

## Hubungan stres terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011

Desintha Cristy Nindi Ritung<sup>1</sup>, Susy Olivia<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

\*korespondensi email: susyo@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

Stres dapat meningkatkan probabilitas seseorang menderita *premenstrual syndrome* (PMS), pada tingkat berat, PMS dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. PMS merupakan masalah kesehatan yang cukup banyak dialami oleh wanita usia produktif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara stres dengan PMS. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober - November 2014 dengan responden sebanyak 93 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Pengumpulan data menggunakan modifikasi kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner PMS untuk mengetahui PMS yang dialami responden. Hasil yang diperoleh menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS ( $p = 0.231$ ).

**Kata kunci:** stres, *premenstrual syndrome* (PMS)

### PENDAHULUAN

Sindrom Pra Menstruasi atau *premenstrual syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan yang cukup banyak dialami oleh wanita diusia produktif. PMS adalah gejala fisik dan emosional yang terjadi pada 2-14 hari sebelum masa menstruasi atau pada fase luteal siklus menstruasi dan segera mereda setelah masa menstruasi dimulai.<sup>1</sup> Penyebab utamanya adalah faktor hormonal, yaitu perubahan hormon gonad seperti progesteron dan estrogen, serta faktor perubahan kimia otak seperti sistem GABA (*gamma-aminobutyric acid*) dan *neurotransmitter* seperti serotonin.<sup>2</sup> Gejala PMS meliputi nyeri payudara, rasa penuh atau kembung di perut bagian bawah, tumbuh jerawat dan emosi yang sukar di

kontrol, seperti sering marah atau merasa sedih beberapa hari sebelum menstruasi.<sup>3</sup>

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2009, sekitar 65% wanita yang datang ke rumah sakit RSCM mengalami PMS.<sup>4</sup> Penelitian yang dilakukan terhadap 68 wanita usia produktif di Aceh Besar tahun 2008, didapatkan 41,18% mengalami gejala PMS pada kategori sedang.<sup>5</sup>

Pada era globalisasi ini, aktifitas sehari-hari memiliki tuntutan yang cukup berat, misalnya tuntutan dalam pekerjaan dan studi, banyak orang yang menjadi stres dan sulit untuk dihindari. Stres dapat meningkatkan kemungkinan seseorang menderita PMS, ini tidak dapat diabaikan begitu saja, sebab pada tingkat berat, PMS

dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Kerugian yang dapat ditimbulkan oleh PMS berupa gangguan pada diri wanita sendiri dan keluarganya, kerugian dalam bidang industri dan komersial, serta dalam skala yang lebih besar adalah kerugian pada ekonomi nasional. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan stres terhadap PMS agar masyarakat dapat lebih memahami mengenai PMS terkait stres.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian merupakan studi analitik observasional dengan jumlah responden sebanyak 93 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. Pengumpulan data menggunakan dua kuesioner, yaitu kuesioner PMS untuk menelusuri apakah responden mengalami PMS atau tidak dan kuesioner DASS 42 yang dimodifikasi untuk mengetahui apakah responden mengalami stres atau tidak. Hasil dari kedua kuesioner tersebut kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui adakah hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pengumpulan data di FK Untar diperoleh 93 reponden dengan

distribusi rentang usia responden adalah sebagai berikut: masing-masing 1 responden (1.1%) dengan usia 18 tahun, 19 tahun dan 23 tahun; 24 responden (25.8%) berusia 20 tahun, 61 responden (65.6%) berusia 21 tahun, dan 5 responden (5.4%) berusia 22 tahun.

Dari 93 responden tersebut, 84 orang (90.3%) mengalami PMS dan 9 orang (9.7%) tidak mengalami PMS. Hasil kuesioner DASS 42 didapatkan responden yang tidak mengalami stres sebanyak 55 orang (59.1%) sedangkan yang mengalami stres tingkat *mild* sebanyak 15 responden (16.1%), stres tingkat *moderate* sebanyak 14 responden (15.1%), stres tingkat *severe* sebanyak 6 responden (6.5%), dan stres tingkat *extremely severe* sebanyak 2 responden (2.2%).

Jumlah responden yang mengalami stres tingkat *mild* yang sekaligus mengalami PMS sebanyak 13 orang (86.7%), responden yang mengalami stres tingkat *moderate* yang sekaligus mengalami PMS sebanyak 14 orang, responden yang mengalami stres tingkat *severe* yang sekaligus mengalami PMS sebanyak 6 orang, responden yang mengalami stres tingkat *extremely severe* yang sekaligus mengalami PMS sebanyak 2 orang .

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Stres dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS)

	PMS	Tidak PMS	Total
Stres	35	2	37
Tidak stres	49	7	56
Total	84	9	93

Pada awalnya data penelitian dilakukan uji normalitas menggunakan *Kormogrorof-Smirnov* dan dilakukan uji analisis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Pada Tabel 1, secara statistik tidak terdapat hubungan bermakna antara stres dengan PMS ( $p = 0.231$ ).

## PEMBAHASAN

Stres berkelanjutan dapat menyebabkan peningkatan hormon seperti kortisol, dapat pula menyebabkan penurunan serotonin dan neurotransmitter lain di dalam otak, termasuk dopamin. Ketika sistem kimiawi ini bekerja secara normal, mereka mengatur proses biologis seperti tidur, nafsu makan, energi, dan dorongan seksual, dan memungkinkan ekspresi suasana hati (*mood*) yang normal dan emosi. Sehingga penurunan tingkat serotonin dapat menjelaskan perubahan *mood* yang sering dikaitkan dengan PMS. Kadar serotonin yang rendah juga dapat memicu ovulasi terjadi lebih awal dan pergeseran pola estrogen dan progesteron, yang dapat menjelaskan beberapa gejala

fisik PMS seperti nyeri payudara dan kembung.

Secara statistik ditemukan tidak ada hubungan yang bermakna antara stress terhadap PMS ( $p=0.231$ ). Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Mayyane pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang, menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan bermakna antara stress terhadap PMS.<sup>6</sup> Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian Siti Damayanti pada mahasiswa kebidanan D-IV Kebidanan di Sekolah Tinggi U'Budiyah Banda Aceh dimana terdapat hubungan bermakna antara tingkat stress dengan PMS.<sup>7</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan metode *cross-sectional* terhadap 93 responden pada Oktober – November 2014 di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna ( $p = 0.231$ ) antara perubahan stres terhadap *premenstrual syndrome* (PMS).

## SARAN

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian awal tentang prevalensi premenstrual syndrome (PMS), untuk kemudian melakukan penelitian mengenai hubungan stres dengan premenstrual syndrome (PMS). Disarankan juga menggunakan sampel dalam jumlah yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Joni A. Masa Haid pada Perempuan [Internet]. 2009. Available from: <http://abduljoni.blogspot.com/2011/06/masa-haid-pada-perempuan.html>
2. Hasan AT. Karakteristik Sindrom Premenstruasi (PMS) dan Pengaruhnya terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Fakultas Keperawatan USU [Internet]. 2011. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24873/5/Chapter%20I.pdf>
3. Rachmania Y. Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan Emosi Negatif pada Mahasantri PPP Alhikmah Al-Fathimiyyah yang mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) [Internet]. 2010. Available from: <http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/fullchapter/05410015-yuni-rachmania.ps>
4. Ilan. Premenstrual Syndrome In-Depth Biolistrik [Internet]. 2012. Available from: <http://biolistrik.multiply.com/journal/item/246/Premenstrual-Syndrome-In-Depth-Biolistik>
5. Suparyanto M. Konsep Premenstrual Syndrome (PMS) [Internet]. 2010. Available from: <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2010/07/konsep-premenstrual-syndrome-pms.html>
6. Mayyane M. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011 [Internet]. 2011. Available from: <http://repository.unand.ac.id/17455/>
7. Damayanti S. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswa D-IV Kebidanan di Stikes U'Budiyah Tahun 2013 [Internet]. 2013. Available from: [http://simtakp.uui.ac.id/docjournal/SITI\\_DAMAYANTI-jurnal\\_maya.pdf](http://simtakp.uui.ac.id/docjournal/SITI_DAMAYANTI-jurnal_maya.pdf)