

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI SMA

Irma Fidora¹⁾, Nur Intan Yuliani²⁾

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Email : irma.fidora@gmail.com

Abstract: Student activities and high demands will make students physically and mentally exhausted, this will trigger stress. One factor that can increase the occurrence of premenstrual syndrome is stress. Pre menstrual syndrome experienced by students will have an impact on thoughts, feelings and activities. Objective To determine the relationship between stress levels and the incidence of premenstrual syndromes in high school students. The method used in this research is correlation with the cross sectional approach and 53 respondents using simple random sampling. Data were collected using a questionnaire using the Perceived Stress Scale (PSS) and Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). Data were analyzed univariate by frequency distribution and bivariate by Pearson test. The results showed 94.3% of respondents experienced moderate stress and 94.3% of respondents experienced pre-menstrual syndrome. There was a positive relationship with a moderate correlation between stress levels and the incidence of premenstrual syndrome ($r = 0.512$, $p < 0.001$). Conclusion The stress level has an effect on premenstrual syndrome in high school students.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Stress Level

Abstrak : Aktivitas siswi dan tuntutan yang tinggi akan membuat siswi kelelahan fisik maupun mental, hal ini akan memicu terjadinya stres. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan terjadinya sindrom pramenstruasi adalah stres. Sindrom pra menstruasi yang dialami oleh siswi akan memberikan dampak yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan aktivitas. Tujuan Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi SMA. Metode yang digunakan penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dan responden sebanyak 53 orang dengan menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)* dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Data dianalisa univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *pearson*. Hasil menunjukkan 94,3% responden mengalami stres sedang dan 94,3% responden mengalami sindrom pra menstruasi. Terdapat hubungan positif dengan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pra menstruasi ($r = 0.512$, $p < 0,001$). Kesimpulan Tingkat stres berpengaruh terhadap sindrom pramenstruasi pada siswi SMA.

Kata Kunci: Sindrom Premenstruasi, Tingkat Stres

A. PENDAHULUAN

Masa remaja identik dengan masa dimana terjadi kematangan fisik dari aspek seksual dan akan terjadi kematangan secara psikososial. Terjadinya perubahan secara psikologis ini ditandai dengan adanya perubahan dalam citra tubuh (*body image*), perhatian yang cukup besar terhadap perubahan fungsi tubuh, pembelajaran tentang perilaku kondisi sosial, dan perubahan lain, seperti perubahan berat badan, tinggi badan, perkembangan otot, bulu di pubis, buah dada atau menstruasi (Alimul, 2006). Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa (Kemala, 2011 dalam Fajri, 2013).

Sindrom pramenstruasi adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi (Brunner & Suddarth, 2005). Sindrom pramenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi dan keadaan abnormalitas

dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulanan. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pra menstruasi ini. Beberapa wanita melaporkan gangguan hidup yang parah akibat sindroma pra menstruasi yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal mereka. (Suheimi, 2008 dalam Indrawati 2012).

Faktor yang meningkatkan resiko terjadinya sindrom pramenstruasi antara lain, wanita yang pernah melahirkan, faktor stres memperberat gangguan sindrom pramenstruasi, diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, memperberat gejala PMS). Kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak linoleat. Kegiatan fisik seperti kurang berolahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya pramenstruasi (Damayanti, 2013).

Menurut Cloninger (1996) didalam buku Safaria tahun (2009) Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapat masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluar atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukan. Stres merupakan bagian dari kehidupan yang mempunyai efek positif dan negatif yang disebabkan karena perubahan lingkungan (Tarwoto dan Wartonah, 2010). Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup yang berkelanjutan sehingga dapat menyebabkan depresi apabila kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Syamsun, 2010).

Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa. Stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja. Kondisi stres akan memberikan pengaruh antara lain pusing, sakit kepala, dada berdebar, sulit tidur, perubahan nafsu makan, dan ternyata untuk perempuan masa subur stres juga bisa mengakibatkan terlambatnya haid, memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi. Bahkan, stres bisa membuat siklus haid terhenti (Wulandari, 2010).

Angka kejadian sindrom pramenstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata dari 50% perempuan usia produktif di setiap negara mengalami sindrom pramenstruasi (WHO, 2007). Diperkirakan di Amerika Serikat pada tahun (2009) hampir 90 % wanita mengalami sindrom pramenstruasi yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Proverawati dan Misaroh, 2010). Di wilayah Asia Pasifik beragam, dengan prevalensi tertinggi di Australia sebanyak 43% dan yang terendah di Pakistan sebesar 13%. Sebanyak 51% perempuan di Asia mengalami sakit perut menjelang haid (Bakri, 2010).

Sementara di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usiareproduksi yang terdiri dari 60-75 % mengalami sindrom pramenstruasi sedang dan berat (Suparman dan Ivan, 2011). Penelitian yang dilakukan di kota Padang menunjukkan bahwa 51,8% siswi SMA mengalami sindrom pramenstruasi (Siantina, 2010). Penelitian yang dilakukan di Padang Panjang menunjukkan 63,2 % siswi mengalami sindrom pramenstruasi (Mayyane, 2011). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mayyane (2011), pada siswi SMAN 1 Padang Panjang terdapat hubungan positif dengan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pramenstruasi. Hasil penelitian menunjukkan 75,7% siswi mengalami stres sedang dan 72,7% siswi mengalami sindrom pramenstruasi.

Studi pendahuluan di SMA Negeri 2 Tilatang Kamangdari 10 orang siswi yang diwawancarai, mengatakan bahwa ketika saat stres mereka sering mudah tersinggung, sensitif, kurang konsentrasi saat belajar, cepat bosan, mudah pusing, mudah gelisah cepat panik dan sulit mengontrol emosi. Tujuh orang dari mereka mengalami lemas seperti akan pingsan, tertekan, makan tidak teratur, nyeri perut, nyeri sendi dan kram di saat mengalami sindrom pramenstruasi. Dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi SMA Negeri 2 Tilatang Kamang Tahun 2018.

B. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menelaah hubungan antara dua variabel dari sekelompok subjek. Penelitian ini

dilakukan di SMA Negeri 2 Tilatang Kamang untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi. Rancangan yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu variabel independen dan dependen yang menjadi objek penelitian, dengan cara pendekatan, observasi atau mengumpulkan data sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi kelas X dan XI yang bersekolah di SMAN 2 Tilatang Kamang yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel telah dilakukan secara *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sederhana dengan asumsi karakteristik tertentu yang dimiliki. Setiap individu berhak menjadi sampel. Jumlah sampel sebanyak 53 orang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan dijelaskan dalam bentuk analisa univariat yang menggambarkan frekuensi tingkat stres dan sindrom pramenstruasi dan analisis bivariat untuk menggambarkan hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi.

1. Tingkat Stres

Data tingkat stres dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan menggunakan *Perceived Stres Scale (PSS)*.

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

No	Tingkat stres	F	%	Mean	SD
1	Ringan	0	0		
2	Sedang	50	94,3	21,51	2,708
3	Berat	3	5,7		
Total		53	100		

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa hampir seluruh responden mengalami stres sedang (94,3%). Menurut Kemala (2008) 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.

Umumnya siswa maupun siswi mengalami stres lebih lama yang berawal dari beberapa jam dan sampai beberapa hari, ini dikarenakan adanya permasalahan yang sulit untuk diatasi, dan ini menimbulkan gejala stres sedang antara lain mudah tersinggung, mudah marah, bereaksi terhadap sesuatu yang berlebihan, sulit beristirahat, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, sering merasa gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, seperti tugas sekolah (*Psychology Foundation of Australia*, 2010).

Menurut Desmita (2012) penyebab stres siswi tidak hanya tuntutan akademik. *Personal and social stressor* adalah stres siswa yang berasal dari pribadi dan lingkungan sosial. Hal ini meliputi masa transisi, lingkungan tempat tinggal yang kurang memadai, saudara maupun teman lama dan kematian orang tua. Selain itu tuntutan *Intrapersonal* seperti ketegangan/ketidakmampuan siswa/siswi dalam menjalin hubungan positif dengan guru, teman sebaya, adanya sikap kurang perhatian, dukungan dari guru, sikap dijauhi maupun dikucilkan oleh teman.

2. Sindrom Premenstruasi

Data sindrom pramenstruasi dikumpulkan menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF)*.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sindrom Pramenstruasi

No	Sindrom Pramenstruasi	F	%	Mean	SD
1	Ringan	0	0		
2	Sedang	50	94,3	36,62	3,991
3	Berat	3	5,7		
Total		53	100		

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa dari 53 siswi terbanyak mengalami sindrom pramenstruasi sedang (94,3%), dan (3,7%) mengalami sindrom pramenstruasi berat.

Menurut Hendarto (2011), sindrom pramenstruasi merupakan berbagai keluhan yang muncul sebelum haid, yang terdiri dari keluhan gangguan mood dan perubahan fisik. Sindrom pramenstruasi yang terjadi pada remaja ditandai dengan gejala seperti perubahan suasana hati, sensitif, emosi yang tidak terkontrol, dan sulit tidur. Menurut Suheimi (2008) bahwa penyebab terjadinya sindroma pramenstruasi adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pramenstruasi, dimana gejala-gejala yang sering dialami seperti mudah marah, sensitif, merasa dibawah tekanan atau tertekan, merasa sedih, galau, tidak bersemangat, mudah menangis, payudara terasa nyeri saat ditekan, dan sulit atau kewalahan dalam mengatasi persoalan yang dihadapi.

3. Hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi

Analisa bivariat pada penelitian ini membahas tentang hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi pada siswi kelas X dan XI di SMAN 2 Tilatang Kamang.

Tabel 3 : Hubungan antara Tingkat Stres dengan Sindrom Pramenstruasi

	Sindrom Pramenstruasi	
	r	p value
Tingkat Stres	0,559	0,000

Berdasarkan Tabel 3 Hasil uji statistik dengan uji hipotesis *Pearson* nilai ($r = 0,559$) menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Uji ini menggunakan derajat kemaknaan 95%, diperoleh $pvalue < 0,001$. $P\ value < 0,05$ menunjukkan tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi bermakna. Dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi.

Rahajeng (2006) bahwa ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa, kemarahan, tekanan dalam akademik, kecemasan, mudah tersinggung dan frustrasi atau aktivitas saraf otonom. Remaja dengan skor gejala pramenstruasi berat, lebih banyak yang mengalami stres sedang atau berat. Stres menyebabkan penyimpangan pada pengeluaran *beta-endorphin* yang dapat menyebabkan beberapa gejala pramenstruasi. *Endorphin* berfungsi mengatur berbagai fungsi fisiologi seperti transmisi nyeri, emosi, kontrol nafsu makan dan sekresi hormon. Perubahan kadar *endorphin* memberikan efek penting pada *mood* dan perilaku.

Menurut Kusmiran (2010) selain stres ada beberapa faktor lainnya yang memperberat terjadinya sindrom pramenstruasi, seperti wanita yang pernah melahirkan beberapa anak, terutama bila pernah mengalami kehamilan dengan komplikasi, seperti *toksima*. Faktor lainnya seperti diet yang tidak sehat dan tidak teratur dengan kebiasaan makan seperti tinggi gula, minuman soda, makanan olahan. Kekurangan zat-zat gizi, seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, asam lemak. Kebiasaan merokok dan minuman alkohol.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Diketahui responden mengalami stres tingkat sedang (94,3%) dan sebagian kecil (5,7%) mengalami stres berat. Responden mengalami sindrom pramenstruasi sedang (94,3%) dan sebagian kecil (5,7%) mengalami sindrom pramenstruasi berat. Berdasarkan analisa statistik diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasidengan signifikan.

Dari hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolahmelakukan upaya dalam menanggulangi stres dan lebih meningkatkan pengetahuan tentang sindrom pramenstruasi. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan secara holistik dan lebih mendalam dibidang keperawatan maternitas termasuk didalamnya proses penanganan stres yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika.
- Brunner & Suddarth. (2001). *Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta: Sunter Agung Podomoro
- Damayanti. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Banda Aceh*. Diakses tanggal 9 Desember 2015 [http:// 180.241.122.205/ dockti/SITI DAMAYANTI-skripsi_maya.pdf](http://180.241.122.205/dockti/SITI_DAMAYANTI-skripsi_maya.pdf)
- Desmita. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 2 Di SMA N 1 Kendal*. Diakses tanggal 3 September 2018 di http://etheses.uin-malang.ac.id/1578/6/11410033_Bab_I.pdf.
- Dita, (2010). *Hubungan antara tingkat stres dengan Kejadian sindrom pramenstruasi pada Remaja putri di Pondok Pesantren As Sa'adah Semarang* Tahun 2014. Diakses tanggal 25 Mei 2018 di <http://repository.unissula.ac.id/1320/1/Cover.pdf>.
- Hidayat.A.A. (2009) *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hendarto, (2011). *Hubungan tingkat aktivitas fisik, imt, Lingkar pinggang dengan derajat Premenstrual syndrome pada Wanita usia subur*. Diakses tanggal 23 Mei 2018 di <http://repository.unhas.ac.id:4001/digilib/files/disk1/128/--andiindraw-6363-1-andiind-g.pdf>.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*, Jakarta : Salemba Medika
- Mayyane. (2011). *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011*. Skripsi, Universitas Andalas.
- Rahajeng. (2006). *Perbedaan toleransi terhadap stres pada remaja Bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert Di kelas xi sma assalaam sukoharjo*. Diakses pada 25 Mei 2018 di <http://eprints.ums.ac.id/6593/2/J500050054.pdf>.
- Ria. (2014). *Gambaran tanda dan gejala pre menstrual syndrome pada remaja putri di smk n 9 surakarta*. Diakses pada tanggal 25 Mei 2018 di <http://stikespku.com/digilib/files/disk1/2/stikes%20pku--deniriyapa-63-1-ktideny-i.pdf>.
- Siantina, R. 2010. *Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 1 Padang Tahun 2010*. Skripsi, Universitas Andalas.