). *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Pustaka Populer Obor. Jakarta.s
- Yinghui, X. *et al.* (2011). Are premenstrual symptoms associated with health anxiety in nursing graduates?. *Gynecology & Obstetrics*. Pp. 98-105. <http://www.SciRP.org/journal/OJPsych/>. (accessed 25 Januari 2015).