

Disubmit 18 Januari 2022
Diterima 31 Juli 2022

SINDROM PRA MENSTRUASI DAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA PUTRI SELAMA PANDEMI COVID-19

PRE MENSTRUAL SYNDROME AND MENTAL HEALTH IN TEENAGE GIRL DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Maria Floriana Ping¹, Elfina Natalia², Bonifasius Hat³
Diploma III Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

ABSTRAK

PMS menimbulkan tanda gejala tidak hanya secara fisik namun juga secara psikologis. Beberapa penelitian menemukan adanya keterkaitan antara gangguan psikologis seperti depresi dan menstruasi yang dialami oleh seorang wanita, Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survey menggunakan instrument berupa Kuesioner yang digunakan untuk pengukuran skala PMS adalah "PING" pra menstrual syndrome scale dan DASS 21 digunakan sebagai alat ukur kesehatan mental remaja putri, 90 siswi SMP mengisi kuesioner yang dibagikan melalui formulir google. mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 12 tahun sebanyak 42 orang (46,7%). Sebanyak 61 responden (67,8%) remaja mengalami depresi sedang, sebanyak 46 responden (51,1%) mengalami tingkat ansietas sangat berat dan sebanyak 23 reponden (25,6%) responden mengalami tingkat stres sedang. Mayoritas tingkat sindrom pra menstruasi yang dialami 43 responden (47,8%) adalah sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara sindrom pra menstruasi dan masalah kesehatan mental pada remaja putri terutama pada masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini menunjukkan variasi rentang stres yang dialami adalah normal sampai dengan sangat berat, bahkan mayoritas responden mengalami tingkat stres normal dan ringan hal ini disebabkan pandemi COVID-19 yang telah berlangsung lebih dari satu tahun memungkinkan para remaja putri telah memiliki koping sendiri untuk mengatasi tekanan atau perubahan yang dialami misalnya tetap berkomunikasi menggunakan media sosial, mengganti aktivitas luar rumah menjadi aktivitas membantu ibu dirumah, menemukan hobi baru misalnya berolahraga didalam rumah atau belajar memasak, dengan kata lain mereka berusaha menyesuaikan diri mereka dengan perubahan yang terjadi.

Kata Kunci: Sindrom pra menstruasi, Kesehatan Mental, COVID-19

ABSTRACT

PMS causes symptoms not only physically but also psychologically. Several studies have found a link between psychological disorders such as depression and menstruation experienced by a woman. The research method used by researchers in this study is descriptive survey method using an instrument in the form of a questionnaire used to measure PMS scale is "PING" premenstrual syndrome scale and DASS 21 was used as a tool to measure the mental health of teenage girls, 90 junior high school students filled out a questionnaire distributed through a google form. the majority of respondents in this study were 12 years old as many as 42 people (46.7%). A total of 61 respondents (67.8%) experienced moderate depression, 46 respondents (51.1%) experienced very severe anxiety levels and 23 respondents (25.6%) experienced moderate stress levels. The majority of the levels of premenstrual syndrome experienced by 43 respondents (47.8%) were moderate. The results of this study indicate that there is a relationship between premenstrual syndrome and mental health problems in adolescent girls, especially during the COVID-19 pandemic. The results of this study indicate that the variation in the range of stress experienced is normal to very severe, even the majority of respondents experience normal and mild stress levels, this is due to the COVID-19 pandemic which has lasted more than one year, allowing young women to have their own coping skills to cope with stress. or changes experienced, for example, staying in touch using social media, changing activities outside the home to helping mothers at home, finding new hobbies such as exercising at home or learning to cook, in other words they are trying to adapt themselves to the changes that occur.

Keywords: *Pra Menstrual Syndrome, Mental Health, COVID-19*

Alamat Korespondensi : STIKES Dirgahayu Samarinda, Indonesia

Email : pingmariafloriana@gmail.com¹

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah salah satu kontributor tercapainya kesehatan setiap individu, *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan sehat sebagai keadaan sehat baik secara fisik, mental, sosial dan sejahtera. Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh adanya gangguan atau kesulitan yang mempengaruhi kegiatan sosial, pekerjaan atau aktivitas sehari hari, ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan gangguan atau kesulitan yang dialami maka seseorang akan disebut sehat secara mental. Sebagian dari bentuk masalah kesehatan mental adalah gangguan kecemasan, gangguan mood, gangguan kepribadian dan skizofrenia (Gunatirin, 2018). Memasuki usia remaja (Pubertas) setiap remaja putri mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis (perkembangan secara mental) (Ping et al., 2020).

Perubahan secara fisik pada masa pubertas adalah mengalami menstruasi pada setiap bulannya. Beberapa hari sebelum maupun sesudah menstruasi, biasanya akan timbul keluhan baik secara fisik maupun psikologis yang akan dialami oleh seorang wanita yang di sebut sindrom pra menstruasi (PMS). Sindrom pra menstruasi (PMS) yang dialami seseorang terkadang mempengaruhi kecakapan seseorang

dalam kehidupan sehari-hari hingga mempengaruhi produktivitasnya, hal tersebut terjadi karena PMS menimbulkan tanda gejala tidak hanya secara fisik namun juga secara psikologis. Beberapa penelitian menemukan adanya keterkaitan antara gangguan psikologis seperti depresi dan menstruasi yang dialami oleh seorang wanita, Hayashida et al (2016) dalam penelitiannya di Jepang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dan menstruasi, sebanyak 37,2% mahasiswi dilaporkan mengalami gangguan mental berat dan sangat berat. Pada tingkat dunia WHO melaporkan bahwa gangguan mental yang berkaitan dengan menstruasi dialami oleh 20-31% mahasiswi di seluruh dunia.

Pandemi COVID-19 telah menyerang hampir sebagian besar Negara di dunia selama kurang lebih dua tahun ini tentunya membawa banyak perubahan bagi seluruh masyarakat di setiap kalangan usia. Adanya pembatasan dalam bersosialisasi, perubahan kegiatan sekolah dari daring menjadi luring dan banyak hal lain yang dialami remaja menjadi tantangan perubahan yang harus diatasi setiap remaja putri. Giuntella et al., (2020) menuliskan adanya perubahan dalam pola hidup berbanding lurus dengan peningkatan terjadinya depresi selama pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survey menggunakan instrument berupa kuesioner yang disusun berdasarkan penelitian sebelumnya dan telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sedang duduk di Sekolah Menengah Pertama, sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden. Total sampling digunakan untuk mendapatkan 90 responden yang mengisi kuesioner yang dibagikan melalui formulir google. Kuesioner yang digunakan untuk pengukuran skala PMS adalah "PING" pra menstrual syndrome scale dan DASS 21 digunakan sebagai alat ukur kesehatan mental remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Pertama adalah Hasil Penelitian

a. Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik responden

Variable	(n=90)	f %
Usia		
11 tahun	2	2,2
12 tahun	42	46,7
13 tahun	27	30,0
14 tahun	19	21,1
Kesehatan Mental		
Depresi		
Normal	0	0
Ringan	0	0
Sedang	61	67,8
Berat	16	17,8
Sangat berat	13	14,4
Ansietas		
Normal	0	0
Ringan	0	0
Sedang	12	13,3
Berat	32	35,6
Sangat berat	46	51,1
Stres		
Normal	22	24,4
Ringan	21	23,3
Sedang	23	25,6
Berat	16	17,8
Sangat berat	8	8,9

Sindrom Pra Menstruasi		
Normal	0	0
Ringan	29	32,2
Sedang	43	47,8
Berat	15	16,7
Sangat berat	3	3,3

Berdasarkan analisa univariat pada tabel 4.1 diperoleh data bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 12 tahun sebanyak 42 orang (46,7%). Sebanyak 61 responden (67,8%) remaja mengalami depresi sedang, sebanyak 46 responden (51,1%) mengalami tingkat ansietas sangat berat dan sebanyak 23 reponden (25,6%) responden mengalami tingkat stres sedang. Mayoritas tingkat sindrom pra menstruasi yang dialami 43 responden (47,8%) adalah sedang.

Menurut *World Health Oragnization* (WHO) rentang usia remaja adalah 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, rentang usia remaja adalah 10-18 tahun. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja yang berada pada tahap pra remaja, pada tahap ini remaja memiliki kecenderungan bersikap negatif sehingga tahap ini sering juga disebut fase negatif. Fase negatif yang terjadi pada umumnya disebabkan adanya perubahan hormon yang mengikuti perkembangan fisik pada remaja, perubahan hormon inilah yang akan merubah suasana hati remaja menjadi tidak terkontrol (Diananda, 2018).

Hasil analisa univariat pada tabel 4.1 juga menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini ditemukan adanya masalah pada kesehatan mental dan sindrom pra menstruasi pada remaja terutama remaja putri. Kesehatan mental remaja putri cenderung rentan mengalami masalah, hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Masdar, et al., (2016). Pada penelitian Masdar et al (2016) ditemukan hasil bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi, ansietas dan stres cenderung ditemukan pada remaja putri dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan remaja putri kurang mampu menyampaikan keinginan/pendapatnya ataupun mengekspresikan perasaan atau emosinya. Remaja putri pun cenderung berpusat pada masalah ataupun tekanan yang dialami sehingga mereka akan merasa cemas dan tertekan, berbeda dengan remaja laki-laki mereka mampu mengekspresikan atau mengalihkan kedalam aktivitas fisik misalnya berolahraga dan lain-lain.

b. Analisa Bivariat

Tabel 2 Hubungan sindrom pra menstruasi dan kesehatan mental remaja putri

Variabel	Sindrom Pra Menstruasi					Total	P value
	Kesehatan Mental	Normal	Ringan	Sedang	Berat		
Depresi							
Sedang	0	29 (47,5%)	31 (50,8%)	1 (1,6%)	0	61 (67,8%)	0,000
Berat	0	0	9 (56,3%)	6 (37,5%)	1 (6,3%)	16 (17,8%)	
Sangat berat	0	0	3 (23,1%)	8 (61,5%)	2 (15,4%)	13 (14,4%)	
TOTAL	0	29 (32,2%)	43 (47,8%)	15(16,7%)	3 (3,3%)	90 (100%)	
Ansietas							
Sedang	0	11 (37,9%)	1 (2,3%)	0	0	12 (13,3%)	0,000
Berat	0	17 (58,6%)	15 (34,9%)	0	0	32 (35,6%)	
Sangat berat	0	1 (3,4%)	27 (62,8%)	15(32,6%)	2 (6,5%)	46 (51,1%)	
TOTAL	0	29 (32,2%)	43 (47,8%)	15(16,7%)	3 (3,3%)	90 (100%)	
Stres							
Normal	0	20 (60,9%)	1 (4,7%)	0	0	22 (24,4%)	0,000
Ringan	0	9 (31%)	12 (27,9%)	0	0	21 (23,3%)	
Sedang	0	0	22 (51,2%)	1 (6,7%)	0	23 (25,6%)	
Berat	0	0	7 (16,3%)	9 (60%)	0	16 (17,8%)	
Sangat berat	0	0	0	5 (33,3%)	3 (3,3%)	8 (8,9%)	
TOTAL	0	29 (32,2%)	43 (47,8%)	15 (16,7%)	3 (3,3%)	90 (100%)	

Hasil analisa data pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa ada hubungan antara sindrom pra menstruasi dan masalah kesehatan mental pada remaja putri terutama pada masa pandemi COVID-19. Penyebab dari PMS masih belum diketahui secara pasti dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, hormon serotonin yang memiliki pengaruh terhadap suasana hati dipercaya dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron. Peningkatan estrogen akan memberi efek antidepresi, sebaliknya progesteron akan memicu peningkatan terjadinya depresi. Oleh karena itu rendahnya kadar estrogen dan tingginya kadar progesteron pada fase luteal memicu terjadinya gangguan mood/depresi (Green et al., 2017; Abay & Kaplan, 2018).

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung adanya hubungan antara PMS dan tingkat stres, yakni penelitian oleh Warner & Bancroft (1990) yang dikutip dalam artikel Phelan et al. (2021). Dalam artikel Phelan et al. (2021) juga disebutkan bahwa gangguan kesehatan mental seperti kecemasan secara signifikan dipengaruhi oleh PMS.

Berdasarkan analisa pada tabel 4.2 juga diperoleh data bahwa untuk rentang depresi dan ansietas yang dialami adalah sama yakni dari rentang sedang sampai dengan berat. Penyebab kecemasan yang dialami oleh para remaja putri adalah ketidakpastian akan berakhirnya pandemi ini, cemas akan tertular, cemas akan ketidakpastian sekolah secara langsung dan pembatasan aktivitas yang tidak diketahui akan berakhir. Kecemasan yang dialami secara terus menerus menyebabkan peningkatan depresi yang dialami, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossi et al. (2020) dikutip oleh Villani et al. (2021) bahwa kejadian kecemasan dan depresi adalah sejalan.

Hasil penelitian ini menunjukkan variasi rentang stres yang dialami adalah normal sampai dengan sangat berat, bahkan mayoritas responden mengalami tingkat stres normal dan ringan hal ini disebabkan pandemi COVID-19 yang telah berlangsung lebih dari satu tahun memungkinkan para remaja putri telah memiliki coping sendiri untuk mengatasi tekanan atau perubahan yang dialami misalnya tetap berkomunikasi menggunakan media sosial, mengganti aktivitas luar rumah menjadi aktivitas membantu ibu dirumah, menemukan hobi baru misalnya berolahraga didalam rumah atau belajar memasak, dengan kata lain mereka berusaha menyesuaikan diri mereka dengan perubahan yang terjadi.

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 12 tahun sebanyak 42 orang (46,7%). Sebanyak 61 responden (67,8%) remaja mengalami depresi sedang, sebanyak 46 responden (51,1%) mengalami tingkat ansietas sangat berat dan sebanyak 23 reponden (25,6%) responden mengalami tingkat stres sedang. Mayoritas tingkat sindrom pra menstruasi yang dialami 43 responden (47,8%) adalah sedang. Analisa data bivariat menunjukkan ada hubungan antara sindrom pra menstruasi dan masalah kesehatan mental pada remaja putri terutama pada masa pandemi COVID-19. Saran bagi penelitian selanjutnya sebaiknya dilaksanakan secara lebih detail dan mendalam, terutama apakah perubahan pada sindrom pra menstruasi dan kesehatan mental dipengaruhi oleh adanya pandemi. Perlu diadakan penelitian lanjutan mengenai adanya perbedaan rentang pada ansietas, depresi dan tingkat stres

DAFTAR PUSTAKA

- Abay, Halime & Kaplan, Sena. (2019). Current Approaches in Premenstrual Syndrome Management. *Bezmialem Science* 7 (2) 150-156. <https://10.14235/bas.galenos.2018.2358>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association diakses pada <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

- Diananda, Amita (2018) Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNAI* (1) 116-133 <https://10.33853/istighna.v1i1.20>
- Gunatirin, Elly Yuliandari. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. Yogyakarta: Graha Ilmu dapat diakses pada <http://repository.ubaya.ac.id/35835/1/Kesehatan%20Mental%20Anak%20dan%20Remaja%20-%20Buku%20Ajar-part.pdf>
- Green LJ., O'Brien PMS, Panay N, Craig M; On behalf of the Royal College of Obstreticians an Gynaecologist. (2017). Management of Premenstrual Syndrome. *BJOG* 124 73-105
- Masdar, H., Saputri, P.A., Rosdiana, D., Chandra F., & Darmawi (2016) Depresi, Ansietas dan Stres serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 12 (2) 138-143 <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Ping, M.F., Natalia, E., & Antika, E. (2020) Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. Samarinda: Sebatik
- Rossi R, Socci V, Talevi D, Mensi S, Niolu C, Pacitti F. (2020) COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among The General Population in Italy. *Front Psychiatry* 7-12
- Saputri, AY. (2017). Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee, Darussalam, Aceh Besar, Aceh. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah diakses pada <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37398/1/AYU%20RIZKI%20SAPUTRI-FKIK.pdf>
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021) Impact oh the COVID-19 pandemic on Psychological Well-Being of students in an Italian university: A Web-Based Cross Sectional Survey. *Globalization and Health* 17 (39) 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>