

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMPN 01 LUBUK ALUNG

AMIRA ESTI, SEPTA NELY, HABIBUL AZMI

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sumatera Barat

amira.esti@yahoo.co.id, septanelli83@gmail.com, habibnovember11@gmail.com

Abstract: *Premenstrual Syndrome (PMS) is a menstrual disorder in teenagers that occurs in the luteal phase of the menstrual cycle, and is usually felt 7-14 days before menstruation. The most common symptoms are irritability, back pain, and muscle pain or edema. This type of research is research using a descriptive correlation method using a cross sectional study design where variables including risk factors and variables including effects are observed simultaneously at the same time. Researchers conducted an analysis of the relationship between stress levels and events. The population used in this research were all young women in Class VII of SMPN 1 Lubuk Alung, totaling 112 female students. The sample was 88 female students. This research was conducted from 27 to 29 July 2024. Data was collected using a recitation questionnaire, processed using computerization and analyzed using univariate and bivariate analysis. Univariate results showed that (22.7%) experienced very severe levels of stress, (52.3%) experienced premenstrual syndrome. From the bivariate results based on statistical test results (chi-square), the p value = 0.000 (<0.05) was obtained, which means there is a significant relationship between stress levels and premenstrual syndrome at SMPN 1 Lubuk Alung 2024. Based on the research results, it can be concluded that stress levels can influence premenstrual syndrome at SMPN 1 Lubuk Alung. It is hoped that female students will be able to control excessive stress and do positive things that can reduce stress.*

Keywords : *Stress Level, Premenstrual Syndrome only and teenage girls*

Abstrak: *Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya di rasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah cepat marah, sakit punggung, dan nyeri otot atau edema. Jenis penelitian dalam penelitian ini dengan metode korelasi dekriptif dengan menggunakan desain cross sectional study dimana variabel- variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. Peneliti melakukan analisa mengenai hubungan antara tingkat stress dengan kejadian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja Putri Kelas VII SMPN 1 Lubuk Alung yang berjumlah 112 siswi. Sampel sebanyak 88 siswi. Penelitian ini di lakukan pada tanggal 27 sampai 29 juli 2024. Data di kumpulkan dengan menggunakan kuensioner pengajian di olah dengan komputerisasi di analisa dengan univariat dan bivariat. Hasil univariat diketahui (22, 7%) mengalami tingkat stres yang sangat berat, (52. 3%) yang mengalami premenstrual syndrom. Dari hasil bivariat berdasarkan hasil uji statistik (chi-square) di dapatkan nilai p volue = 0. 000 (<0, 05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikasi antara tingkat stres terhadap premenstrual syndrom di SMPN 1 Lubuk Alung 2024. Bersasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi terhadap premenstrual syndrome di SMPN 1 Lubuk Alung. Bagi siswi di harapkan dapat mengntrol stres yang berlebihan serta melakukan hal hal yang positif yang dapat mengurangi stres.*

Kata Kunci : *Tingkat Stres, Premenstrual Syndrome, dan Remaja putri*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Saerang et al., 2014). Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Marmi, 2015). Masa remaja atau masa adolescence adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu (Susanti, Ilmiasih, Arvianti, et al., 2017). Menurut WHO (2015) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Pada remaja putri terjadi berbagai perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder dan seks primer (menstruasi) (Marmi, 2015). Menstruasi yang terjadi terkadang diikuti dengan gangguan-gangguan seperti gangguan siklus, dysmenorrhea, dan sindrom premenstruasi (*Premenstrual Syndrome*) (Pratiwi, 2014).

Premenstrual syndrom (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya di rasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah cepat marah, sakit punggung, dan nyeri otot atau edema. Syndrome premenstruasi adalah hormonal, yang merupakan ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (ilmi&utari, 2018). World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa kejadian PMS relatif tinggi, mencakup 75% wanita usia subur di seluruh dunia. Di Amerika, PMS mencapai 70–90%; di Swedia, sekitar 61–85%; Maroko, 51,2%; Australia, 85%; Taiwan, 73%; dan Jepang, 95%. *Premenstrual syndrome (PMS)* dibagi menjadi 2 gejala dan Pertama gejala fisik termasuk perut kembung, nyeri payudara, kelelahan, nyeri panggul, sakit punggung, dan sakit kepala. Selain itu, dia mudah marah, emosi, tersinggung, menangis, sulit berkonsentrasi, dan depresi. Sebab dari *Premenstruasi Syndrome* yaitu faktor hormonal, genetik, sosial, perilaku, biologis, dan psikis. Berhubungan dengan hipolikemia (kadar gula darah rendah yang abnormal), Berhubungan dengan hormon pituitary, prostaglandin, dan neurotransmitter di otak dan karena kurang asupan vitamin B6, kalsium dan magnesium'. (WHO, 2023).

Kemudian prevalensi *remenstrual syndrome* di negara iran sebesar 74, 2%, brazil sebesar 50%, australia sebesar 48%, dan untuk di negara jepang sebesar 34% (Retta Apriyanti, 2023) berdasarkan data dari jurnal *Archieves of Internal Medicine*, study yang di lakukan terhadap 3000 perempuan didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *premenstrual syndrome* sebelum menstruasi (WHO. 2023). Sementara di indonesia angka prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi perempuan usia reproduktif, yang terdiri dari 60-70% mengalami PMS sedang mencapai 65% dan berat mencapai 15%. Hal tersebut menjadi perhatian bersama terhadap status kesehatan perempuan khususnya pada remaja putri (Evrianasari, & tuesela, 2019).

Masa remaja menghadapi banyak pergantian, yaitu pergantian struktur fisik dalam hal pertumbuhan dan pematangan alat kelamin. Pergantian intelektual, pergantian sosial, dan pergantian kematangan psikis termasuk emosi, peningkatan kebebasan dan suka mencoba hal hal baru (muri'ah & warden, 2020). Menurut (marwang et al, 2020) seseorang di kategorikan remaja dihitung umur sekitar 10-19 tahun. Pada wanita perubahan ini diawali datangnya haid pertama yang biasanya terjadi di antara umur 10-16 tahun yang di kenal dengan menarche menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari evolusi. Ketika seorang remaja mengalami menstruasi akan di tandai dengan muncul gejala PMS (septiani putri, 2021).

Premenstrual syndrom (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya di rasakan 7-14 hari

sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah cepat marah, sakit punggung, dan nyeri otot atau edema. Syndrome premenstruasi adalah hormonal, yang merupakan ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (ilmi&utari, 2018).

Premenstrual syndrome yang terjadi saat menstruasi akan mempengaruhi terhadap kualitas dan mutu hidup remaja putri. *Premenstrual syndrome* ialah sekelompok gejala fisik, psikologis, serta sikap yang timbul secara periodik pada manusia usia subur (P. pratiwi, 2020) *premenstrual syndrome* adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum mulai setiap siklus menstruasi (fidora & yuliani, 2020). Terdapat hubungan yang rumit antara ketidak seimbangan hormon, stres, dan kekurangan gizi yang dapat menimbulkan terjadinya sindroma ini. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya *premenstrual syndrome*, antara lain : 1. Stress, 2. Status gizi, 3. kebiasaan makan makanan tertentu, 4. Aktivitas olahraga, 5. Merokok dan alkohol (Hartanto et al, 2018).

Menurut Fidora & Yuliani tahun (2020) mengatakan bahwa penyebab terjadinya gejala premenstrual syndrome adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi *premenstrual syndrome* merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulannya. Menurut Wales dalam Trisnowati (2020) *premenstrual syndrome* dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi dan sekitar 14 persen perempuan antara usia 15 hingga 35 tahun mengalami *premenstrual syndrome* yang sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Penelitian Fauziah (2018) di Semarang, menunjukkan bahwa 71, 9% dari 154 responden mengalami *premenstrual syndrome*. Sekitar 40% wanita berusia 14 – 50 tahun mengalami *premenstrual syndrome*. Premenstrual syndrome disebabkan oleh faktor psikologis yang ini ditimbulkan oleh stres (Faiqah & Sopiatur, 2018). Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari *premenstrual syndrome* ini. Beberapa wanita melaporkan gangguan hidup yang parah akibat *premenstrual syndrome* yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal mereka.

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. Kemarahan, kecemasan, dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres (Fakih & sopiatun, 2018). Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stresor seperti marah yang tidak pada tempat, ada rasa takut, kecemasan berlebihan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom (Marlina, 2018). Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka meresponnya. Reaksi mereka tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami (Faiqah & Sopiatur, 2018) Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) serta LH (Luteinizing Hormone), maka akan mempengaruhi produksi estrogen serta progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. (Hazanah et al. , 2013).

Stres merupakan suatu faktor yang memicu terjadinya kejadian syndrom premenstrual. Stres dapat juga memperburuk keadaan dengan terjadinya syndrom premenstruasi, stres dapameningkat dengan adanya aktifitas fisik dan konsentrasi pada suatu hal. Terutama yang di alami oleh siswi kelas 1 SMPN yang akan menghadapi ujian.

Pentingnya pengelola stres yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi dapat. Ketika siswi tersebut mengalami stres yang tinggi dapat mengganggu kegiatan proses belajar mereka dan proses lainnya, SMPN 1 Lubuk Alung ini belum ada yang mengambil penelitian tentang stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) tingkat stres yang mereka rasakan untuk memasuki SMA khususnya kelas VII smp, stres dapat di cegah atau dikelola dengan baik. Pengelolaan stres dengan baik dapat mengurangi dan dapat mengatasi meningkatnya kejadian sindrom premenstrual dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dengan baik dan teratur, maka tubuh akan menghasilkan endorphin yang dapat memberi rasa tenang dan mampu mengurangi sakit.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini di SMPN 1 Lubuk Alung dengan Variabel independen adalah tingkat stres variable dependen adalah kejadian *premenstrual syndrome*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. penelitian ini melibatkan 88 siswi putri kelas VII yang di pilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data di analisis secara univariat dan bivariat di uji secara Chi-Square untuk melihat bagaimana hubungan variabel independen dan dependen. Pengolahan data dilakukan mulai dari editing, coding, entry, cleaning dan analisa data.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Gambaran tingkat stress pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 lubuk alung.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Remaja Putri di SMPN 1 Lubuk Alung Tahun 2024

Tingkat stress	F	%
Normal	10	11. 4%
Ringan	15	17. 7%
Sedang	21	23. 9%
Berat	22	25. 0%
Sangat berat	20	22,7%
Jumlah	88	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa kurang dari separoh 22 siswi yang mengalami tingkat stress sedang dan berat (25.0%).

Gambaran Premenstrual Syndrome pada remaja putri kelas VII SMPN 1 Lubuk Alung

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Lubuk Alung tahun 2024

<i>Premenstrual syndrom</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak	42	47.
PMS		7%
PMS	46	52.
		3%
Jumlah	88	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat di ketahui lebih dari separoh 46 siswi (52.3%) mengalami PMS.

2. Analisis Bivariat

Hubungan tingkat stres dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri kelas VII SMPN 1 Lubuk Alung.

Tabel 3

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 1 Lubuk Alung

Tingkat stress	<i>Premenstrual Syndrome</i>				Total		P Value
	Tidak pms		Pms		f	%	
	F	%	F	%			
Normal	9	90.0%	1	10.0%	10	100.0%	0.000
Ringan	10	66.7%	5	33.3%	15	100.0%	
Sedang	19	90.5%	2	9.5%	21	100.0%	
Berat	1	4.8%	20	95.2%	21	100.0%	
Sangat berat	3	15.0%	17	85.0%	21	100.0%	
Total	42	48.3%	87	51.7%	88	100.0%	

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat di ketahui 20 responden yang mengalami tingkat stres yang berat, sedangkan yang mengalami PMS sebanyak 20 orang (95. 2%) dengan kategori berat, di bandingkan dengan kategori sangat berat sebanyak 17 orang (85. 0%), pada kategori sedang di dapatkan hasil 2 orang (9. 5%), dan kategori ringan sebanyak 5 orang (33. 3%), sedangkan kategori normal sebanyak 1 orang (10. 0%). Uji kolerasi *pearson chi squared* di dapatkan hasil p value (0. 000) (<0. 05) maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri kelas VII SMPN 1 Lubuk Alung.

3. Pembahasan

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat di ketahui 21 responden yang mengalami tingkat stres yang sangat berat, sedangkan yang mengalami PMS sebanyak 20 orang (95. 2%) dengan kategori berat, di bandingkan dengan kategori sangat berat sebanyak 17 orang (85. 0%), pada kategori sedang di dapatkan hasil 2 orang (9. 5%), dan kategori ringan sebanyak 5 orang (33. 3%), sedangkan kategori normal sebanyak 1 orang (10. 0%). Uji kolerasi *pearson chi square* di dapatkan hasil p value (0. 000) (< 0. 05) maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri kelas VII SMPN 1 Lubuk Alung.

Menurut Wiwin *et al.*, (2020) Hasil uji Spearman'rho menunjukkan terdapat hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan premenstrual syndrome pada siswi SMK Islam dengan nilai koefisiensi korelasi spearman (rtest) sebesar 0,681 dengan p-value 0,0001 sehingga $\rho < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa koefisien korelasi spearman yang sebesar 0,681 dan bertanda positif. Artinya hubungan antara tingkat stres dengan premenstrual syndrome pada siswi SMK Islam kuat dan searah. Apabila tingkat stres yang dialami siswi semakin meningkat (berat) maka premenstrual syndrome yang dialami siswi akan semakin meningkat (berat) juga dan sebaliknya. Serta siswi yang mengalami stres lebih berpotensi mengalami premenstrual syndrome dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami stres. Nilai hasil penelitian ini lebih kecil dari hasil penelitian Hartanto *et al.* (2018) yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,756.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fatimah *et al.* (2016) yang menyebutkan bahwa semakin berat stres seseorang maka resiko mengalami premenstrual syndrome semakin meningkat. Penelitian ini juga didukung oleh Susanti, Ilmiasih, Arvianti, *et al.* (2017), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keparahan premenstrual syndrome dengan tingkat kecemasan.

Penyebab utama premenstrual syndrome adalah faktor hormonal yaitu perubahan hormon gonad seperti progesteron dan estrogen, faktor perubahan kimia otak seperti sistem

GABA (gamma-aminobutyric acid) (Ritung & Olivia, 2018) dan serotonin (Rodiani & Rusfiana, 2016). Premenstrual syndrome pada tingkat berat adalah ketika siswi tidak dapat melakukan aktifitas dan harus beristirahat (Alvionita, 2016).

Penyebab dari premenstrual syndrome banyak terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor komplek yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi (Rodiani & Rusfiana, 2016). Adapun faktor yang menimbulkan premenstrual syndrome yaitu faktor keturunan, faktor biologis, indeks massa tubuh (IMT) yang berlebihan, konsumsi kafein dalam jumlah banyak (Finurina & Susiyadi, 2016)

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya di rasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah cepat marah, sakit punggung, dan nyeri otot atau edema. Syndrome premenstruasi adalah hormonal, yang merupakan ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (ilmi&utari, 2018).

Premenstrual syndrome yang terjadi saat menstruasi akan mempengaruhi terhadap kualitas dan mutu hidup remaja putri. *Premenstrual syndrome* ialah sekelompok gejala fisik, psikologis, serta sikap yang timbul secara periodik pada manusia usia subur (P. pratiwi, 2020) *premenstrual syndrome* adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum mulai setiap siklus menstruasi (fidora & yuliani, 2020).

Terdapat hubungan yang rumit antara ketidak seimbangan hormon, stres, dan kekurangan gizi yang dapat menimbulkan terjadinya sindroma ini. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya *premenstrual syndrome*, antara lain : 1. Stress, 2. Status gizi, 3. kebiasaan makan makanan tertentu, 4. Aktivitas olahraga, 5. Merokok dan alkohol (Hartanto et al, 2018).

D. Penutup

Cara mengatasi stres adalah dengan melakukan kegiatan yang berfaedah dan menjalani hal hal yang menyenangkan, supaya tidak mengalami stres yang berlebihan, Untuk mengurangi stres terhadap *Premenstrual Syndrome* siswi dapat juga mengatur pola tidurnya dan melakukan aktivitas seperti olahraga yang rutin

Daftar Pustaka

- Hartanto, S. S., Astuti, W., Nugrahati, T., Sutomo, H., & Nada, S. K. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang*. Well Being, 3(1), 12.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). *Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia)*. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Marlina, R. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Puteri Kelas X Dan Xi Di Pesantren Modren Nurul Hakin Deli Serdang*. *Excellent Midwifery Journal*, 1(2), 115–123.
- Pratiwi, R., & Sjattar, H. (2021). *Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar*. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 206–214. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Retta Apriyanti, P. (2019). *Hubungan antara Kecemasan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi DIV Tahun 2018*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Septiyani Putri, K. (2021). *Pengaruh Masa Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan morfologi eritrosit*. Universitas binawan.