



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI PRODI DIII KEBIDANAN STIKES MEGA REZKY MAKASSAR

Risna Yunita Asmin¹, Ricda Nurhikmayanti Hamzah²

¹Universitas Islam Makassar

²Universitas Islam Makassar

E-mail: risna_ya@uim-makassar.ac.id¹, ricda_nh@uim-makassar.ac.id²

Article History:

Received: 20-09-2023

Revised: 02-10-2023

Accepted: 11-10-2023

Keywords:

Tingkat Kecemasan,
Pre Menstrual
Syndrome

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pre menstrual syndrome pada mahasiswa prodi DIII kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar tahun 2016. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan desain cross sectional study. Variabel yang diteliti adalah tingkat kecemasan dan pre menstrual syndrome. Tehnik pengambilan sampel yaitu Purposive sampling dengan jumlah sampel 66 mahasiswa, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Penelitian ini melibatkan 66 responden dari mahasiswa Stikes Mega rezky Makassar yang diminta untuk mengisi kuisisioner tentang gejala Pre Menstrual Syndrome dan kuisisioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) untuk mengetahui skor kecemasan responden. Dari hasil uji statistic dengan menggunakan uji Chi-Square dengan pengujian menggunakan Crosstab, didapatkan $P = 0,000$. Karena nilai $P = 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pre menstrual syndrome pada mahasiswa Prodi DIII kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016. Sebagai Saran, dihimbau kepada mahasiswa untuk lebih aktif mencari informasi tentang Pre Menstrual Syndrome baik dari media masa atau electronic agar lebih siap dalam menghadapi masalah mengenai menstruasi yang dialami setiap bulan sehingga tidak menimbulkan kecemasan..

© 2023 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis, namun sering menimbulkan masalah terkait gejala fisik dan emosional yang ditimbulkan. Gejala menstruasi dialami 75% remaja serta berdampak pada aktivitas dan kualitas hidupnya. Gejala ini muncul bahkan sebelum terjadinya menstruasi yang disebut dengan premenstrual syndrome (PMS) (Wong, 2011). Premenstrual syndrome adalah keluhan-keluhan yang biasanya terjadi mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang,

walaupun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti (Wiknjosastro, 2007). Pada wanita yang mengalami sindrom pra menstruasi terjadi beberapa perubahan fisik maupun psikis. Gejala fisik yang terjadi diantaranya yaitu, sakit kepala, migren, nyeri dan pegal. Sedangkan gejala psikis diantaranya, menurunnya konsentrasi, cemas, rasa cepat marah, kelesuan dan depresi. Beberapa gejala tersebut dapat cukup parah hingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang seperti hubungan pribadi, aktivitas sosial dan prestasi kerja.

Dari International Journal of Biological and Medical Research, penelitian yang telah dipublikasikan tahun 2011, mengatakan bahwa pada 300 mahasiswa, terdapat 67% mengalami PMS dengan gejala kecemasan, iritabilitas, depresi, perut kembung, sakit punggung, nyeri payudara, kelelahan, amnesia, dan perubahan berat badan. Ini disebabkan karena pada usia reproduksi yang dimulai pada masa pubertas, hormone estrogen disekresi menjadi 20 kali lipat atau lebih di bawah pengaruh hormon gonadotropin hipofisis (Lakshmi, 2011).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatic yaitu terjadinya hiperaktivitas system saraf otonom. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan seringkali merupakan suatu emosi yang normal. Remaja yang mengalami pubertas akan lebih cepat murung, khawatir, cemas, marah dan menangis hanya karena hasutan yang sangat kecil. Selama masa pre menstrual dan awal menstruasi, sensitivitas emosi dan suasana hati yang negatif ini sering terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara dari 10 orang mahasiswi STIKes Mega Rezky Makassar, mengatakan bahwa mereka sering mengeluh seperti: lelah, insomnia, cepat bosan, perubahan berat badan dan 6 orang mahasiswi mengalami sindrom pra menstruasi dengan keluhan: sakit kepala, nyeri pada payudara, mudah marah, dan nyeri perut.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi prodi DIII kebidanan STIKes Mega Rezky Makassar tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan dan tujuan penelitian maka penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan cross sectional Study yaitu jenis penelitian yang menekankan pengukuran observasi variabel independent dan dependent dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Rancangan ini berupaya mengungkapkan hubungan (korelatif) antar variabel (Sujarweni, 2014).

Lokasi dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di STIKes Mega Rezky Makassar

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei s/d Juni 2016

Populasi dan Sampel

a. Populasi

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat II STIKes Mega Rezky Makassar yang telah mengalami menstruasi (wanita usia subur) yaitu sebanyak 192 orang.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswi yang berada pada tingkat II Prodi DIII Kebidanan STIKes Mega Rezky Makassar.

c. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik Nonprobability Sampling, dengan metode purposive Sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. (Nursalam, 2003).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	27	40,9
Kecemasan Sedang	39	59,1
Total	66	100

sumber data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, menunjukkan bahwa dari 66 responden sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 39 orang (59,1%) dan responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 27 orang (40,9%).

Tabel1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016

Pre Menstrual Syndrome	Jumlah	Presentase (%)
Gejala Ringan	22	33,3
Gejala Sedang	44	66,7
Total	66	100

sumber data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dari responden di Stikes Mega Rezky Makassar tahun 2016 menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami Pre Menstrual Syndrome dengan gejala ringan sebanyak 22 orang (33,3%) dan Pre Menstrual Syndrome dengan gejala sedang sebanyak 44 orang (66,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016

Tingkat Kecemasan	Pre Menstrual Syndrome				Total	%	Nilai P
	G. Ringan		G. Sedang				
	n	%	n	%	N		
K. Ringan	17	25,7	10	15,2	27	40,9%	0,000
K. Sedang	5	7,6	34	51,5	39	59,1%	
Total	22	33,3	44	66,7	66	100%	

Sumber : Data Primer 2016

Dari tabel 3 di atas dapat di lihat bahwa dari 27 mahasiswi yang mengalami kecemasan ringan terdapat 17 orang (25,7%) yang mengalami pre menstrual syndrome dengan gejala ringan dan 10 orang (15,2%) mengalami Pre menstrual syndrome dengan gejala sedang. Sedangkan dari 39 mahasiswi yang mengalami kecemasan sedang terdapat 5 orang (7,6%) yang mengalami pre menstrual syndrome dengan gejala ringan dan 34 orang (51,1%) mengalami pre menstrual syndrome dengan gejala sedang.

Dengan uji statistik Chi-Square yang di lakukan diperoleh nilai $P = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang bearti bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pre menstrual syndrome pada mahasiswi prodi DIII kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016.

Pembahasan

Pada penelitian ini, responden yang diambil adalah 66 mahasiswi yang telah mengalami menstruasi dan terdaftar aktif sebagai mahasiswi di Stikes Mega Rezky Makassar, dengan asumsi bahwa Masa remaja atau masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak kemasa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Moersintowarti, 2002).

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Chindi Pulma Lestari (2015) menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami sindrom pramenstruasi sedang yaitu 31 orang (56,4%), mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 32 orang (58,2%). Ada hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan Akutansi SMKN 1 Bantul Yogyakarta, dibuktikan dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Nilai korelasi Kendall Tau sebesar 0,613.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Oleh Guyton (2007) menyatakan bahwa bila terjadi kecemasan maka tubuh akan bereaksi secara otomatis berupa perangsangan hormon dan neurotransmitter. Terjadi peningkatan secara cepat sekresi ACTH yang akan merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Keadaan ini dianggap sebagai akibat dari naiknya aktivitas dalam sistem limbik, khususnya dalam region amigdala dan hipokampus yang kemudian menyalurkan sinyal ke bagian posterior medial hipotalamus. Kortisol ini akan menghambat pelepasan LH dan FSH oleh kelenjar pituitari, hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium, dan menginduksi resistensi hormon estrogen di organ target. Hal ini yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen progesteron selama fase luteal. Peningkatan kadar kortisol dalam darah dapat

memicu terjadinya ketidakstabilan mood sehingga dapat menyebabkan terjadinya premenstrual syndrome.

Menurut Khomsan (2006:29) menjelaskan bahwa pengaruh ketidakseimbangan hormon pada wanita yang mengalami sindrom premenstruasi dapat mengakibatkan gejala ansietas dan depresi. Peningkatan estrogen dapat mengganggu aktivitas vitamin B6. Vitamin tersebut merupakan antidepresan yang berfungsi sebagai pengontrol produksi serotonin yang berperan sebagai pengendali perasaan seseorang. Stein dan Steckler (2010:232) menjelaskan bahwa selama individu mengalami kecemasan, individu memberikan respons pertahanan berupa perubahan otonom yang merupakan respons terhadap adanya stressor seperti perubahan fisiologis termasuk sistem pernapasan dan kardiovaskular. Gejala pernapasan berupa hiperventilasi dapat disebabkan oleh kecemasan.

Menurut penelitian Alen Albertina singal (2013) mengatakan bahwa mahasiswi yang mengalami gejala kecemasan ringan dan sedang terjadi karena mahasiswi mengalami peningkatan level arousal. Menurut Schmidt (2008:39) menjelaskan bahwa arousal merupakan aktivasi atau rangsangan terhadap sistem saraf pusat yang menyebabkan individu dapat memberikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang terjadi. Perubahan level arousal dapat berhubungan dengan perubahan tingkat kecemasan. Level arousal berada pada level terendah saat tidur, dan akan meningkat tajam saat terdapat peningkatan terhadap aktivitas mental dan fisik atau bila terjadi peningkatan kecemasan. Adapun gejala kecemasan yang paling dominan dialami oleh mahasiswi yaitu “perasaan cemas”.

Hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 27 mahasiswi yang mengalami kecemasan ringan terdapat 17 orang (25,7%) yang mengalami pre menstrual syndrome dengan gejala ringan dan 10 orang (15,2%) mengalami Pre menstrual syndrome dengan gejala sedang. Sedangkan dari 39 mahasiswi yang mengalami kecemasan sedang terdapat 5 orang (7,6%) yang mengalami pre menstrual syndrome dengan gejala ringan dan 34 orang (51,5%) mengalami pre menstrual syndrome dengan gejala sedang.

Dari hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan pengujian menggunakan *Crosstab*, didapatkan $P = 0,000$. Karena nilai $P = 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pre menstrual syndrome pada mahasiswi Prodi DIII kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami sindrome premenstruasi juga memiliki gejala kecemasan. *Pre Menstrual Syndrome* dapat terjadi karena perubahan level hormon ovarium yang menyebabkan penurunan kadar serotonin. Serotonin berfungsi sebagai kontrol terhadap depresi dan kecemasan. Serotonin berperan penting dalam mengatur emosi berupa kecemasan, ketakutan, dan depresi. Serotonin termasuk dalam sistem neurotransmitter yang terletak di batang otak.

Dari hasil penelitian dilakukan oleh peneliti berdasarkan data yang peneliti dapatkan serta uji chi square yang diolah dengan SPSS versi 16.0, peneliti berasumsi bahwa kejadian premenstrual syndrome (PMS) disebabkan oleh terjadinya penurunan kadar progesteron yang berdampak pada berkurangnya kadar serotonin dalam otak yang selanjutnya mempengaruhi pengontrolan mood (suasana hati) seseorang. Serotonin yang rendah juga menyebabkan meningkatnya iritabilitas dan depresi. Faktor hormonal lain yang dapat mempengaruhi premenstrual syndrome (PMS) adalah peningkatan kadar

hormon estrogen dimana tingkat estrogen yang tinggi pada fase pramenstruasi menjadi penyebab timbulnya bermacam-macam rasa tidak nyaman menjelang menstruasi. Estrogen berperan sebagai stimulan susunan syaraf pusat dan peningkatan kadarnya selama masa premenstruasi sangat mungkin menyebabkan gejala-gejala seperti kegelisahan dan kecemasan serta didukung dengan teori dan penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pre menstrual syndrome pada mahasiswa Prodi DIII kebidanan Stikes Mega Rezky Makassar Tahun 2016, dimana didapat dari hasil uji statistic dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $P = 0,000 < \alpha 0,05$.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa
Hendaknya lebih aktif mencari informasi tentang Pre Menstrual Syndrome baik dari media masa maupun media elektronik agar lebih siap dalam menghadapi masalah mengenai menstruasi yang dialami setiap bulan sehingga tidak menimbulkan kecemasan.
2. Bagi Pihak Kampus
Perlu di bentuk suatu fasilitas konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan sehingga kecemasan yang dialami dapat berkurang dan tidak mengganggu prestasi belajar mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Lain
 - a. Diharapkan peneliti selanjutnya, Selain menggunakan alat ukur tetapi juga dapat di observasi sehingga hasil yang di peroleh lebih akurat.
 - b. Disarankan penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya. Penelitian yang diusulkan adalah hubungan sindrom premenstruasi dengan prestasi belajar mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta
- [2] Alen Albertina singal .2013. *Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengalami Sindrom Premenstruasi Di Asrama Lili Universitas Advent Indonesia Bandung*. <http://kti.unai.edu/wp-content/uploads/2014/10/Alen-Albertina-singal-jurnal.pdf> Diakses 5 Mei 2016
- [3] Chrisler, J.C & Caplan P. 2002. *How PMS Become a Cultural Phenomenon and a Psychiatric Disorder*. *Annual Review of Sex Research*, 13, hal 277
- [4] Chindi, P L .2015. *Hubungan Sindrome Premenstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta (Skripsi)* diakses tanggal 3 maret 2016
- [5] Guyton, Arthur C. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. EGC: Jakarta, hlm. 1065-1070.
- [6] Hawari D .2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI
- [7] Herwinda (2010) . Jurnal PMS www.jurnal.stikesaisyiyah.ac.id/index.php/gaster/diakses 27 Februari 2016

- [8] Konsep PMS <http://drsuparyanto.blogs.co.id/2010/konseppremenstrualsyndrome/pms.html>
- [9] Khomsan, A. 2006. Sehat Dengan Makanan Berkhasiat. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- [10] Lazarus, R. & Folkman, S. Stres, Appraisal, and Coping. (New York: Springer, 1984), hal 179
- [11] Makalah psikologi kecemasan <https://tulisantantim.wordpress.com/2012/07/03/>
- [12] (diakses pada tanggal 27 januari 2016)
- [13] Manuaba, I (2007). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan keluarga Berencana untuk kebidanan. Yogyakarta: Buku Kedokteran (ECG)
- [14] Nursalam (2003) . Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- [15] Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- [16] Nevid, S., Rathus S Greene, B .2003. Psikologi Abnormal .Jakarta: Erlangga
- [17] Penanganan Kecemasan <https://core.ac.uk/download/files/478/16508792.pdf>(diakses tanggal 8 februari 2016)
- [18] Rayburn, W. 2005. Obstetri dan Ginekologi. Jakarta : Widya Medika.
- [19] Sindrome pre menstruasi <http://www.pustakakita.tk/2015/02/sindrom-pre-menstruasi.html>(diakses tanggal 24 Desember 2015)
- [20] Siti I. Laili, Lendri L. Dewi. 2014. Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Smp 2 Sooko Mojokerto <http://ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/keperawatan-bina-sehat/article/view/73> Vol 10, No.2 Diakses 19 Mei 2016
- [21] Suparman, E dan Sentosa Ivan Rifai. 2011. Premenstrual Syndrome. Jakarta : ECG
- [22] Suriani Bahrun, 2012. Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Status Marital Dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Usia Reproduksi.
- [23] Stang .2014. Biostatistik Inferensial Bivariat. Makassar. Buku Ajar FKM UNHAS
- [24] Stuart G.W., Sundeen S.J., 2007. Keperawatan Jiwa. Jakarta. EGC
- [25] Stein, M.B & Steckler, T. 2010. Behavioral Neurobiology of Anxiety and Its Treatment. New York: Springer Heidelberg Dordrecht
- [26] Tempel, R. 2001. PMS In The Workplace: An Occupational Health Nurse's Guide To Premenstrual Syndrome. AAOHN Journal, 49(2), 72-78.
- [27] Taufiq. 2009. Sindrom Pramenstruasi. <Http://praktekku.blogspot.com/2009/05/sindrom-pramenstruasi>. Diakses pada tanggal 22 Desember 2015
- [28] Wiknjosastro, H. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.