

## Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Hadah Liriski Parahats, Esitra Herfanda  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email : Hadahliriskiparahats@gmail.com

### ABSTRAK

Premenstruasi sindrom merupakan kumpulan gejala fisik, psikolog dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi. Hal ini mengakibatkan siswi mengalami gejala nyeri payudara, nyeri pinggul, susah tidur dan terjadinya perubahan mood sehingga terjadi penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman juga terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Premenstruasi Sindrom dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian analitik korelasi dengan desain *Cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Dengan menggunakan *total sampling* dan adanya kriteria inklusi dan eksklusi didapat 72 sampel. Dengan melakukan pendataan menggunakan kuesioner SPAf dan HARS. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Kendalls Tau*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara Premenstruasi Sindrom dengan kecemasan pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan hubungan yang positif dan kekuatan hubungan sedang ( $p = 0,00$ ;  $r = 0,452$ ). Diharapkan agar sekolah menjalin kerja sama dengan petugas Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan menyediakan media informasi mengenai kesehatan reproduksi yang dapat diakses oleh para siswi.

**Kata Kunci** : Kecemasan, Premenstruasi Sindrom, Siswi

### ABSTRACT

Pre-menstrual syndrome is a collection of physical, psychological and emotional symptoms related to the menstrual cycle. It causes the symptoms of breast pain, hip pain, insomnia and mood changes resulting in decreased concentration of learning, disruption of communication with friends, decreased learning productivity and increased absence. This study aims to determine the correlation between Pre-menstrual Syndrome and anxiety level of class X female students of Muhammadiyah 3 Senior High School of Yogyakarta. The research employed correlation analytic research method with cross sectional design. The population of this research was the class X female students of Muhammadiyah 3 Senior High School of Yogyakarta. The number of sample was 72 people taken using total sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data collection used SPAf and HARS questionnaires. The univariate and bivariate data were analyzed using Kendall's Tau test. The results showed a significant correlation between pre-menstrual syndrome and anxiety level of class X female students at Muhammadiyah 3 Senior High School of Yogyakarta with a positive correlation and moderate correlation closeness ( $p = 0.00$ ;  $r = 0.452$ ). The school is expected to collaborate with the Care for Adolescence Health Service (PKPR) officers and provide information media on reproductive health that can be accessed by students.

**Key Words** : Anxiety, Pre-menstrual Syndrome, Female Student.

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>

Article History :

Sumbitted 23 Agustus 2019, Accepted 21 Desember 2019, Published 23 Desember 2019

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa remaja terjadi lebih dini pada remaja putri dibanding remaja putra, dan kemungkinan terjadinya perbedaan ini dikarenakan remaja putri lebih cepat matang dalam psikologikal dan emosionalnya. Pada masa ini remaja putri akan mengalami perubahan yang sangat penting, yaitu perubahan fisik dan psikologis ( Susanti dkk, 2017).

Perubahan fisik yang dimaksud adalah proses kematangan yang terjadi pada organ reproduksi remaja putri yang ditandai dengan peristiwa menstruasi, yaitu peristiwa pengeluaran darah dari dalam rahim bila sel telur tidak dibuahi. Menstruasi merupakan proses katabolisme yang terjadi akibat adanya pengaruh dari hormone hipofisis seperti hormon esterogen dan progesteron. Umumnya menstruasi akan terjadi secara normal setiap bulan (Susanti dkk, 2017).

Premenstruasi Sindrom (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus mesntruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dan siklus menstruasi. Penyebab dari adanya PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesterone dalam neoromodulator

seperti pada serotonin, opioid, katekolamin dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), peningkatan sensitifitas akibat peningkatan resistensi insulin dan defisiensi nutrisi (Kalium, Magnesium dan B6) (Susanti dkk, 2017).

Meskipun siswi mengalami gejala-gejala sebelum menstruasi, banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gejala Premenstruasi Syndrom. Sering para siswi menerima pengaruh dari segala Premenstruasi Syndrom, tetapi sebagian dari siswi yang dapat menangani pengaruh-pengaruh dari gejala ini. Kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan yang disebabkan Premenstruasi Syndrom masih sangat minim karena adanya anggapan bahwa Premenstruasi Syndrom adalah hal yang normal terjadi pada siswi sebelum menstruasi, tetapi sebenarnya Premenstruasi Syndrom merupakan masalah kesehatan (Balaha, 2010).

Gangguan sindrome premenstruasi mempengaruhi serangkaian gejala psikologis yang dimulai ketika sebelum datangnya menstruasi yang meliputi eksaserbasi Premenstruasi Sindrom mengakibatkan seorang wanita mengalami gejala-gejala yang dialami yang diakibatkan oleh hormon progesteron. Berbagai faktor gaya hidup menjadikan gejala-gejala lebih memperburuk keadaan termasuk

diantaranya mengakibatkan cemas (Foster, 2017).

Kecemasan adalah kejadian emosional seorang wanita dan khas dari gejala stress. Fluktuasi hormonal yang penting yang terjadi pada fase siklus menstruasi yang berbeda, terutama pada fase Premenstruasi Sindrom atau luteal, dapat merupakan efek *neuromodulator* yang memungkinkan terjadinya kecemasan pada wanita (Foster, 2017).

Kecemasan dapat terjadi disepanjang siklus kehidupan termasuk pada remaja, selain terjadi perubahan fisik, akan terjadi juga perubahan psikologis atau kejiwaan. Munculnya perubahan psikologi atau kejiwaan adalah sebagai ketidakmatangan dalam perkembangan emosional dan psikoseksual dalam rangka kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi tertentu (Saryono, 2009).

Siswa yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya terutama ketika siswa mengalami gangguan reproduksi seperti Premenstruasi Syndrom. Oleh karenanya pemerintah membuat Undang-Undang Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi (Rudiansyah, 2016). Peran bidan dalam masyarakat sebagai tenaga terlatih pada Sistem Kesehatan Nasional dalam

menghadapi masalah kesehatan reproduksi telah dituangkan dalam Permenkes nomor 369/MENKES/SK/III/2007 Tentang Standar Profesi Bidan ke-9 Asuhan Pada Ibu atau Wanita dengan Gangguan Reproduksi.

Upaya yang dapat dilakukan pemerintah untuk meningkatkan kualitas remaja disekolah antara lain adalah meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan peduli remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling (Kemenkes, 2015).

Kemampuan petugas kesehatan khususnya di puskesmas dan rumah sakit dalam pelaksanaan konseling dan penyampaian informasi yang jelas, benar dan tepat mengenai PKPR perlu ditingkatkan untuk tercapainya kesehatan yang paripurna bagi remaja. Pelaksanaan program yang dapat diberikan untuk peserta didik disekolah salah satunya dengan pembinaan dan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berada dimasing-masing sekolah meliputi kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Kemenkes, 2015).

Menurut penelitian dalam survey di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun mengalami Premenstruasi Sindrom (PMS)

dan 50% Premenstruasi Sindrom (PMS) dialami wanita dengan social-ekonomi menengah yang datang ke Klinik Ginekologi. Data dari *Archives of Internal Medicine* 90% perempuan mengalami PMS sebelum menstruasi dan studi yang dilakukan terhadap 3.000 wanita, 90% perempuan mengalami satu atau lebih tanda dan gejala PMS.

Menurut Mahin *et al* (2011) di Iran ditemukan sebanyak 98,2% mahasiswa yang berusia 18-27 tahun mengalami gejala PMS. Gejala yang dirasakan berupa gejala fisik dan psikologis yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, penurunan minat belajar dan fungsi social terganggu. Adapun penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) pada tahun 2011 di Srilanka, diperoleh hasil bahwa remaja yang mengalami Premenstruasi Sindrom sebesar 65,7%. Gejala yang sering muncul adalah perasaan sedih dan tidak berpengharapan sebesar 29,6%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2015 tentang prevalensi PMS di Indonesia, diperoleh sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitorini pada Mahasiswi Akademik Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus tahun 2012,

dari 259 subjek penelitian terdapat 109 mahasiswi atau 42,9% yang mengalami PMS. Hal ini mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman di kampus juga terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi (Susanti dkk, 2017).

Angka kejadian kecemasan akibat dari PMS cukup tinggi, yaitu 20% dari populasi dunia dan sebanyak 48% dialami oleh wanita usia subur. Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan akibat PMS berkisar antara 9-12%. Presentase tingkat kecemasan karena PMS pada wanita yang melakukan konsultasi di LSM Rifka Annisa Women's Crisis Center (Rifka Annisa WCC) Yogyakarta tahun 2013 didapatkan pada wanita yang berusia di bawah 30 tahun yaitu 33.3% dan wanita di atas 30 tahun yaitu 66.7% (Lestari,2015).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan melakukan survey terhadap 42 siswi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang terdiri dari kelas X, XI dan XII. Dari survey yang dilakukan didapatkan bahwa 29 atau 69.04% siswi menyatakan bahwa dirinya mengalami perubahan fisik, emosional dan kecemasan yang tiba-tiba dan tanpa sebab saat akan menstruasi. Bahkan perubahan tersebut mengakibatkan harus berdiam di UKS dan tidak mengikuti pelajaran. Dengan

adanya permasalahan ini, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Premenstruasi Syndrom dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”

### **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi. Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *Cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel bebas dan terikat pada waktu yang bersamaan. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hubungan Premenstruasi Syndrom dengan kecemasan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 96 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. *Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono. 2011). Alasan mengambil *Total Sampling* karena menurut Sugiyono (2011) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 96 siswi dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan

eksklusi hingga didapatkan sampel sesuai kriteria

### **HASIL DAN PENDAHULUAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terletak di Jl. Kapten P. Tendean No. 58 atau yang lebih dikenal sebagai Moega. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki Visi untuk membentuk peserta didik yang berimtaq, cerdas, kompetitif dan berjiwa Muhammadiyah.

Dari Kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 72 siswi sebagai sample dari 96 sample karena 19 siswi tidak sedang atau tidak memiliki riwayat 3 bulan terakhir mengalami PMS dan 5 siswi tidak hadir pada saat penelitian.

#### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk mendiskripsikan distribusi frekuensi dari setiap variable yang diteliti. Variabel yang dianalisis adalah premenstruasi sindrom sebagai variable dependent dan tingkat kecemasan sebagai variabel independen.

Tabel 4. 1 Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Premenstruasi Sindrom	N	%
Ringan	25	34.7
Sedang	32	44.4
Berat	15	20.8
TOTAL	72	100

Sumber: Data Primer, 2019

a. Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengalami premenstruasi syndrom sedang, yaitu sebanyak 32 responden (44,4%) dan 15 responden (20.8%) mengalami premenstruasi syndrom

SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengalami nyeri pada bagian perut dan kram dengan kategori sedang

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jawaban Kecemasan

No	Pertanyaan	TM		R		S		B		SB	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Perasaan Cemas Seperti : - Cemas - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung	15	20.8	31	43.1	16	22.2	5	6.9	5	6.9
2.	Keregangan Seperti : - Merasa tegang - Gelisah - Gemetar - Mudah tersinggung - Lesu	20	27.8	23	31.9	21	29.2	6	8.3	2	2.8
3.	Ketakutan Seperti : - Terhadap kegelapan - Terhadap orang asing - Ditinggal sendiri - Terhadap kerumunan orang banyak/keramaian	29	40.3	21	29.2	13	18.1	9	12.5	0	0
4.	Gangguan tidur Seperti : - Sukar tidur - Terbangun malam hari - Tidur tidak pulas - Sulit memejamkan mata	16	22.2	25	34.7	7	9.7	10	13.9	4	5.6
5.	Gangguan kecerdasan Seperti : - Penurunan daya ingat - Mudah lupa - Sulit konsentrasi - Tidak semangat untuk belajar	23	31.9	33	45.8	10	13.9	5	6.9	11.4	
6.	Perasaan depresi (gangguan suasana hati/mood yang dapat mempengaruhi pola pikir, perasaan dan cara menghadapi aktivitas sehari-hari) Seperti : - Hilangnya minat untuk melakukan kegiatan - Malas-malasan - Sedih - Perasaan tidak menyenangkan	13	18.1	20	27.8	23	31.9	12	16.7	4.5.6	

yaitu 25 siswi (34.7%) dan sebanyak

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jawaban Premenstruasi Syndrom

No	Pertanyaan	TM		SR		R		S		B		SB	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Payudara terasa nyeri atau terjadi pembengkakan pada payudara (mringkilen)	22	30.6	21	29.2	18	25	9	12.5	2	2.8	0	0
2.	Merasa tidak mampu atau tidak sanggup dalam mengatasi masalah	31	43.1	17	23.6	10	13.9	12	16.7	2	2.8	0	0
3.	Merasa dibawah tekanan atau merasa tertekan	34	47.2	21	29.2	9	12.5	6	8.3	2	2.8	0	0
4.	Mudah marah dan emosi	8	11.1	24	33.3	14	19.4	17	23.6	6	8.3	3	4.2
5.	Merasa sedih atau murung	15	20.8	26	36.1	13	18.1	12	16.7	2	2.8	3	4.2
6.	Sakit punggung, nyeri sendi dan otot, atau sendi terasa kaku (pegal-pegal)	16	22.2	16	22.2	19	26.4	18	25	8	11.1	1	1.4
7.	Penambahan berat badan/sering lapar	15	20.8	15	20.8	19	26.4	15	20.8	6	8.3	2	2.8
8.	Nyeri pada bagian perut dan kram	12	16.7	15	20.8	12	16.7	25	34.7	7	9.7	1	1.4
9.	Pembekakan pada kaki dan tangan, kaku/pegal-pegal	51	70.8	9	12.5	7	9.7	5	6.9	0	0	0	0
10.	Perut terasa kembung	31	43.1	20	27.8	14	19.4	7	9.7	0	0	0	0

Sumber: Data Primer, 2019

berat.

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas X

51 responden (70,8%) tidak mengalami Pembengkakan pada kaki dan tangan, kaku atau pegal.

b. Kecemasan

Tabel 4.3 Kejadian Kecemasan pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Kecemasan	N	%
Tidak Cemas	36	50
Cemas Ringan	20	27.8
Cemas Sedang	7	9.7
Cemas Berat	9	12.5
TOTAL	72	100

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tidak mengalami cemas yaitu 36 responden (50%) dan 9 responden (12.5%) mengalami cemas berat.

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar siswi kelas X

SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengalami perubahan suasana hati/*mood* dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 23 responden (31.9%) dan sebagian siswi tidak mengalami gejala perasaan meliputi Rasa tertekan di dada, Perasaan tercekik, Sering menarik nafas panjang dan merasa nafas pendek (sesak) yaitu 40 siswi (34.7%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Hubungan Sindrom Premenstruasi dengan Kecemasan pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Premenstruasi Sindrom	Kecemasan								N	% value
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Ringan	16	22.2	6	8.3	3	4.2	0	0	25	34.7
Sedang	20	27.8	11	15.3	1	1.4	0	0	32	44.4
Berat	0	0	3	4.2	3	4.2	9	12.5	15	20.8
TOTAL	36	50	20	27.8	7	9.7	9	12.5	72	100

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4.5 menunjukkan hubungan antara Premenstruasi Sindrom dengan kecemasan. Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami Premenstruasi Sindrom sedang dan tidak mengalami cemas sebanyak 20 orang (27,8%) dan yang paling sedikit adalah siswi yang mengalami Premenstruasi Sindrom sedang dan kecemasan sedang sebanyak 1 orang (1,4%).

No	Pertanyaan	Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jawaban Kecemasan									
		TM		R		S		B		SB	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
7.	Gejala somatik (berfokus pada gejala fisik dan mengakibatkan gejala emosional) Seperti : - Nyeri pada otot-otot/kaku - Gertakan gigi - Suara tidak stabil - Kedingutan otot	37	51.4	19	26.4	9	12.5	5	6.9	22.8	
8.	Gejala sensorik (gejala stimulus dan rangsang yang datang dari dalam maupun luar) Seperti : - Perasaan tidak enak/waswas - Penglihatan kabur - Muka merah-merah (berjerawat) dan pucat - Badan menjadi merasa lemah	29	40.3	25	34.7	9	12.5	8	11.1	11.4	
9.	Gejala kardiovaskuler (berhubungan dengan sistem pembuluh darah) Seperti : - Detak jantung lebih kencang - Nyeri pada dada	38	52.8	22	30.6	5	6.9	5	6.9	22.8	
10.	Gejala perasaan Seperti : - Rasa tertekan di dada - Perasaan tercekik - Sering menarik nafas panjang dan merasa nafas pendek (sesak)	40	55.6	18	25	9	12.5	5	6.9	0	0
11.	Gejala gastrointestinal (berhubungan dengan sistem pencernaan) Seperti : - Nyeri pada perut/lambung - Perasaan panas diperut (kram) - Sulit menelan - Obstipasi (susah mengeluarkan BAB) - Berat badan menurun - Mual dan muntah	30	41.7	25	34.7	12	16.7	3	4.2	22.8	

Berdasarkan hasil korelasi *Kendall Tau* pada Tabel 4.5, maka diketahui bahwa  $p_{value} = 0,00 < \alpha = 0,05$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka hasil analisis menyatakan bahwa ada hubungan antara Premenstruasi Sindrom dengan Kecemasan pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Namun didapatkan hasil bahwa *Correlation Coefficient* yaitu 0,452 yang artinya bahwa keeratan hubungan dikatakan sedang.

### 3. PEMBAHASAN

#### a. Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan pengelolaan data

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jawaban Kecemasan

No	Pertanyaan	TAM		R		S		B		SB	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
12.	Gejala urogenital (berhubungan dengan sistem perkemihan/air kencing) Seperti : - Sering kencing - Tidak dapat menahan kencing	36	50	27	37,5	8	8,3	2	2,8	11,4	
13.	Gejala vegetatif (respon yang ditunjukkan oleh tubuh yang disebabkan oleh suatu permasalahan tertentu) Seperti : - Mulut kering - Mudah berkeringat - Muka merah - Pusing - Sakit kepala	19	26,4	31	43,1	13	18,1	7	9,7	22,8	
14.	Tingkah laku pada saat wawancara/berbicara di depan orang Seperti : - Gelisah - Jari-jari gemetar - Mengkerutkan dahi dan kening - Muka tegang - Tonus otot meningkat - Nafas pendek dan cepat	30	41,7	29	40,3	9	12,5	3	4,2	11,4	

yang telah dilakukan didapatkan bahwa dari 72 siswi kelas X di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didapatkan bahwa sebanyak 32 orang (44,4%) mengalami Premenstruasi Sindrom sedang, 25

orang (34,7%) mengalami Premenstruasi Sindrom ringan, dan 15 orang (20,8%) mengalami Premenstruasi Sindrom berat.

Dari 72 siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta 32 (44,4%) diantaranya mengalami Premenstruasi Sindrom sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2015) mengungkapkan bahwa dari hasil penelitian yang sudah dilakukan responden paling banyak mengalami Premenstruasi Sindrom sedang, berarti sebagian besar responden mengalami 5-9 gejala dari 14 gejala dari sindrom pramenstruasi, dan hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap remaja kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Didapatkan dari hasil analisis kuesioner, sebagian besar siswi mengalami gejala nyeri pada bagian perut dan kram dalam kategori sedang sebanyak 25 siswi (34,7%). Hal ini sesuai dengan teori Sumiasih (2016) karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan



meningkatnya kontraksi uterus. Pada kategori sedang responden dapat merasakan gejala premenstruasi sindrom sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Gejala yang dapat dirasakan adalah payudara terasa nyeri, perubahan *mood*, sakit atau nyeri bagian punggung, penambahan berat badan, sering lapar dan nyeri pada bagian perut dan kram.

Premenstruasi sindrom sering sekali mengganggu kegiatan siswa dikelas sehingga dapat menurunkan produktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Thomas (2009) bahwa gejala-gejala yang timbul akibat PMS akan berdampak negative pada nilai akademis dan aktivitas remaja di sekolah. Sebagian besar remaja memilih tidak mengikuti pelajaran dengan alasan nyeri pada bagian perut dan mengalami perubahan suasana hati yang meningkat karena sedang mengalami PMS. Mereka juga mengatakan sulit untuk berkonsentrasi menerima pelajaran yang diberikan di sekolah.

### b. Kecemasan

Berdasarkan pengelolaan data yang telah dilakukan didapatkan bahwa dari 72 siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didapatkan bahwa sebanyak 36 orang (50%) tidak mengalami cemas, 20 orang (27,8%) mengalami kecemasan ringan, 9 orang (12.5%) memiliki tingkat kecemasan berat, 7 orang (9.7%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengalami kecemasan.

Dari hasil penelitian didapatkan 36 responden (50%) tidak mengalami kecemasan. Dilihat dari hasil kuesioner sebagian siswi tidak mengalami kecemasan karena tidak mengalami beberapa gejala seperti gejala somatik (Nyeri pada otot-otot/kaku, Gertakan gigi, Suara tidak stabil, Kedutan otot), gejala kardiovaskuler ( Detak jantung lebih kencang, Nyeri pada dada), gejala perasaan ( Rasa tertekan di dada, Perasaan tercekik, Sering menarik nafas panjang dan merasa nafas pendek), gejala urogenital (Sering kencing, Tidak dapat menahan kencing) dan gejala tingkah laku saat berbicara didepan orang (Gelisah, jari-jari gemetar, Mengkerutkan dahi

dan kening, Muka tegang, Tonus otot meningkat, Nafas pendek dan cepat).

Didapatkan dari hasil analisis kuesioner, sebagian besar siswi mengalami gejala perasaan depresi yaitu gangguan suasana hati/*mood* yang dapat mempengaruhi pola pikir, perasaan dan cara menghadapi aktivitas sehari-hari dalam kategori sedang sebanyak 23 siswi (31.9%) . Hal ini sejalan dengan Firoozi (2012) ketidakseimbangan hormone esterogen dan progesterone yang terjadi pada *premenstruasi syndrom* dapat menurunkan *serotonin*, *beta endorphine* dan GABA selama fase luteal, sehingga dapat memprovokasi timbulnya gejala *negative mood* dan reaksi emosional. Hal ini dapat diperkuat dengan pernyataan Presti dan Puspitosari (2010) bahwa PMS dapat mempengaruhi penurunan kadar *monoamine* oksidase pada otak yang dihubungkan dengan terjadinya depresi dan penurunan serotonin sehingga menimbulkan perubahan *mood*. Pada kategori sedang responden merasakan sebagian gejala yang ada. Gejala yang dapat dirasakan adalah hilangnya minat untuk melakukan kegiatan, malas-

malasan, sedih dan perasaan tidak menyenangkan.

### c. Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Kecemasan

Pembagian kuesioner diberikan pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang sedang aktif menjalani proses pensantren kilat. Jumlah sampel 72 siswi yang memiliki riwayat 3 bulan terakhir mengalami Premenstruasi Sindrom atau sedang mengalami Premenstruasi Sindrom saat penelitian. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Kendall Tau* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,452 dan *p value*  $(0,00) < (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima menunjukkan bahwa ada hubungan dengan keeratan sedang antara Premenstruasi Sindrom dengan Kecemasan pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Kejadian Premenstruasi Sindrom berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

Hal tersebut dapat diartikan bahwa sebagian siswi mengalami Premenstruasi Sindrom dan Kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan banyaknya gejala

yang dirasakan saat menjelang menstruasi mengakibatkan siswi membutuhkan dukungan sosial yang optimal. Gejala yang dialami bervariasi mulai dari yang bersifat fisik, nyeri perut, pusing kepala, nyeri pada daerah punggung, lelah, dan mudah lapar. Gejala psikis yang dirasakan diantaranya cemas, mudah tersinggung panik, dan perasaan was-was. Uraian di atas sesuai dengan Nugroho (2014) yang menyatakan bahwa penderita sindrom pramenstruasi akan mengalami perubahan psikis seperti kecemasan berupa perasaan cemas, mudah tersinggung, pikiran tegang, mudah emosi dan sebagainya

### SIMPULAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar mengalami Premenstruasi Sindrom dalam kategori sedang, yaitu ada 32 orang (44,4%).
2. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa siswi kelas X

Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebagian besar mengalami kecemasan ringan, yaitu ada 20 orang (27.8%).

3. Ada hubungan antara Premenstruasi Sindrom dengan kecemasan pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan P Value  $0.000 < 0.005$  dan nilai koefisien 0,452 dengan keeratan sedang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A.P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistik. (2012). *Sensus Penduduk*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Balaha, M.H., Amr, M.A.E., and Moghannum, S.A. (2010). The Phenomenology of *Premenstrual Syndrome* in Female Medical Students: a Cross Sectional Study *The Pan African Medical Journal*. 5 (4).
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Budiman, F., Mulyadi., dan Lolong, J. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Infark

- Miokard Akut Di Ruang Cvcu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-Journal Keperawatan (eKp)*.3. (3).
- Chin, L.N., dan Nambiar, S. (2017). Management of *Premenstrual Syndrome*.*Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*.27(1).
- Departemen Agama RI. (2015). *Al-Qur'an Terjemahannya*.Bandung: CV. Darus Sunnah.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/Menkes/SK/III/2007 Tentang Standar Profesi Bidan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia.
- \_\_\_\_\_ . (2014). *Infodatin, Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- Dickerson, M.L., Mazyck, J.P., and Hunter, H.M. (2015). *Premenstrual Syndrome*. *Am Fam Physician*. 67(8).
- Elvira, S.D. (2010). *Sindrom pra-menstruasi, normalkah?*.Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Finurina, I., dan Susiyadi. (2016). The Effect of Premenstruation Syndrome to Anxiety on Students.*Psycho Ide*.14 (1).
- Firoozi, R., Kafi, M., Salehi, I., & Shirmohammadi, M. 2012. The Relationship between Severity of *Premenstrual Syndrome* and Pshychatric Sytoms. *Iran Journal Psychiatry, 7, 36-40*
- Foster, R., Vaisberg, M., Araujo, M.P., et al. (2017). Relationship Between Anxiety and Interleukin 10 in Female Soccer Players with and Without *Premenstrual Syndrome* (PMS). *Rev Bras Ginecol Obstet*. 39 (11).Gronow., H. (2015). *Premenstrual Syndrome*. Online. <http://patient.info/doctor/premenstrual-syndrome-pro>. Diakses tanggal 26 September 2017 (7:17).
- Gracia, M., Wangsa, B., Agung, N., & Sidharta, M.V. 2011. Pengaruh Sindroma Premenstruasi Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya. *Journal of Medicine*. 10, 77-88.
- Handayani., Gamayanti, I.L., dan Julia, M., (2013). Dismenore dan Kecemasan pada Remaja.*Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran UGM/RSUP Dr Sardjito*.15 (1).

- Harian Kompas. (2015). *Setiap Karyawan Wanita Berhak Cuti Saat Haid Hari Pertama*. Online. <https://lifestyle.kompas.com/read/2015/02/10/080000920-/Ingat.Setiap.Karyawan.Wanita.Berhak.Cuti.Saat.Haid.Hari.Pertama>. Diakses Tanggal 23 Maret 2018.
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Kautsar, F., Gustopo, D., dan Achmadi, F. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti*. Seminar Nasional Teknologi 2015 Institut Teknologi Nasional Malang.
- Kelly, T. (2011). *50 Rahasia Alami Meringankan Premenstruasi Sindrom*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2012). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar.
- Kemenkes. (2012). *Glosarium: Data dan Informasi kesehatan*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Depkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Buku Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Terpadu di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasa*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Ibu.
- Kemnaker. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan*. Jakarta: Kementrian Tenaga Kesehatan.
- Kemenkumham. (1999). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 1999 Tentang Hak Asasi Manusia*. Menteri Negara Sekretaris Negara Republik Indonesia. Jakarta: Kementrian Hukum dan HAM.
- Kanieta, Y., Yokomaya, E., Harano, S., Tamaki, T., Suzuki, H., Munezawa, T., Nakajima, H., Asai, T., & Ohida, T. 2009. Associations between Sleep Disturbance and Mental Health Status: A longitudinal Study of Japanese Junior High School Students. *Sleep Medicine. Volume 10(7), 780-786*
- Laili, S.I., dan Dewi, L. (2014). Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi *Premenstrual Syndrome* Di SMP 2 Sooko Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*. 10 (2).

- Lee, R. (2018). Anxiety. *Integrative Medicine (Fourth Edition)*.1(6).
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, C.P. (2015). Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lustyk, M., Kathleen., Douglas., and et al (2012). Hemodynamic and Psychological Responses to Laboratory Stressors in Women: Assessing the Roles of Menstrual Cycle Phase, Premenstrual Symptomatology, and Sleep Characteristic. *International Journal of Psychophysiology*.86 (3).
- Lutfu, U., dan Maliya, A. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Dr.Moewardi. *Berita Ilmu Keperawatan*. 1. (4).
- Moghadam, D.A., Kourosh, S., and Ali, D. (2014). Epidemiology of Premenstrual Syndrome (PMS). *A Systematic Review Meta-Analysis Study*.8(2).
- Ningsih, ED., dan Yulianti, T.S. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo. *Indonesian Journal On Medical Science*.3. (1).
- Noor, S., dan Norfitri, R. (2015). Perubahan Keluhan Gejala Prahaid Dengan Senam Aerobik. *Jurnal Ners*. 10 (1).
- Nugroho, T., dan Bobby, I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurmiaty., Wilopo, SA., dan Sudargo, T. (2011). Perilaku Makan dengan Kejadian Premenstruasi Syndrom pada Remaja. *Berita Kedokteran Masyarakat*.27 (2).
- Presti & Puspitosari. 2010. Hubungan PMS dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*
- Ramadani, M. (2012). *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.7 (1).
- Rosdiani., dan Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Majority*.5 (1).
- Rowney, J., Hermida, T., and Maloney, D. (2010). Anxiety Disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*.44 (11).

- Rudiansyah. (2016). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa Di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah.1* (1).
- Ryu, T., dan Kim, TH. (2015). *Premenstrual Syndrome: A Mini Review. Maturitas.* 82 (4).
- Sahin, S., Ozdemir, K., and Unsal, A.J. (2015). Evaluation of *Premenstrual Syndrome* and Quality Of Life In University Students.*Med Assoc.* 64 (8).
- Saryono. (2009). *Premenstruasi Sindrom: Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono., dan Waluyo, S. (2010). *Premenstruasi Syndrom.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiawan., Ari., dan Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyaningrum., dan Ema. (2015). *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi.* Jakarta Timur: CV. Trans Info Medika.
- Suardana, C.P., dan Simarmata, N. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana.* 1 (1).
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Afabeta
- Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumiasih., (2016). Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Syndrom Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Kesehatan AIS.* 1 (2).
- Susanti, H.D., Ilmiasih, R., Arvianti, A. 2017. Hubungan Tingkat Keparahan PMS Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. *Jurnal: Universitas Muhammadiyah Malang.*
- Tambing., dan Yane. (2012). Aktivitas Fisik dan Premenstruasi Syndrom pada Remaja. *Tesis.* Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Thomas, F.O., dan Robert, E.E. (2013). *Psikologi Abnormal.* Edisi Ketujuh. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Online. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/UU%20Nomos/>

- [r%2036%20Tahun2%20009%20tentang%20Kesehatan.pdf](#). Diakses Tanggal 06 November 2017.
- Vidianti, U. (2010). Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri. *Thesis*. Universitas Brawijaya Malang.
- Wahyuni, R. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Premenstruasi Syndrom Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta. *Gaster*.7 (2).
- Yati, A. (2016). Pelaksanaan Hak Cuti Haid dan Cuti Hamil Menurut Hukum Islam dan Undang-Undang Ketenagakerjaan No. 13 tahun 2003. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negri Raden Intan Lampung.