

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Saskia Putri
1810104006**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
Saskia Putri
1810104006**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN
PREMENSTRUASI SINDROM PADA
REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
Saskia Putri
1810104006**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : DEWI ROKHANAWATI, S.Si.T., M.PH

12 November 2020 07:49:32



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI¹

Saskia Putri², Dewi Rokhanawati³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (West Ringroad) No. 63

Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55292, Indonesia

¹psaskia09@gmail.com, ²dewirokhanawati@gmail.com

ABSTRAK

Premenstrual Sindrom (PMS) merupakan kondisi kompleks dan tidak mudah dimengerti yang terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus diantaranya pembengkakan perut, rasa penuh dalam panggul, edema pada ekstremitas bawah, nyeri payudara dan penambahan berat badan. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala, kelelahan dan sakit pinggang. Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), sindrom premenstruasi memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Hasil penelitian Middle East Fertility Society di Mesir perempuan usia 12-25 tahun mengalami gejala sindrom premenstruasi sekitar 86,3%. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain *google scholar*. Berdasarkan beberapa *literature* yang digunakan penulis yaitu 10 jurnal terkait hubungan tingkat stress dengan premenstruasi sindrom. Diketahui bahwasannya ada hubungan antara tingkat stress dengan premenstruasi sindrom. hasil $pvalue = 0,036 < 0,05$ maka ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan $OR = 4,024$ artinya orang yang stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stres. Faktor stres akan memperberat gangguan premenstruasi sindrom, namun pengelolaan stres yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian sindrom premenstruasi.

Kata kunci : Hubungan Tingkat Stres, Premenstruasi Sindrom
Kepustakaan : 18 Buku, 18 Jurnal
Halaman : Halaman Depan (x), Halaman (59), Lampiran (2)

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND PREMENSTRUAL SYNDROME IN FEMALE ADOLESCENT¹

Saskia Putri², Dewi Rokhanawati³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (West Ringroad) No. 63

Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55292, Indonesia

¹psaskia09@gmail.com, ²dewirokhanawati@gmail.com

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a complex and incomprehensible condition consisting of one or more of a number of physical and psychological symptoms that begin in the luteal phase of the cycle including abdominal swelling, fullness in the pelvis, edema of the lower extremities, breast pain and weight gain, changes in behavior or emotions, headaches, fatigue and back pain. Based on the WHO (World Health Organization) report, premenstrual syndrome has a higher prevalence in Asian countries compared to western countries. The results of a Middle East Fertility Society study in Egypt that women aged 12-25 years experienced symptoms of premenstrual syndrome around 86.3%. The research objective was to determine the relationship between stress levels and premenstrual syndrome. The method used in this literature review uses a comprehensive strategy, such as articles in research journal databases, internet searches, article reviews, such as google scholar. Based on some literature used by the author, there were 10 journals related to the relationship between stress levels and premenstrual syndrome. It is known that there is a relationship between stress levels and premenstrual syndrome. the result of p-value = 0.036 <from 0.05, then there is a significant relationship between stress and PMS with OR = 4.024 meaning that people who are stressed will experience PMS 4 times greater than people who are not stressed. Stress factors will aggravate premenstrual syndrome disorders, but good stress management can reduce or even overcome the increasing incidence of premenstrual syndrome.

Keywords : Relationship between Stress Level, Premenstrual Syndrome

Bibliography : 18 Books, 18 Journals

¹ Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Premenstrual Sindrom (PMS) merupakan kondisi kompleks dan tidak mudah dimengerti yang terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada *fase luteal* dari siklus diantaranya pembengkakan perut, rasa penuh dalam panggul, edema pada ekstremitas bawah, nyeri payudara dan penambahan berat badan. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala, kelelahan dan sakit pinggang (Lowdermilk, 2013). Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), sindrom premenstruasi memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara asia dibandingkan dengan negara-negara barat (Mohamadirizi & Kordi, 2016). Hasil penelitian *Middle East Fertility Society* (MEFS, 2018) di Mesir perempuan usia 12-25 tahun mengalami gejala sindrom premenstruasi sekitar 86,3%.

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 Ratikasari (2015), seorang wanita akan lebih mudah menderita PMS apabila lebih peka terhadap perubahan psikologis, khususnya stres. Hasil yang dilakukan pada penelitian sebelumnya tentang stres dan kejadian PMS pada mahasiswa di asrama sekolah didapatkan bahwa, prevalensi mahasiswa yang stres adalah 34,9% dan prevalensi PMS adalah 32,8%. Gejala parah yang dirasakan responden adalah gejala fisik (22,3%) seperti payudara terasa kencang, sakit kepala, sakit di otot dan persendian, kembung, berat badan meningkat, lelah atau lemas (21,6%), penurunan keinginan melakukan aktivitas di

rumah atau asrama (18,1%)(Akifah, 2017).

Hasil penelitian pada mahasiswi DIV Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 33 responden dengan tingkat stres normal, sebanyak 30 responden (90,9%) tidak mengalami PMS dan 3 responden (9,1%) mengalami PMS. Responden yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami premenstrual syndrome (Rabani, 2018)

Peran bidan dalam masyarakat sebagai tenaga terlatih pada Sistem Kesehatan Nasional dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi telah dituangkan dalam Permenkes nomor 369/MENKES/SK/III/2007 Tentang Standar Profesi Bidan ke-9 Asuhan Pada Ibu atau Wanita dengan Gangguan Reproduksi. Faktor biologi, perilaku dan sosial diduga berhubungan dengan kejadian PMS. Antara lain umur, ras, riwayat reproduksi (umur menarche, lamanya menstruasi). Perbedaan kejadian Premenstrual

Syndrome (PMS) antarwanita biasanya disebabkan oleh: stres, meningkatnya usia, pola makan yang tidak baik dan status gizi (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Sindrom premenstruasi berkaitan dengan perubahan hormon tubuh. Seperti kadar hormon naik dan turun selama siklus menstruasi wanita, mereka dapat mempengaruhi cara merasa, baik secara emosional dan fisik. 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 (Sukarni dan Wahyu, 2013)

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 (Aulia, 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). PMS sering dianggap masalah pada remaja putri karena ketidakmampuan untuk aktifitas, dan kegagalan dalam ujian sekolah, sehingga prestasi belajar mereka dapat turun akibat sulit berkonsentrasi, bahkan mereka juga dapat menjadi mudah marah atau menangis dibanding hari biasanya. Maka dari itu *Premenstrual Syndrome* sangat penting untuk lebih diperhatikan agar kita dapat memonitor kondisi fisiologis pada menstruasi tersebut di masa remaja. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMA N 1 Gamping Yogyakarta menunjukkan bahwa 121 (85,2%) responden sebagian besar mengalami sindrom menstruasi sebanyak 59 (48,8%) responden (Tiara,2016)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet,

tinjauan ulang artikel dan juga *Google Scholer*. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “Hubungan Tingkat Stres dengan Premenstruasi Sindrom”. Kemudian memilih artikel dalam database jurnal yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis melainkan pokok bahasan didalam *literature review*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 10 (sepuluh) artikel di dapatkan hasil mengenai tingkat stress. Menurut Fidora, N, (2020), dari hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden mengalami stres sedang. remaja yang mengalami stres disebabkan karena adanya tuntutan akademik, stres akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian, tekanan dalam belajar, serta kompetensi yang ketat dikelas serta kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dengan waktu yang singkat dan sebagian siswa rentan emosional dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 10 (sepuluh) artikel di dapatkan hasil mengenai

sindrom premenstruasi. menurut Suparman (2011) PMS adalah sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduksi, yang muncul dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas. Penelitian ini sejalan dengan Andiarna (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami sindrom premenstruasi (74,3%).

Menurut Yudiarti, N. (2015) ada beberapa penyebab PMS antara lain: ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesterone (kelebihan estrogen atau kekurangan progesteron dalam fase luteal dari siklus menstruasi), faktor-faktor evolusi dan genetik, gangguan fungsi serotonin, jumlah prolaktin yang terlalu banyak (dapat mengganggu mekanisme tubuh yang mengontrol, produksi estrogen dan progesteron), kelebihan atau defisiensi kortison dan androgen, kelebihan hormon anti diuresis, defisiensi vitamin A, B1, B6 atau mineral seperti

magnesium, hipoglikemia reaktif, alergi hormone, toksin haid, stres dan masalah emosional, masalah sosial, gaya hidup, misalnya kurang olahraga, diet tinggi gula, minum alkohol, konsumsi tinggi garam.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 10 (sepuluh) artikel di dapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi premenstruasi sindrom. Menurut Hutasuhut (2018) menjelaskan bahwa penyebab terjadinya gejala sindroma pra menstruasi adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi sindroma pra menstruasi merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulannya. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pra menstruasi ini. Menurut Faiqah (2015) pada artikel ke sembilan Sindrom pramenstruasi terjadi akibat berbagai faktor yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Terjadinya penurunan

kadar hormon estrogen setelah ovulasi dapat mempengaruhi neurotransmitter di otak terutama serotonin. Serotonin memegang peranan dalam regulasi emosi. Gejala-gejala tersebut berupa gangguan fisik dan psikis. Keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, muntah, diare atau sembelit, dan tumbuhnya masalah kulit seperti jerawat. Keluhan psikis meliputi depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Namun kebiasaan makan yang tidak baik dan kurang olahraga juga dapat memperberat kejadian Premenstruasi sindrom.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 10 (sepuluh) jurnal di dapatkan bahwa 10 jurnal menunjukkan hasil ada hubungan antara tingkat stress dan prementruasi sindrom.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil *review* jurnal yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari sepuluh jurnal yang telah di *review*

didapatkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrom. Didapatkan Rata-rata hasil $p = 0,036 < 0,05$ maka ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan $OR = 4,024$ artinya orang yang stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stres. Faktor stres akan memperberat gangguan PMS.

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian sindrom premenstruasi. Stres dapat memicu atau bahkan memperburuk kejadian sindrom premenstruasi. Pengelolaan stres yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian sindrom prementruasi dengan cara melakukan olahraga secara teratur, maka tubuh akan menghasilkan endorphin yang dapat memberi rasa tenang dan mampu menahan rasa sakit. Olahraga juga dapat mencegah terjadinya retensi cairan yang merupakan salah satu gejala Sindrom Premenstruasi. Olahraga bermanfaat dalam mengurangi berbagai gejala Sindrom Premenstruasi. Diharapkan remaja putri mampu mengelola gaya hidup, pola makan, dan olahraga dengan

baik sehingga dapat mengurangi kejadian sindrom premenstruasi..

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Akifah (2017). Tipe dan Cara Mengatasi Pre Menstruasi Sindrom pada Mahasiswi Kebidanan Unmuh Surabaya. Vol. 3 NO. 1, Juni 2017
- Cashion, Perry, Lowdermilk. (2013). Keperawatan Maternitas Edisi 8. Singapore: Elsevier Morby.
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta: Nuha Medika
- Mulyani, Tiara Dewi. 2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016. Artikel : Universitas Malahayati Bandar Lampung.
- Mohamadirizi. S., Kordi. M., 2013. Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011-2012. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Res* 2016 Sep-Oct; 18(5):402-407
- Ratikasari Indah (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) pada Sisiwi SMA 112 Jakarta. *Jurnal kesehatan* Vol. 32, No. 2
- Isyraq Nazihah Rabani.(2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pre-Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi D Iv Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, Volume 02 No 01 Mei 2019 Halaman 243-251
- Tiara.(2016). *Gambaran Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas X Dan Xi Di Sma N 1 Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta*(<http://elibrary.alma.ata.ac.id/644/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20NEW.pdf>). diaskes pada tanggal 12 Februari 2019
- Notoatmodjo, S. (2014).*Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fidora, Yuliani.(2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Sma. *Jurnal Menara Ilmu*, Vol XIV Hal 70-74 Edisi Januari 2020
- Fidora, Yuliani.(2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Sma. *Jurnal Menara Ilmu*, Vol XIV Hal 70-74 Edisi Januari 2020
- Funsu Andiarna.(2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.2(1), April 2018 ISSN 2549-919X (online)
- Faiqah, Sopiatur.(2015). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual

Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*. Volume 9, No.2, Agustus 2015, Halaman : 1486-1494 Issn Print : 1978 – 1334, Issn Online : 2460 – 8661

Hawari, suparman.(2011). *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : FK UI

Hutasuhut.(2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Pesantren Modren Nurul Hakin Deli Serdang. *Exellent Midwifery Journal*. Vol.1 No.2 P-ISSN : 2620-8237 E-ISSN : 26209829

