

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DENGAN
TINGKAT STRES PADA SISWI KELAS VII DI SMPN 3
PRINGGABAYA



KARYAWATI
NIM : 113420109

PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2024

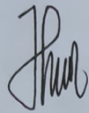
PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas Nama Karyawati NIM 113420109 Dengan Judul: **Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 3 Pringgabaya**

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

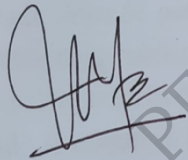
Tanggal



Eka Mustika Yanti, S. ST., M. Psi
NIDN.0817109102

Pembimbing II

Tanggal



Nurlathifah N Yusuf, S.ST.,M. Keb
NIDN.0819059103

Mengetahui
Program Studi S1 Pendidikan Bidan
Ketua


Eka Faizaturrahmi, S.ST.,M.Kes
NIDN.0808108904



HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROM* (PMS) DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI KELAS VII DI SMPN 3 PRINGGABAYA

Karyawati ¹, Eka Mustika Yanti ², Nurlathifah N Yusuf ³
karyawati0107@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya dirasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. *Premenstrual syndrome* bersifat hormonal, yaitu ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (Ilmi & Utari, 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. Pengelolaan stres yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian *premenstrual syndrome*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Premenstrual Syndrom* (PMS) Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 3 Pringgabaya.

Metode : Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan rancangan *cros sectional*. Teknik pengambilan sample yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sample sebanyak 81 responden. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 46,9%, responden mengalami stres berat dan 53,1% mengalami PMS.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* dimana taraf signifikan p value $0,000(<0,05)$.

Kata Kunci : *Premenstrual syndrom, PMS, tingkat stress*

Pustaka : 9 buku (2010-2020), 33 jurnal (2016-2023)

Halaman : 64

¹ Mahasiswa Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

² Dosen S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³ Dosen Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AND
STRES LEVES IN GRADE VII FEMALE STUDENTS
AT SMPN 3 PRINGGABAYA**

Karyawati ¹, Eka Mustika Yanti ², Nurlathifah N Yusuf ³
karyawati0107@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Premenstrual syndrome (PMS) is a menstrual disorder in adolescents that occurs during the luteal phase of the menstrual cycle, and is usually felt 7-14 days before menstruation. Premenstrual syndrome is hormonal in nature, namely the imbalance between estrogen and progesterone (Ilmi & Utari, 2018). Stres in adolescents is the same as that in adults, stres can have a negative effect on the adolescent body, it's just that the difference is in the source and how the respond to it. Good stres management can recude and even overcome the increasing incidence of premenstrual syndrome.*

Objective: *This study aims to determine the relationship between premenstrual syndrome (PMS) and stres level in seventh grade students at SMPN 3 Pringgabaya.*

Method: *This research method uses quantitative with crosectional design. The sampling technique was purposive sampling with a total sample size of 81 respondents. Data analysis using the spearmen rank test.*

Results: *Based on the results showed 46.9%, respondents experienced severe stres and 53,1% experienced PMS.*

Conclusion: *There is a significant relationship between the level of stres and the incidence of premenstrual syndrome where the significant level of p value is 0,000 (<0,05).*

Keyword : Premenstrual syndrom, PMS, stres Level

Literature : 7 book (2010-2016), 33 journal (2016-2023)

Pages : 64

¹ Midwife Student, Hamzar Collage of Health Science

² Lecture of SI Midwifery Education, Hamzar Collage of Health Science

³ Midwife Profession Lecturer, Hamzar Collage of Health Science

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR

1. PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya dirasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah mudah tersinggung, nyeri punggung, dan nyeri otot atau bengkak. Sindrom pramenstruasi bersifat hormonal, yaitu ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (Ilmi & Utari, 2018).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 sekitar 1.769.425 atau 90% perempuan dari seluruh dunia yang mengalami *Premenstrual syndrome* salah satunya yaitu disminorea, dimana 10% hingga 15% diantaranya mengalami disminorea nyeri berat. Angka kejadian disminorea banyak terjadi pada remaja perempuan dengan persentase 30% sampai 60%,

dilaporkan 7% hingga 15% remaja tidak datang ke sekolah. Prevalensi disminore di dunia 90% remaja perempuan mengalami masalah haid dan kurang lebih 50% mengalami disminore primer, sementara di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% mengalami disminore sedangkan di Indonesia prevalensi disminore 64,25% dengan disminore primer 54,89% dan disminore sekunder 9,36% (Oktoria et al., 2020).

Premenstrual syndrome cukup besar, kejadiannya di Indonesia hal ini ditunjukkan dengan tingginya angka *premenstrual syndrome* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita *premenstrual syndrome* di Indonesia adalah sebesar 65% dengan kasus terbanyak ditemukan di usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian

disminore tipe primer di Indonesia adalah 54, 89%, sedangkan sisanya 45, 11% adalah tipe skunder (Silent et al, 2019). Menurut Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Barat (2020) Jumlah penduduk wanita usia 10-19 tahun di Nusa Tenggara Barat telah mencapai 450. 747 (50, 8%).

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. *Premenstrual syndrome* disebabkan oleh faktor psikologis yang ini ditimbulkan oleh stres. 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 (Faiqah & Sopiatus, 2018).

Dampak dari kejadian *premenstrual syndrome* ini tidak hanya pada fisik dan psikologis saja tetapi juga berdampak pada aktivitas sosial, hubungan interpersonal, hubungan dengan keluarga dan juga kualitas hidup yang negative. Pada siswi *premenstrual syndrome* dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar terganggunya komunikasi dengan teman, dan dapat juga meningkatkan absen di kelas (Kurca & Kizilkaya, 2022).

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian *premenstrual syndrome*. Stres dapat memicu atau bahkan memperburuk kejadian *premenstrual syndrome*. Stres dapat meningkat dengan adanya peningkatan aktivitas dan konsentrasi pada suatu hal. Pentingnya mengelola stress yang baik merupakan salah satu faktor yang

dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi dapat, ketika para remaja putri mengalami stress yang tingginya dapat mengganggu kegiatan akademik mereka. Pengelolaan stress yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian *premenstrual syndrom* dengan cara melakukan olahraga secara teratur, maka tubuh akan menghasilkan endorphen yang dapat memberi rasa tenang dan mampu menahan rasa sakit (Evinasari & Tuasela, 2019).

Upaya pemerintah dalam menangani kesehatan remaja diatur dalam UU nomer 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 77 ayat 3 mengatakan bahwa kesehatan reproduksi yang didalamnya juga termasuk penanganan nyeri menstruasi dilaksanakan melalui kegiatan

promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan, hak dan selera remaja di beberapa Provinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKRR) yang berkembang sejak 2003, memberi layanan pada remaja dengan model ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja (Noverianti, Carolin dan Dinengsih, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dapat dilihat banyak siswi mengalami stres. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Premenstrual Syndrom* (PMS) Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas VII di SMPN 3 Pringgabaya”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan cross sectional yaitu penelitian dimana peneliti ini dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara variable dependent dan variable independent (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMPN 3 Pringgabaya yaitu sebanyak 102 siswi. Jumlah sample berdasarkan perhitungan slovin yaitu 81 orang. Teknik sampling, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sample dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sample yang akan diteliti (Sugiyono, 2020).

Penelitian ini telah dilaksanakan pada siswi kelas VII di

SMPN 3 PRINGGABAYA penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2024.

Instrument dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, dimana responden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda tertentu. Kuisisioner *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan Tingkat Stres di adopsi dari penelitian oleh Devi Indra Aryaningrum, (2023) dengan judul “ Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas 3 SMAN 9 Semarang”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tabel 4.1 Distribusi frekuensi premenstrual syndrome pada Siswi Kelas VII di SMPN 3 Pringgabaya (n=81)

Premenstrual syndrome	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Tidak PMS	38	46,9
PMS	43	53,1
Jumlah	81	100

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa

premenstrual syndrome pada siswi sebagian besar dengan

P M S	Tingkat Stres										Jumlah	Spearman Rank
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat			
	%	N	%	N	%	n	%	N	%	N		
PMS	0	0	1,2	1	1,2	1	6,2	5	44,4	36	43	Koefisien korelasi: 0,804
Tidak PMS	14,8	12	13,5	11	12,3	10	2,5	2	3,7	3	38	
Jumlah	14,8	12	14,8	12	13,5	11	8,7	7	48,1	39	81	P-Value : 0,000

kategori PMS berjumlah 43 orang (53,1%), dan dengan kategori tidak PMS berjumlah 38 orang (46,9%).

b. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Siswi Kelas VII di SMPN 3 Pringgabaya (n=81)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	12	14,8
Ringan	12	14,8
Sedang	11	13,6
Berat	7	8,6
Sangat Berat	39	48,1
Jumlah	81	99,9

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres pada siswi dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori sangat berat berjumlah 39 orang (48,1%), kategori normal berjumlah 12 orang (14,8%), kategori ringan

berjumlah 12 orang (14,8%), kategori sedang berjumlah 11 orang (13,6%), dan kategori berat berjumlah 7 orang (8,6%).

c. Tabel 4.3 Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 3 Pringgabaya (n=81)

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa responden yang mengalami PMS normal berjumlah 0 orang (0%), ringan 1 orang (1,2%), sedang 1 orang (1,2%), berat 5 orang (6,2%), sangat berat 36 orang (44,4%). Responden yang tidak PMS normal berjumlah 12 orang (14,8%), ringan 11 orang (13,5%), sedang berjumlah 10 orang (12,3%), berat berjumlah 2 orang (2,5%), sangat berat berjumlah 3 orang (3,7%). Sedangkan responden yang

Mengalami stress normal berjumlah 12 orang (14,8%), ringan 12 orang (14,8%), sedang

berjumlah 11 orang (13,5%), berat
berjumlah 7 orang (8,7%), sangat
berat berjumlah 39 orang (48,1%).

Hasil uji analisa *Spearman Rank* dengan menggunakan spss 16.0 menunjukkan hasil nilai $pvalue : 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 3 Pringgabaya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan judul Hubungan *Premenstrual Syndrom* (PMS) Dengan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 3 Pringgabaya, maka dapat diambil sebagai berikut:

1. *Premenstrual Syndrom* (PMS) siswi SMPN 3 Pringgabaya sebagian besar mengalami PMS

yaitu 43 orang (53,1%), dan tidak PMS sebanyak 38 (46,9%).

2. Tingkat stres siswi SMPN 3 Pringgabaya sebagian besar mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 12 orang (14,8%), stres sedang sebanyak 11 (13,6%) orang, normal sebanyak 12 orang (14,8%), stress berat sebanyak 7 orang (8,6%) dan sangat berat sebanyak 39 orang (48,1%).

3. Ada hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) dengan tingkat stres pada siswi kelas VII di SMPN 3 Pringgabaya dengan hasil $p\ value=0,000<0,05$

5. DAFTAR PUSTAKA

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.
- Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- World Health Organization (WHO), 2018. tentang kejadian Disminore pada Remaja putri di Indonesia.
- Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi pada siswi SMA. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Evrianasari, N., & Tuasela, S. V. (2019). pengaruh alpukat terhadap gejala premenstrual syndrome (pms) pada mahasiswa kebidanan tingkat i di prodi kebidanan universitas malahayati bandar lampung tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(2).
- Faiqah, S., & Sopiatus, R. (2018). 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.
- Sugiyono (2020) *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta