

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta

Neta Afriyanti¹, Endang Lestiawati²

^{1,2}Universitas Respati Yogyakarta
endanglestia@respati.ac.id

Abstrak

Pre-menstruasi sindrom diperkirakan terjadi pada 7-14 hari sebelum datang menstruasi. Stres merupakan salah satu faktor terjadinya pre-menstruasi sindrom yang mengakibatkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Tingginya tingkat stres yang terjadi mengakibatkan banyaknya mahasiswa mengalami kejadian pre-menstruasi sindrom. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian pre-menstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas Respati Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* pada 181 responden dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* dan *Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF)*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stres, 65 (35,9%) responden paling banyak mengalami stres normal. Sebagian besar responden mengalami pre-menstruasi sindrom sebanyak 107 (59,1%) responden. Analisis uji kolerasi *Spearman Rank* dengan p-value $0,026 < 0,05$ dengan kofisien korelasi $-0,165$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian pre-menstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta
Kata kunci : stres, pre-menstruasi sindrom, mahasiswa

Abstract

Pre-menstrual syndrome is estimated to occur 7-14 days before menstruation. Stress is one of the causes of the occurrence of pre-menstrual syndrome is the imbalance of estrogen and progesterone hormone. The highest of stress that result to college students experienced pre-menstrual syndrome. To find out the correlation between the stress level and the incidence of premenstrual syndrome among college students of DIV of Midwifery Educator, Respati University of Yogyakarta. The study used a correlational analytical research design with the cross-sectional approach involving 181 respondents selected by the total sampling technique. The research instruments were Depression Anxiety Stress Scale (DASS) and Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF) questionnaires. The data analysis used the Spearman rank correlation test. Based on the results of the study on the stress levels, most of the respondents, namely 65 (35.9%) experienced the normal stress. Most of them, namely 107 (59.1%) experienced premenstrual syndrome. The Spearman rank correlation test analysis showed p-value $0.026 < 0.05$ and a correlation coefficient of -0.165 . Concluded that there was a significant correlation between the stress level and the incidence of premenstrual syndrome among college students of DIV of Midwifery Educator, Respati University of Yogyakarta, with a very weak correlation magnitude.

Keywords: stress, pre-menstrual syndrome, college student

Pendahuluan

Memasuki masa menstruasi wanita cenderung mengalami ketegangan pre-menstruasi yang yang biasa terjadi pada banyak wanita, kejadian ini disebut sebagai pre-menstruasi sindrom. (Rosald & Kowalski, 2012) Premenstruasi sindrom adalah salah satu gangguan paling umum pada wanita pada usia produktif. (Andiarna, 2018) Perubahan sistem hormonal pada masa luteal dari siklus menstruasi yang menyebabkan terjadinya gejala fisik, kognitif, perilaku dan suasana hati yang terjadi pada 7-14 hari sebelum masa menstruasi. (Khalatbari & Salimynezhad, 2013), (Andiarna, 2018), (Gnanasambanthan & Datta, 2019) Gejala fisik yang umum dirasakan yaitu: kelelahan, sembelit, payudara terasa penuh, sakit kepala, kenaikan berat badan, nyeri tubuh, dan pembengkakan pada ekstremitas, kembung. Gejala emosional atau perilaku termasuk cepat marah, gugup, perubahan suasana hati, kesedihan, depresi, penurunan konsentrasi, hipersomnia / insomnia, dan penarikan diri dari aktivitas sehari-hari. (Hidayat, 2013), (Kurnia & Hapsari, 2016)

Di Asia Pasifik, prevalensi pre-menstruasi sindrom yang terjadi di Australia sebanyak 44% wanita usia subur, di Jepang sebanyak 34% populasi wanita usia subur, di Hongkong sebanyak 17% populasi wanita usia subur, dan di Pakistan sebanyak 13% populasi wanita usia subur. (Khalatbari & Salimynezhad, 2013) Studi populasi menunjukkan ada sekitar 80-90% wanita mengalami gejala pre-menstruasi sindrom dalam beberapa siklus dan setidaknya sekitar 3% -8% wanita yang mengalami pre-menstruasi sindrom yang parah, yaitu PMDD (*Premenstrual dysphoric disorder*) yang berada pada usia 20-29 tahun. (Khalatbari & Salimynezhad, 2013), (Andiarna, 2018), (Gnanasambanthan & Datta, 2019)

Saat ini ada dua teori yang dipostulasikan pada etiologi PMS, yaitu kesensitifan wanita terhadap perubahan

hormon progesteron dan estrogen menjelang menstruasi dan perubahan kedua hormon tersebut menyebabkan penurunan kadar hormon serotonin. Hormon serotonin merupakan *neurotransmitter* kimia yang dikenal dalam mengatur suasana hati. Rendahnya hormon serotonin berhubungan dengan terjadinya stres. (Khalatbari & Salimynezhad, 2013) Prevalensi kejadian PMS pada populasi wanita usia reproduksi di Indonesia sebesar 85% dan yang mengalami PMS sedang hingga berat sebanyak 60-70%. (Moreno, 2016), (Suparman, 2011) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuinya hubungan tingkat stres dengan kejadian pre-menstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada tanggal 9-12 Mei 2017 di Universitas Respati Yogyakarta. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tidak aktif dan mahasiswa yang menolak untuk menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*). Analisis *univariat* digunakan dalam distribusi frekuensi dan persentase dari umur responden, tingkat stres dan kejadian pre-menstruasi sindrom. Analisis *bivariat* menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan aplikasi SPSS

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017 dengan jumlah sampel 181 orang. Menggunakan teknik

total sampling dalam pengambilan sampel.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Umur Reponden		
20-25 tahun	176	97,2
26-35 tahun	3	1,7
>35 tahun	2	1,1
Tingkat Stres		
Normal	64	35,4
Ringan	47	26,0
Sedang	55	30,4
Berat	14	7,7
Sangat berat	1	0,6
Pre-menstruasi sindrom		
Ya	107	59,1
Tidak	74	40,9

Tabel 2
Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Pre-menstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta

Tingkat Stres	Kejadian Pre-menstruasi Sindrom		N	(%)	P-Value	Correlation Coefficient
	Ya	Tidak				
Normal	34 (18,8%)	31 (17,1%)	65	35,9	0,026	-0,165
Ringan	24 (13,3%)	22 (12,2%)	46	25,4		
Sedang	38 (21,0%)	18 (9,9%)	56	30,9		
Berat	10 (5,5%)	3 (1,7%)	13	7,2		
Sangat Berat	1 (0,6%)	0 (0,0%)	1	0,6		
Jumlah	107 (59,1%)	74 (40,9%)	181	100		

Berdasarkan karanteristik responden menunjukkan sebagian besar responden berada pada umur 20-25 tahun sebanyak 176 (97,2 %) responden, tingkat stres paling banyak dialami oleh responden adalah normal sebanyak 64 (35,4%) responden, dan responden sebagian besar mengalami pre-menstruasi sindrom yaitu 107 orang (59,1%).

Tabulasi silang antara tingkat stres dengan kejadian pre-menstruasi sindrom pada mahasiswa bahwa responden paling banyak berada pada stres normal sebesar 65 (35,9%), responden, yang mengalami premenstruasi sindrom sebanyak 34(18,8%) responden dan

yang tidak mengalami pre-menstruasi sindrom sebanyak 31(17,1%) responden.

Nilai signifikansi dari hasil uji korelasi *Spearman Rank* sebesar 0,026 ($p < 0.05$), yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian pre-menstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta.

Pembahasan

1. Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa DIV Bidan Pendidik TA 2016/2017 paling banyak mengalami stres dalam batas normal atau tidak mengalami stres yaitu sebanyak 65 (35,9%) responden.

Banyaknya responden yang mengalami stres normal, menurut Hidayat disebabkan respon stresor yang diterima setiap individu akan ditanggapi berbeda berdasarkan faktor yang mempengaruhinya serta coping yang dimiliki individu, faktor yangengaruhi respon terhadap stresor antara lain jenis kepribadian, besaran stresor, sifat stresor, lama stresor, adanya pengalaman dari masa lalu serta tahap perkembangan.(Hidayat, 2013)

Penelitian yang sama yang dilakukan oleh Faiqah bahwa dari 70 responden yang digunakan dalam penelitiannya, sebanyak 54 responden (77,1%) tidak mengalami stres saat menjelang menstruasi dibandingkan yang mengalami stres menjelang menstruasi.(Faiqah & Sopiatus, 2015) Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo dkk, tingkat stres dengan Derajat Keparahan Sindrom Premenstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Kepanjen, didapatkan prevalensi stres pada responden sebagian besar tidak mengalami stres atau normal yaitu sejumlah 19 orang (43,19%).(Prabowo, Meida, & Sholehudin, 2013)

Hal ini terjadi disebabkan karena derajat sensitivitas atau kepekaan serta kemampuan toleransi individu terhadap paparan stres juga ikut berpengaruh. Setiap individu berbeda-beda pada tingkat kesensitifannya dalam merespon paparan stres. Pada kondisi tertentu stimulus yang terjadi pada individu dapat menimbulkan stres, tetapi dikondisi yang lain stimulus tersebut tidak menimbulkan stres. Respon stimulus akan ditanggapi berbeda disetiap individunya, meskipun memiliki stresor yang sama.(Sukadiyanto, 2010) Hal yang memicu munculnya stres pada seseorang bisa berasal dari rasa cemas

yang berlebih, rasa jengkel, keletihan, frustrasi, tekanan yang terjadi terus menerus, sedih, beban pekerjaan, terlalu fokus pada suatu hal, gelisah dan perasaan bimbang.(Suparman, 2011)

2. Kejadian Pre-menstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan hasil data penelitian mahasiswa DIV Bidan Pendidik yang mengalami kejadian pre-menstruasi sindrom sebanyak 107 (59,1%) responden dan yang tidak mengalami pre-menstruasi sindrom sebanyak 74 (40,9%) responden. Rata-rata responden berada pada umur 20-25 tahun yang berarti termasuk dalam masa usia subur. Pre-menstruasi sindrom terjadi di dalam awal usia 20-40 tahun dan akan berakhir pada saat menopause. Sehingga responden rentan mengalami pre-menstruasi sindrom.(Khalatbari & Salimynezhad, 2013)

Faktor-faktor yang memperberat terjadinya PMS antara lain, usia, usia *menarche*, kondisi kesehatan fisik dan mental, riwayat *dysmenorrhea*, volume darah saat menstruasi, status marital, pekerjaan, pola hidup individu, aktivitas harian dan kegiatan sosial. Stres merupakan faktor terbesar dalam menimbulkan terjadinya.(Teguh, 2009)

Penelitian yang sama dilakukan oleh Adityarini, hubungan Stres Psikologis Terhadap Prevalensi Sindrom Premenstruasi (PMS) pada Mahasiswi Kedokteran diketahui bahwa 104 (73,9%) responden mengalami pre-menstruasi sindrom.(Teguh, 2009) Berdasarkan rekomendasi *The American College of Obstetrician and Gynecologists (ACOG)*, saat perempuan mendapat satu saja gejala fisik dan satu gejala emosional, selama tiga kali masa menstruasi berturut-turut, hal itu sudah dapat disebut menderita PMS.(Fatimah, Suryo Prabandari, & Emilia, 2016)

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Pre-menstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan

Pendidik Universitas Respati
Yogyakarta

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* dengan taraf signifikansi (α) 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai *p-value* 0,026 dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,165 yang bermakna bahwa hubungan antara tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta signifikan dan tidak searah (negatif). Hubungan yang negatif signifikan antara tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrom, artinya semakin rendah tingkat stres responden maka semakin sedikit responden yang mengalami premenstruasi sindrom dan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin banyak yang mengalami premenstruasi sindrom.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Faiqah, adanya hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan OR = 4,024 artinya wanita yang dalam kondisi stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada yang tidak mengalami stres dengan nilai $p = 0,036$. (Hidayat, 2013) Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo terhadap mahasiswi tingkat akhir Prodi SI Keperawatan Stikes Kepanjen dimana adanya hubungan antara tingkat stres dengan derajat keparahan sindrom premenstruasi. (Hidayat, 2013) Wanita dengan gangguan psikologis, khususnya stres, akan lebih mudah menderita premenstruasi sindrom dan gangguan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). (Andrew, 2009)

Menurut Colbert, stres menyebabkan terjadinya respon neuroendokrin sehingga menyebabkan *Corticotrophin Releasif Hormone* (CRH) yang merangsang keluarnya *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) di bagian hipotalamus utama. Kemudian menghasilkan efek katabolis dari sebagai akibat dari aktivitas ACTH yang mempengaruhi kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol. Akibat dari tingginya pengeluaran kortisol menyebabkan turunnya volume

Dehydroepiandrosteron (DHEA) yang bersifat anabolis, sehingga berlawanan dengan kinerja kortisol yang menyebabkan turunnya jumlah progesteron dan mengakibatkan timbulnya *premenstrual syndrome* (PMS). (Sukadiyanto, 2010)

4. Keeratan Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Pre-menstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* diketahui nilai koefisien korelasi tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrom sebesar -0,165, yang menunjukkan keeratan korelasinya sangat lemah karena berada diantara interval 0,00-0,20, artinya kejadian premenstruasi sindrom yang dialami oleh mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati tidak hanya dipengaruhi oleh stres. Ada faktor lain yang juga menjadi faktor pencetus terjadinya premenstruasi sindrom yaitu, ketidakseimbangan hormonal, kadar kimiawi yaitu serotonin yang berubah-ubah selama siklus menstruasi, adanya pengaruh genetik menyebabkan premenstruasi sindrom dua kali lebih besar dan gaya hidup terutama dalam pengaturan pola makan. (Rosald & Kowalski, 2012)

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat stres mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta paling banyak berada pada tingkat stres normal dan sebagian besar mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta mengalami kejadian premenstruasi sindrom.

Daftar Pustaka

Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi The Correlation Between Stress Level and

- Premenstrual Syndrom Among College Students. *Jurnal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Andrew, G. (Editor). (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Faiqah, S., & Sopiatur, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486–1494.
- Fatimah, A., Suryo Prabandari, Y., & Emilia, O. (2016). Stres dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi di asrama sekolah Stress and premenstrual syndrome events in female college students in boarding schools. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32(1), 7–12. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452/20469>
- Gnanasambanthan, S., & Datta, S. (2019). Premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 29(10), 281–285.
- Hidayat, A. (2013). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Khalatbari, J., & Salimynezhad, S. (2013). The effect of relaxation on premenstrual syndrome in dormitory students of azad tonekabon university of Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1580–1584.
- Kurnia, & Hapsari, D. (2016). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Premenstruasi Syndrome (PMS) pada Siswi SMK Cokroaminoto 1 Surakarta*. Retrieved from <http://eprints.uns.ac.id>
- Moreno. (2016). Premenstrual Syndrome.
- Prabowo, E., Meida, R., & Sholehudin, M. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Keparahan Sindrom Pramenstruasi. *Jurnal Keperawatan*. Retrieved from <https://qjurnal.id/jurnal/paper>
- Rosald, C., & Kowalski, M. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*.
- Sukadiyanto. (2010). *Stres dan Cara Mengurangnya. Th. XXIX(1)*. Retrieved from <http://eprints.uny.ac.id>
- Suparman, E. (2011). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: EGC.
- Teguh, W. (2009). *Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Publisher.