

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN PRE MENSTRUAL SYNDROM (PMS) PADA SISWI PUTRI MAN 3 RANTAU

MUTMAINNAH

UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL-BANJARI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
0827 5135 8110

## ABSTRAK

*Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum atau setiap siklus menstruasi. Tujuan penelitian adalah menganalisis dengan populasi 100 siswa putri Man, sampel dalam penelitian ini adalah 50 siswa Man 3 Rantau teknik pengumpulan sampel adalah total sampling, cara pengumpulan data dengan cara membagikan kuisioner, penelitian ini telah dilaksanakan di Man 3 Rantau pada bulan Juli. Hasil uji chi square square uji yang menggunakan Stress menunjukkan bahwa dari 50 responden (50%) yang menggunakan tidak stress yaitu sebanyak 44 responden (44,00%), Pola makan sehat 4 (4,00%) dari 100 responden yang menggunakan masalah pola makan tidak sehat yaitu sebanyak 96 responden (96,00) pola olahraga tidak rata 83 responden yang melakukan olah raga secara rutin yaitu sebanyak 7 responden (7,00%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Stress ada hubungannya dengan premenstrual syndrome, sedangkan pola konsumsi dan pola olah raga tidak ada hubungannya dengan premenstrual syndrome.*

*Kata Kunci: stress, pola konsumsi dan pola olahraga*

*Paralel : regisra, jurnal online*

## ABSTRACT

*Premenstrual Syndrome (PMS) is a combination of symptoms that occur before menstruation and disappear with the release of menstrual blood, as well as experienced by many women before or during each menstrual cycle. The study population is analytic with 100 students - Man 3 Rantau, the samples in this study were 50 students of Man 3 Rantau sampling technique is the total sampling, the data collected by distributing questionnaires, this study was conducted in Man 3 Rantau in 2018, from July 2018.*

*The results of the chi square square test showed that of 50 respondents (50%) who experienced stress as many as 44 respondents (44,00%), Food intake as healthy 4 respondents (4,00%) of 100 respondents who experienced food intake problems as many as 96 respondents (96,00%), exercise patterns of the 7 respondents (7,00%) who exercise regularly as many as 83 respondents. Based on the results of this study concluded that stress and consumption patterns do with premenstrual syndrome, whereas the pattern of sports has nothing to do with premenstrual syndrome.*

*Keywords : Stress, Consumption Patterns, and Pattern Sports*

*Reading list : regisra, jurnal online*

## PENDAHULUAN

*Pre Menstrual Syndrome merupakan masalah kesehatan wanita yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2005, Wanita Usia Subur (wanita usia reproduktif) adalah wanita yang berusia 15 - 49 tahun. Sekitar 80 -90 % wanita mengalami gangguan fisik dan psikis menjelang menstruasi. Kemampuan besar setengah dari wanita berusia 17 -30 tahun yaitu pada tahap awal pubertas dan berakhir pada tahap menopause, yang tidak hamil atau menggunakan pil anti hamil (pil KB), akan mengalami ketegangan sebelum fase luteal di dari tingkat ringan sampai berat (Suryono, 2009).*

*Pre Menstrual Syndrome (PMS) atau dikenal dengan sindrom pra menstruasi merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduktif, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah onset hari kedua yang terjadi pada waktu haid yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas (Suprianto, 2011). Keluhan yang dirasakan dapat berupa cemas, depresi, suasana hati yang tidak stabil, kelelahan, pembengkakan otot badan, perubahan, sakit pada payudara, lemas, nyeri punggung yang dapat timbul sekitar 7-10 hari sebelum datangnya haid dan memuncak pada saat haid timbul (Bardoseno, 2006).*

PMS sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Pajastari (2007) terhadap produktivitas tenaga kerja wanita di pabrik tekstil uji Pematang Siarar, diperoleh adanya perbedaan rata-rata produktivitas pada saat PMS dan produktivitas di luar siklus PMS. Penelitian yang serupa juga diperoleh oleh Zaitun (2008) bahwa proporsi prestasi belajar sudah lebih besar pada kelompok siswa yang mengalami PMS daripada kelompok siswa yang tidak mengalami PMS. Konsentrasi belajar, peningkatan ketidakhadiran di kelas sangat tidak bisa mengikat ujian. Pencapaian ujian belajar akan terhambat bila kondisi kesehatan terganggu.

Gejala-gejala tersebut meliputi berbagai hal seperti kecemasan, depresi, iritabilitas/sensitif, letas marah, gangguan tidur, kelelahan, lesah, dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Penyebab utama sakit atau mabuh, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, Penyakit PMS menurut beberapa teori, dikemukakan adanya ketidakseimbangan asam lemak estrogen dan progesterone (Smith, 2006). Memperbanyak makan makanan yang berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mengurangi keluhan PMS.

Seperi data yang diperoleh dari survei di MAN 3 Rantau pada tahun 2018 Siswa Putri 100 orang kelas X 30 yang terbagi dari 2 lokal X (Mia) 16 siswa X (Ipa) 14, kelas XI 40 dari lokal XI (Mia) 16 siswa XI (Ipa) 14 siswa dan XI (Agama) 10 siswa dan siswa kelas XII 30 terbagi 3 lokal XII (Mia) 12 siswa, XII (Ipa) 10 siswa dan XII (Agama) 8 siswa . Siswa kelas X dan XI merupakan kelas MIA, dimana dari 100 orang yang menamahi 9 orang orang yang mengalami PMS. Keluhapan yang pernah stres dan halangan yang bermasalah secara umum dapat berhubungan dengan keluhan gejala-gejala fisik. Beberapa wanita melaporkan gangguan belajar yang parah akibat PMS yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal mereka. PMS juga dapat menjadi latar dalam mengurangi produktivitas, keuletakan yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan mengurangi beraktivitas (Smith, 2015). PMS dapat dibandingkan dengan siklus evaluasi, karena itu gejala-gejala PMS dapat terjadi kapan saja setelah menstruasi dan berbagai hingga evaluasi berhenti pada saat menstruasi. Sebagian besar pasien yang mencari pengobatan untuk PMS berakut antara pertengahan 20-an sampai dengan akhir 30-an, meskipun banyak wanita melaporkan mengalami gejala-gejala PMS lebih awal. Walaupun ada fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dan keluhan PMS yang sama sebagaimana yang dialami oleh wanita yang lebih tua (Fruman, 2007) dalam Ferry Alvinia.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan pendekatan manajemen-Oscar Stevens/ Study. Berdasarkan tujuan penelitian, metode yang digunakan adalah "analitik" untuk menganalisa hubungan variabel independen yaitu Stress,Pola konsentrasi dan Pola Olahraga variabel dependen yaitu Pre Menstrual syndrome. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putri MAN 3 Rantau Siswa Putri 100 orang, kelas X 30 yang terbagi dari 2 lokal X (Mia) 16 siswa X (Ipa) 14, kelas XI 40 dari lokal XI (Mia) 16 siswa XI (Ipa) 14 siswa dan XI (Agama) 10 siswa dan siswa kelas XII 30 terbagi 3 lokal XII (Mia) 12 siswa, XII (Ipa) 10 siswa dan XII (Agama) 8 siswa .

## A. HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden

Umur (tahun)		
14-15	31	31,0
16-17	40	40,0
18-19	9	9,0
Tingkat Jurusan		
X Mia	16	16,0
X Ipa	14	14,0
XI Mia	16	16,0
XI Ipa	14	14,0
XI Agama	10	10,0
XII Mia	12	12,0
XII Ipa	10	10,0
XII Agama	8	8,0

## B. Analisis Univariat

No.	PMS	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	29	29,0
2.	Sedang	71	71,0
No.	Stres	Frekuensi	Persentase
1.	Stres	44	44,0
2.	Tidak Stres	56	56,0
No.	Pola Konsumsi	Frekuensi	Persentase
1.	Sehat	4	4,0
2.	Tidak Sehat	96	96,0
No.	Pola Olahraga	Frekuensi	Persentase
1.	Rutin	7	7,0
2.	Tidak Rutin	93	93,0

## C. Analisis Bivariat

PMS	Stres				Total	P value = 0,080
	n	(%)	n	(%)		
Ringan	11	43,7	40	56,3	71	100,0
Sedang	25	86,2	4	13,8	29	100,0

  

PMS	Pola Konsumsi				Total	P value = 0,577
	n	(%)	n	(%)		
Ringan	2	2,8	69	97,2	71	100,0
Sedang	2	6,9	27	93,1	29	100,0

  

PMS	Pola Olahraga				Total	P value = 0,410
	n	(%)	n	(%)		
Ringan	4	5,6	67	94,4	71	100,0
Sedang	3	10,3	26	89,7	29	100,0

## A. PEMBAHASAN

### 1. ANALISIS UNIVARIAT

#### A. Premenstrual Syndrome

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner penelitian, gejala yang dibandingkan dengan PMS, namun gejala yg paling sering dirasakan adalah iritabilitas (mudah tersinggung), gejala mudah dirasakan 6-10 hari menjelang menstruasi berupa gejala fisik maupun psikis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala fisik diantaranya keluhan umum (lelah lebih cepat/lama), asma (paru-paru), nyeri pada payudara, punggung, perut. Tidak semua tanda muncul dan gejala muncul, namun wanita ditanyakan mengalami sindroma premenstruasi jika didapatkan satu gejala fisik atau dua atau lebih yang dialami saat premenstruasi (5-10) hari menjelang menstruasi setidaknya dua siklus berturut-turut, berdampak negatif terhadap aktifitas harian, dan gejala menghilang setelah menstruasi berakhir. Mary rasadhani,(2013) Berdasarkan hasil penelitian (Gambar 4.3) didapatkan hasil bahwa 71 responden (71,00%) mengalami PMS ringan dan mengalami PMS sedang 29 responden (29,00%).

#### B. Stres

Ketegangan fisik dan mental seseorang ketika dihadapkan suatu masalah. Stres mempengaruhi tingkat kerja produktivitas seseorang, stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi dikarenakan oleh hormon yang diproduksi seseorang ketika stres/hormon stres ini akan membuat fungsi hipotalamus meningkat, dengan meningkatnya fungsi hipotalamus akan mempengaruhi produksi kelenjar-kelenjar dalam tubuh kelenjar-kelenjar inilah yang akan mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita. (Sriastutyeni,2017) Berdasarkan hasil

penelitian (Tabel 4.5) didapatkan hasil bahwa lebih banyak responden mengalami stres pada saat pre menstrual syndrome 56 responden (58,00%) dan Tidak stres 44 Responden (44,00%).

#### C. Pola makan

Hasil penelitian Pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami pola makan yang tidak sehat yaitu tidak sehat 96 responden (96,00%) hanya 4 responden (4,00%) yang konsumsi makan sehat.

#### D. Pola Olahraga

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa (Tabel 4.7) responden yang melakukan olahraga rutin hanya 7 responden (7,00%) sedangkan tidak rutin tidak melakukan olahraga 93 responden (93,00%). Ketika menstruasi, para wanita biasanya mengalami nyeri pada bagian perutnya. Selain itu, perasaan yang mudah cemas juga sering muncul yang disebut dengan gejala PMS (*pre menstrual syndrome*) ditandai dengan lebih lancar ketika rutin berolahraga saat menstruasi kemudian, rasa nyeri, sakit kepala, dan tidak nyaman yang di alami pada dasarnya disebabkan karena ketidakteraturan darah dan zat besi. hal tersebut bisa diatasi dengan olahraga dan mengindari makanan yang *fast food*. Terlalu sedikit berolahraga menyebabkan nyeri haid dan siklus menstruasi tidak teratur. Berolahraga cukup, mengakibatkan jarang mengalami nyeri. Intinya olahraga yang teratur selama masa siklus menstruasi Terlalu banyak berolahraga, sama seperti terlalu sedikit berolahraga, hal ini menyebabkan tubuh dan otot kecapaian. Selain itu, siklus menstruasi juga tidak teratur bahkan dengan beberapa kasus datang bulan berkali-kali sementara.

## 2. ANALISIS BIVARIAT

Hubungan stres dengan Premenstrual syndrome pada siswa putri Man 3 Rantau Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian ( $p=0,07$ ) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan premenstrual syndrome pada siswa putri Man 3 Rantau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti Dhuayanti tahun 2013 tentang hubungan stres dengan premenstrual syndrome bahwa dari 16 Responden mengalami stres yaitu sebanyak 14 responden (87,5%) ada mengalami PMS. Sedangkan dari 18 responden yang tidak ada mengalami stres 15 orang antaranya (50,0%) tidak mengalami PMS hasil uji statistik didapatkan nilai ( $p=0,027$ ) berarti ada hubungan antara stres dengan premenstrual syndrome.

#### i. Hubungan pola Konsumsi dengan Premenstrual Syndrome pada siswa putri Man 3 Rantau tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian ( $p=0,000$ ) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola Konsumsi dengan premenstrual syndrome pada siswa man 3 Rantau.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Siti Dhuayanti tahun 2013 tentang hubungan pola konsumsi dengan premenstrual syndrome bahwa dari 39 Responden yang baik pola konsumsinya yaitu sebanyak 20 responden (51,3%) ada mengalami PMS. Sedangkan dari 19 responden yang tidak baik pola makannya 13 orang antaranya (68,4%) mengalami PMS hasil uji statistik didapatkan nilai ( $p=0,038$ ) berarti ada hubungan antara pola konsumsi dengan premenstrual syndrome.

#### ii. Hubungan Pola Olahraga dengan premenstrual syndrome pada siswa Man 3 Rantau Tahun 2018.

Berdasarkan hasil penelitian ( $p=410$ ) menunjukkan bahwa tidak hubungan antara pola olahraga dengan premenstrual syndrome pada siswa putri man 3 Rantau tahun 2018.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Siti Dhuayanti tahun 2013 tentang hubungan pola olahraga dengan premenstrual syndrome bahwa dari 21 Responden, (73,7%) tidak ada mengalami PMS. Sedangkan 33 responden yang tidak melakukan olahraga secara tidak rutin 24 orang diantaranya (73,7) ada mengalami PMS hasil uji statistik didapatkan nilai ( $p=0,056$ ) berarti ada hubungan antara pola olahraga dengan premenstrual syndrome.

Dari keseluruhan hasil penelitian terlihat bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan premenstrual syndrome ialah stres, pola makan dan pola olahraga dengan cara lain terbukti (Siti Dhuayanti, 2013).

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian pada responden, didapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa yang mengalami PMS Rantau 71 Responden (71,00%).
2. Sebagian besar siswa mengalami Stres 56 responden (56,00%).
3. Sebagian besar siswa konsumsi pola makan Tidak sehat 96 responden (96,00%).
4. Sebagian besar siswa yang tidak rutin berolahraga 93 responden (93,00%).

