



Bali Medika Jurnal Vol 10 No 1, 2023: 86-95

Bali Medika Jurnal.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. (CC BY 4.0)



Submitted 17 April 2023

Reviewed 23 April 2023

Accepted 30 July 2023

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas

Factors Affecting Premenstrual Syndrome in Senior High School Students

Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja^{1*}, Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu², Ni Wayan Erviana Puspita Dewi³, Ni Made Nurtini⁴, Komang Ayu Purnama Dewi⁵, Ni Putu Riza Kurnia Indriana⁶

^{1,3,4,5,6} Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

² Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

ayuteja.stikesbali@gmail.com

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang berlangsung sampai haid berhenti PMS yang terjadi pada remaja dapat menurunkan produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala PMS pada remaja dapat berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah. Kejadian PMS mempengaruhi kegiatan di sekolah, misalnya: penurunan konsentrasi belajar,

* How to Cite

Teja, N. M. A. Y. R. ., Diyu, I. A. N. P. ., Dewi, N. W. E. P. ., Nurtini, N. M. ., Dewi, K. A. P. ., & Indriana, N. P. R. K. . (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas . Bali Medika Jurnal, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.327>

terganggunya komunikasi dengan teman juga dimungkinkan terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi kehadiran. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*.. Cara pengambilan sampel dengan non probability sampling. Jumlah sampel penelitian sebanyak 105 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 7,6% remaja mengalami PMS Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian PMS ($p=0,036$), perilaku dengan kejadian PMS ($p=0,035$), usia menarche dengan kejadian PMS ($p=0,047$), dan tingkat stress dengan kejadian PMS ($p=0,001$). Terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan, perilaku, usia menarche dan tingkat stress dengan kejadian premenstrual syndrome.

Kata Kunci : Usia Menarche; Status Gizi; Perilaku; Tingkat Stress; Premenstrual Syndrom

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of symptoms in the form of physical and mental disorders, which usually appear from one week to a few days before menstruation begins, and disappear after menstruation begins, although sometimes it lasts until menstruation stops PMS that occurs in adolescents can reduce productivity in carrying out daily activities. PMS symptoms in adolescents can affect their performance at school. PMS events affect activities at school, for example: decreased concentration in learning, disruption of communication with friends it is also possible that there is a decrease in learning productivity and an increase in absenteeism This research is analytic with cross sectional design. The sampling method is non-probability sampling. The number of research samples is 105 respondents. Data collection used a questionnaire The results of this study indicate that as many as 7.6% of adolescents experience PMS. There is a significant relationship between knowledge and the incidence of PMS ($p=0.036$), behavior and the incidence of premenstrual syndrome ($p=0.035$), age of menarche and the incidence of PMS ($p=0.047$), and stress level with PMS incident ($p=0,001$) There is a significant relationship between knowledge, behavior, age at menarche and stress level with the incidence of premenstrual syndrome.

Keywords: Age of Menarche; Nutritional Status; Behavior; Stress Level; Premenstrual Syndrome

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang berlangsung sampai haid berhenti (Wiknjosastro, 2010). PMS ditandai dengan payudara membesar, puting nyeri dan bengkak, mudah tersinggung serta beberapa Wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram akibat dari kontraksi otot-otot halus Rahim, serta sakit kepala, sakit perut bagian tengah, gelisah, letih, hidung tersumbat dan rasa ingin menangis (Saryono & Sejati, 2009). Sebanyak 30-50% Wanita mengalami gejala PMS, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah yang berakibat ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya (Ramdani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) pada tahun 2012 di Srilanka, didapatkan hasil bahwa remaja putri yang mengalami PMS sekitar 65,7%. Gejala yang sering muncul yaitu perasaan sedih dan tidak memiliki harapan sebesar 29,6%. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi sindrom premenstruasi di Asia Pasifik terjadi di Jepang dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, di Pakistan dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa, dan di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa (5). Gejala premenstruasi sedang hingga berat dan PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*) diderita oleh 5% perempuan, dan terutama mengenai usia 20-29 tahun. Sekitar 80%-95% perempuan antara 16 tahun sampai 45 tahun mengalami gejala-gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu (Andiarna, 2018).

Banyak dugaan bahwa sindrom premenstruasi terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks dimana salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Selain faktor hormonal peranan faktor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik dapat membantu mengurangi premenstrual syndrome (Ramdani, 2018). Faktor resiko PMS salah satunya yaitu obesitas, orang yang mengalami kelebihan berat badan beresiko mengalami kejadian PMS (Tri Wijayanti, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Endriani (2017) di SMK PGRI 2 Kota Jambi menyebutkan bahwa pengetahuan seorang Wanita sangat berguna untuk mengenali gejala pada PMS sehingga dapat mencegah terjadinya PMS dan dapat menangani secara tepat jika terjadi PMS.

PMS yang terjadi pada remaja dapat menurunkan produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala PMS pada remaja dapat berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah. Kejadian PMS mempengaruhi kegiatan di sekolah, misalnya: penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman juga dimungkinkan terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi kehadiran (Tri Wijayanti, 2015).

Beberapa faktor-faktor premenstrual syndrome sudah banyak diteliti, pada penelitian yang dilakukan oleh Tri Wijayanti (2015) menyebutkan terdapat hubungan antara stress, obesitas dan olah raga dengan premenstrual syndrome, namun hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmi & Utari (2018) yang meneliti tentang faktor dominan premenstrual syndrome didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara tingkat stress, aktivitas fisik, pola tidur dengan premenstrual syndrome dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan premenstrual syndrome. Terdapatnya perbedaan hasil penelitian dan bervariasinya faktor-faktor yang diteliti dalam premenstrual syndrome sehingga peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai Faktor-Faktor yang meliputi Usia menarche, status gizi, pengetahuan, perilaku dan tingkat stres dengan Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri di SMA 1 Dawan Klungkung.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dimana variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Premenstrual Syndrome dan variabel independent dalam penelitian ini yaitu Usia Menarche, IMT, Lokasi Penelitian akan dilaksanakan di SMA 1 Dawan dengan jumlah sampel sebesar 105 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan jenis *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang memuat mengenai usia menarche, status gizi, pengetahuan, perilaku, tingkat stress dan premenstrual syndrome. Waktu Penelitian akan dilaksanakan pada Bulan Oktober-November 2022. Data dianalisis dengan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan antara usia menarche, status gizi, pengetahuan, perilaku dan tingkat stress dengan premenstrual syndrome.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Premenstrual syndrome yang digali dalam penelitian ini adalah gejala yang tidak menyenangkan yang dialami remaja putri berupa gejala fisik, emosional dan psikologis yang muncul 7-14 hari sebelum haid. Distribusi frekuensi Remaja Putri di SMA 1 Dawan berdasarkan Premenstrual syndrome, Usia Menarche, Pengetahuan, Perilaku, Tingkat Stres, dan Status gizi diuraikan pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pre Menstrual Syndrom pada Remaja Putri di SMA 1 Dawan Klungkung (n= 105).

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Variabel Independen		
Usia Menarche		
<12 Tahun	12	11,4
12-13 Tahun	86	81,9
>13 Tahun	7	6,7
Status Gizi		
Kurus	27	25,7
Normal	70	66,7
Gemuk	8	7,6
Pengetahuan		
Baik	83	79
Kurang	22	21
Perilaku		
Baik	76	72,4
Kurang	29	27,6
Tingkat Stress		
Normal	72	68,6
Ringan	26	24,8
Sedang	7	6,7
Variabel Dependen		
PMS		
Mengalami PMS	8	7,6
Tidak Mengalami PMS	97	92,4

Berdasarkan data diatas remaja putri yang mengalami PMS sebanyak 7,6%,Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan dan perilaku baik yaitu sebesar 79% dan 72,4%. Sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 66,7% dan

yang kurus sebanyak 25,7%. Remaja yang memiliki usia menarche >12 tahun sebanyak 11,3% dan usia menarche 12-13 tahun sebanyak 81,9%.

Analisis Bivariat

Hubungan antara PMS dengan Usia Menarche, Pengetahuan, Perilaku, Tingkat Stres, dan Status gizi disajikan pada Tabel 5.2

Tabel 4.2 Analisis bivariat Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pre Menstrual Syndrom pada Remaja Putri di SMA 1 Dawan Klungkung (n= 105).

Variabel	PMS		P Value
	Mengalami PMS	Tidak Mengalami PMS	
Usia Menarche			0,047
>12 Tahun	3 (25%)	9 (75%)	
12-13 Tahun	5 (5,8%)	81 (94,2%)	
>13 Tahun	0 (0%)	7 (100%)	
Status Gizi			0,622
Kurus	1 (3,7%)	26 (96,3%)	
Normal	6 (8,6%)	64 (91,4%)	
Gemuk	1 (12,5%)	7 (87,5%)	
Pengetahuan			0,036
Baik	4 (4,8%%)	79 (95,2%)	
Kurang	4 (18,2%)	18 (81,8%)	
Perilaku			0,035
Baik	3 (3,9%)	73 (96,1%)	
Kurang	5 (17,2%)	24 (82,8%)	
Tingkat Stress			
Normal	1 (1,4%)	71 (98,6%)	0,001
Ringan	5 (19,2%)	21 (80,8%)	
Sedang	2 (28,6%)	5 (71,3%)	

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara Pengetahuan, usia menarche, perilaku, dan tingkat stress dengan PMS. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan hasil p value masing-masing faktor yaitu hubungan pengetahuan dengan PMS yaitu 0,036, hubungan Usia menarche dengan PMS yaitu 0,047, hubungan perilaku dengan PMS yaitu 0,035 serta hubungan tingkat stress dengan PMS yaitu 0,001. Berdasarkan hasil analisis tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan PMS dengan p value 0,622.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 105 didapatkan hasil sebanyak 7,6% remaja yang mengalami Premenstrual Syndrome. Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang berlangsung sampai haid berhenti (Wiknjosastro, 2010). PMS ditandai dengan payudara membengkak, puting nyeri dan bengkak, mudah tersinggung serta beberapa Wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram akibat dari kontraksi otot-otot halus Rahim, serta sakit kepala, sakit perut bagian tengah, gelisah, letih, hidung tersumbat dan rasa ingin menangis (Saryono & Sejati, 2009). Sebanyak 30-50% Wanita mengalami gejala PMS, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah yang berakibat ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya (Ramdani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan antara pengetahuan, perilaku, usia menarche dan tingkat stress dengan premenstrual syndrome. Pengetahuan berhubungan dengan PMS hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) yang dilakukan di Man Model Kota Jambi dengan p value sebesar, 0,004. Menurut pendapat Dina Raidanti (2020) adanya pengetahuan terhadap manfaat sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap dan perilaku positif terhadap hal tersebut. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja mengenai premenstrual sindrom maka semakin baik kejadian premenstrual syndrome begitupun sebaliknya. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang premenstruasi sindrom dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Oleh karenanya, pengetahuan remaja mengenai tentang premenstruasi harus Ditingkatkan lagi supaya remaja lebih memahami tentang apa saja yang terjadi saat menstruasi, agar dapat melakukan penanganan jika terjadi nyeri-nyeri yang mengganggu aktivitas remaja tersebut.

Variabel perilaku memiliki p value 0,053 sehingga terdapat hubungan antara perilaku dengan kejadian PMS. Menurut penelitian sebanyak 51,7 % Italia & Ramona, (2021) siswi SMP Negeri I Mlati dalam menangani pre menstrual syndrome dalam kategori cukup baik, yang artinya bahwa mahasiswa dalam menangani premenstrual sindrom belum optimal. Sebanyak 48,3 % mempunyai perilaku baik, yang artinya dalam menangani premenstrual sindrom siswi tersebut lebih baik. Perilaku siswi dalam menangani premenstrual syndrome yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan siswi tersebut tentang pre menstrual syndrome dan penanganannya dengan baik. Sehingga apa yang sudah dipahami siswa dalam

menangani premenstrual syndrome diaplikasikan dalam menangani premenstrual syndrome. Dalam hal ini remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gejala PMS maka remaja tersebut mampu melakukan penanganan sesuai yang diketahui responden, seperti ketika merasa sedih menjelang menstruasi responden berusaha menyibukkan diri dengan berkumpul dengan teman, ketika payudara merasa tegang menjelang menstruasi responden mengurangi makanan yang manis, seperti es krim dan roti, ketika menjelang menstruasi responden selalu minum cukup air putih dan ketika jerawat muncul menjelang menstruasi responden merasa cemas dan menangis (Puspitaningrum, 2018).

Tingkat stress berhubungan dengan kejadian pre menstrual syndrome, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al., (2016) dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian premenopause dengan $p\text{-value} < 0,05$, nilai RP 2,1 dan CI tidak melewati angka 1. Stress ditemukan 2,1 kali lebih banyak pada Wanita yang PMS. Semakin berat stress seseorang, risiko mengalami PMS semakin meningkat. Menurut penelitian Hartanto et al., (2018) tingkat stress juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami premenstruasi syndrome. Banyak faktor lain yang dapat memperberat kejadian premenstruasi syndrome diantaranya adalah usia, diet, Riwayat keluarga, wanita pernah melahirkan, merokok, status perkawinan, dan kegiatan fisik. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress juga mempunyai pengaruh yang cukup besar, dan dengan didukung faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

Terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian PMS, remaja yang mengalami usia menarche prekoks mengalami PMS lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mengalami menarche terlambat atau tarda yaitu sebesar 25%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al., (2016) $p\text{-value} < 0,05$, dan usia menarche dini/cepat menjadi faktor protektif terhadap kejadian PMS karena nilai $RP < 1$ pada usia menarche, mahasiswa yang usia menarchenya cepat atau dini memiliki faktor risiko untuk mengalami PMS 0,5 kali dibandingkan dengan mahasiswa yang usia menarche yang lambat.

Status gizi tidak berhubungan dengan kejadian PMS, hal tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Estiani & Nindya, 2018) yang menyebutkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian PMS dengan $p\text{ value}$ sebesar 0,036. Pada penelitian ini remaja putri yang memiliki IMT normal mengalami PMS sebesar 8,6%, sedangkan remaja putri yang memiliki IMT gemuk mengalami PMS sebesar 12,5%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan, perilaku, dan tingkat stress dengan kejadian premenstrual syndrome sehingga dapat disimpulkan Premenstrual syndrome yang dialami remaja putri dapat disebabkan karena pengetahuan dan perilaku yang kurang serta tingkat stress yang dialami remaja putri. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan

pengetahuan dan perilaku serta menurunkan tingkat stress dalam menghadapi premenstrual syndrome.

Penelitian ini hanya mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan premenstrual syndrome dan belum mengetahui faktor apa yang paling dominan berhubungan dengan premenstrual syndrome. Peneliti selanjutnya diharapkan menggali faktor lain dan mengetahui faktor dominan serta mengembangkan intervensi untuk mengurangi premenstrual syndrome pada remaja putri berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan dengan premenstrual syndrome.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Jurnal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8-13. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v2i1.110>
- Dina Raidanti, O. N. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 54-63. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1284>
- Endriani, V. (2017). Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas X Smk Pgri 2 Kota Jambi. *Jurnal Akademia Baiturrahim*, 6(1), 1-6. <http://stikba.ac.id/journal/detail/110/faktor---faktor-yang-dapat-mempengaruhi-premenstruasi-sindrom-pada-remaja-putri-kelas-x-smk-pgri-2-kota-jambi>.
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). Stres dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi pondok pesantren Surya Global. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(1), 13. <https://doi.org/10.22146/bkm.8452>
- 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), 12-19. <https://doi.org/10.51898/wb.v3i1.28>
- 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>
- Italia, & Ramona, Y. (2021). Studi Litelatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 183-190. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1000>

Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Di Man Model Kota Jambi. *Menara Ilmu*, XII(80), 27-32.

Ramdani, M. (2018). Premenstrual syndrome (PMS). *Encyclopedia of Endocrine Diseases*, 7(1), 432-435. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.03915-5>

Saryono, & Sejati. (2009). *Syndrom Premenstruasi*. Nuha Medika.

Tri Wijayanti, Y. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndroma Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.

Wiknjosastro, H. (2010). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.