

## HUBUNGAN PENGETAHUAN MAHASISWI TERHADAP KEJADIAN PREMENSTRUASI SYNDROM (PMS)

Rici Gusti Maulani<sup>1</sup>, Ira Hasianna Rambe<sup>2</sup>

Universitas Awal Bros<sup>1</sup>, Universitas Bhakti Kencana<sup>2</sup>

Email : [ricigusti@univawalbros.ac.id](mailto:ricigusti@univawalbros.ac.id)<sup>1</sup>, [ira.hasiannarambe@bku.ac.id](mailto:ira.hasiannarambe@bku.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Pendahuluan merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Biasanya, gejala tersebut muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kaitan pengetahuan mahasiswa putri dalam mengatasi penurunan gejala premenstruasi syndrome (PMS) pada mahasiswa kebidanan universitas awal bros. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan tingkat 1 Universitas Awal Bros sebanyak 36 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Sejumlah 36 responden dengan menggunakan analisa data chi square. Berdasarkan Hasil uji chi square nilai p value  $0,052 > (0,05)$ , menunjukkan bahwa ada tidak ada hubungan pengetahuan mahasiswa dengan kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS) pada mahasiswa kebidanan universitas awal bros. Diharapkan kepada mahasiswa agar lebih mengetahui cara mengatasi penurunan gejala premenstruasi syndrome (PMS) dengan meningkatkan pengetahuan, menggali informasi tentang premenstruasi syndrome (PMS) dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan tidak ada hubungan pengetahuan remaja putri terhadap kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada mahasiswa kebidanan tingkat I universitas awal bros.

**Kata Kunci:** Premenstruasi Syndrome, Pengetahuan, Remaja Putri, Gejala.

### ABSTRACT

*Introduction is a condition that explains that a number of symptoms occur regularly and are related to the menstrual cycle. Usually these symptoms appear 7-10 days before menstruation and disappear when menstruation begins. The aim of this research is to see the relationship between female students' knowledge in overcoming the reduction of premenstrual syndrome (PMS) symptoms in midwifery students at Awal Bros University. This research method is descriptive with a cross sectional plan. The population of this study was 36 female midwifery students at Awal Bros University level 1 using a total sampling technique. A total of 36 respondents using chi square data analysis. Based on the results of the chi square test, the p value was  $0.052 > (0.05)$ , indicating that there was no relationship between student knowledge and the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in midwifery students at Awal Bros University. It is hoped that students will know more about how to reduce the symptoms of premenstrual syndrome (PMS) by increasing their knowledge, exploring information about premenstrual syndrome (PMS) and applying it in everyday life. In conclusion, there is no relationship between the knowledge of young women and the incidence of premenstrual syndrome (PMS) in midwifery students at the first level of university awal bros.*

**Keywords:** Premenstrual Syndrome, Knowledge, Young Women, Symptoms.

### PENDAHULUAN

Pre Menstrual Syndrome (PMS) terjadi beberapa hari sebelum terjadinya menstruasi bahkan sampai menstruasi berlangsung. Keluhan fisik yang dialami selama premenstruasi sindrom diantaranya kenaikan berat badan, pembesaran bagian tubuh terutama daerah tertentu (perut, jari tangan, kaki) karena tubuh menahan cairan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah pinggang, payudara membesar dan nyeri tekan, timbul jerawat, air seni berkurang, pusing, mual, nafsu makan meningkat. Keluhan psikis yang biasa dialami

diantaranya kontrol emosi rendah, cepat marah, reaksi emosi tidak logis, daya ingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga (Estiani, 2018). Pre menstrual syndrome yang tak kunjung diatasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menurunkan kualitas hidup wanita. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan salah satu penyebab seorang wanita tidak mampu meringankan keluhan saat pre menstrual syndrome terjadi.

Gejala PMS meliputi perubahan nafsu makan, penambahan berat badan, nyeri perut, nyeri punggung, nyeri punggung bawah, sakit kepala, pembengkakan dan nyeri pada payudara, mual, sembelit, kecemasan, mudah tersinggung, marah, lelah, gelisah, perubahan suasana hati, dan menangis [1].

Menurut World Health Organization (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita premenstrual syndrome di dunia menurut penelitian Fatimah (2019) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi premenstrual syndrome di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% [2] Berdasarkan data dari jurnal Archives of Internal Medicine, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami premenstrual syndrome sebelum menstruasi [3].

Perancis memiliki tingkat PMS terendah (12%), dan Iran memiliki tingkat PMS tertinggi (98%). PMS tidak dikaitkan dengan usia, tingkat pendidikan, atau keuangan berarti[4]. Tergantung pada tingkat keparahan gejalanya, PMS bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup, penurunan produktivitas kerja, peningkatan ketergantungan pada perawatan medis khusus, dan gangguan dengan hubungan interpersonal dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, PMS dapat meningkatkan risiko hipertensi, berdampak negatif pada atlet kinerja dan aktivitas sehari-hari, dan berhubungan secara signifikan dengan berkurangnya prestasi akademis[5].

Di Indonesia angka kejadian Pre Menstrual Sindrom juga cukup tinggi. Prevalensi kejadian Pre Menstrual sindrom pada Remaja di Surabaya sebesar 60,20%[6]. Sejalan dengan penelitian lainnya menunjukkan keluhan Pre Menstrual Sindrom yang terjadi berupa sakit kram di bawah perut sebesar 74,6%, jerawat sebesar 55,9%, lebih emosional sebesar 54,2%, sakit pinggang (44,1%), lesu (32,2%), sakit pada payudara (22%), sakit kepala/pusing (15,3%) dan mual (11,9%)[7]Prevalensi kejadian Pre Menstrual Sindrom di Jakarta menunjukkan angka sebesar 67.7% dengan gejala Pre Menstrual Sindrom yang berat sekitar 32 % [8].

Seorang wanita mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) jika ia mengeluhkan gejala-gejala psikologis dan/atau fisik berulang yang terjadi khususnya selama fase luteal dari siklus menstruasi, dan sering kali membaik menjelang akhir menstruasi. Gejala-gejala tersebut juga dapat berlanjut selama fase pendarahan (untuk rincian gejala-gejala psikologis, perilaku, dan fisik yang umum dilaporkan pada wanita dengan PMS, Definisi premenstruasi syndrome berat bervariasi, tetapi dalam penelitian terkini kriteria standar telah digunakan untuk mendiagnosis satu varian PMS berat. Kriteria tersebut didasarkan pada setidaknya lima gejala, termasuk satu dari empat gejala psikologis inti (dari daftar 17 gejala fisik dan psikologis) dan berat sebelum menstruasi dimulai dan ringan atau tidak ada setelah menstruasi. Ke-17 gejala tersebut adalah depresi, perasaan tidak berdaya dan bersalah, kecemasan/ketegangan, perubahan suasana hati, mudah tersinggung/marah terus-menerus, minat menurun, konsentrasi buruk, kelelahan, keinginan makan besar atau nafsu makan meningkat, gangguan tidur, perasaan tidak terkendali atau kewalahan, koordinasi buruk, sakit kepala, nyeri, pembengkakan/kembung/kenaikan berat badan, kram, dan nyeri

payudara[9].

Hasil studi pendahuluan di Universitas Awal Bros khususnya mahasiswi Prodi Kebidanan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 23 Januari 2024 didapatkan hasil wawancara dari 15 mahasiswi terdapat, 9 mahasiswi yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) gejala yang dirasakan oleh mahasiswi tersebut itu adalah perubahan suasana hati, kelelahan, kram dan nyeri payudara. Dari 15 orang mahasiswi tersebut 8 orang yang tidak mengetahui premenstruasi syndrome (PMS). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti tertarik meneliti Hubungan Pengetahuan Mahasiswi dengan Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS).

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dengan rancangan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 36 mahasiswi tingkat I Prodi Kebidanan Universitas Awal Bros. Teknik yang digunakan adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Awal Bros, Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Pengetahuan Remaja pada premenstruasi syndrom (PMS). Uji statistic yang digunakan adalah chi square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
Kurang	5	13,9
Cukup	8	22,2
Baik	23	63,9
Total	36	100

Dari hasil table diatas terlihat bahwa dari 37 responden Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Universitas Awal Bros mayoritas Pengetahuan Mahasiswi dengan Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS), yaitu sebanyak 17 orang (47,3%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS) Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1

Kejadian Premenstruasi	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
PMS	32	88,8
Tidak PMS	4	11,2
Total	36	100

Dari hasil table diatas terlihat bahwa dari 37 responden Mahasiswi Kebidanan Tingkat 1 Universitas Awal Bros mayoritas Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS), yaitu sebanyak 41 orang (41,7%).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi dengan Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS)

Pengetahuan	Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS)				Total		p-value
	PMS		Tidak		F	%	
	F	%	F	%			
Kurang	1	33,3	2	66,7	3	8,3	0,052
Cukup	3	75,0	1	25,0	4	11,2	
Baik	28	96,5	1	3,5	29	80,5	
Total	32	88,8	4	11,2	36	100	

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan baik sebanyak 28 (96,5%) dan tidak mengalami PMS sejumlah 1 (3,5%) dengan hasil analisa data didapatkan nilai  $p=0,052$ , hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswa Sarjana Kebidanan tingkat 1.

### Pembahasan

#### 1. Analisa Univariat

##### a. Pengetahuan Mahasiswi terhadap Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS)

Dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Tingkat I Universitas Awal Bros berdasarakan hasil penelitian mengenai pengetahuan tentang kejadian premenstruasi syndrome (PMS) menunjukkan bahwa sebagian besar 63,9% dalam kageri baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja S1 Kebidananmengetahui tentang premenstruasi syndrome (PMS) adalah kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nia Desvira [10] bahwa semakin berkurang pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi maka akan kurang pula pengetahuannya dalam menanggulangi suatu masalah. Sehingga sesuai dengan pendapat Widyastuti (2009) pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, ke jiwaan dan kematangan seksual akan memudahkan remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkannya. Informasi tentang haid dan mimpi basah, serta tentang alat reproduks i lakilaki dan wanita perlu diperoleh setiap remaja.

Penelitian ini sesuai dengan teori Saryono dkk. (2009) dalam Rahmawati (2019) bahwa pengetahuan tidak menyebabkan Premenstrual Syndrome (PMS), tetapi penyebab PMS adalah: 1) Faktor hormonal: Fungsi hormon ovarium tidak jelas, tetapi tekanan pada ovarium sering menyebabkan gejala PMS. Faktor hormonal adalah ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone. Kadar hormon estrogen meningkat dan melampaui batas normal, sedangkan kadar progesterone menurun. 2) Faktor Kimiawi: Faktor kimiawi sangat mempengaruhi munculnya PMS dan sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel. Hal ini menghasilkan perubahan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan, yang bertanggung jawab untuk mengirimkan hormon seks ke dalam sel. 2) Faktor Kimiawi: Faktor kimiawi sangat mempengaruhi perkembangan dan perkembangan PMS. Siklus menstruasi mengubah bahan kimia otak seperti serotonin. Suasana hati dipengaruhi secara signifikan oleh serotonin, yang menyebabkan gejala seperti depresi, kecemasan, ketertarikan, kelabilan, perubahan pola makan, kesulitan tidur, agresif, dan peningkatan selera. 3) Faktor genetik: Faktor genetik sangat penting; contohnya, insidensi PMS dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur, atau monozigot, dibandingkan dengan kembar dua telur. 4) Faktor Psikologis: Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap kejadian Premenstrual Syndrome (PMS), dan gejala PMS wanita akan meningkat jika mereka

mengalami tekanan. 5) Faktor Gaya Hidup: Gaya hidup seseorang juga memengaruhi pengaturan pola makan. Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) dapat dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, apakah terlalu banyak atau terlalu sedikit.[11]

#### **b. Hubungan Pengetahuan Mahasiswi terhadap Kejadian Premenstruasi Syndrom (PMS)**

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai  $p=0,052$   $p > 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan terhadap kejadian premenstruasi syndrome (PMS). Pengetahuan remaja tentang Premenstrual syndrome serta antisipasi pencegahannya merupakan stimulus yang diperlukan agar dapat membentuk pola perilaku remaja yang baik. Dengan mengenali gejala-gejala tentang syndrome menstruasi remaja diharapkan dapat berupaya untuk mengatasinya dengan benar bukan dengan membiarkannya[12] Kurangnya pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome dapat disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang masalah kesehatan reproduksi utamanya tentang premenstruasi syndrome.

Dapat disimpulkan bahwasanya pengetahuan tidak 100% berpengaruh terhadap kejadian premenstruasi namun perubahan psikologis dan fisik tertentu terlihat pada sebagian besar wanita selama masa subur. Sindrom premenstruasi (PMS) digambarkan sebagai proses siklus yang dimulai pada fase luteal dan berakhir sekitar 4 hari setelah menstruasi dan yang memanifestasikan dirinya dalam perubahan fisik, kognitif, emosional dan perilaku. Sebagian besar gejala ini menghilang dengan sendirinya dengan dimulainya menstruasi. Telah dicatat bahwa PMS terlihat pada 75% wanita yang mengalami menstruasi dan itu terjadi pada tingkat yang lebih tinggi pada wanita muda. Gejala PMS dapat mulai pada usia berapa pun setelah menarche tergantung pada perbedaan individu dan mereka umumnya terlihat antara masa pubertas dan dua puluhan. Gejala fisik yang paling sering terjadi pada PMS adalah nyeri payudara, keinginan untuk makanan tertentu, peningkatan nafsu makan, nyeri, kelelahan, retensi air di beberapa bagian tubuh, dan jerawat. Gejala emosional dan perilaku yang paling sering terjadi adalah mudah tersinggung, tidak nyaman, pemarah, pesimisme, depresi, kelelahan, penurunan rentang perhatian, lupa, dan keraguan[13].

Menurut asumsi peneliti dapat dilihat bahwa mahasiswi yang sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik dan mengalami kejadian PMS belum ada hubungan yang signifikan, dikarenakan pada saat melakukan penelitian dan memberikan kuesioner kepada responden, responden pada saat itu mengetahui dengan gejala-gejala dan penyebab kenapa premenstruasi itu terjadi. Sehingga remaja tersebut tidak terlalu memperdulikan gejala-gejala yang muncul karena dianggap alamiah.

### **KESIMPULAN**

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan mahasiswi sebagian besar baik.
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) sebagian besar mahasiswi mengalami PMS.
3. Tidak ada hubungan pengetahuan mahasiswi terhadap kejadian premenstruasi syndrome (PMS) Pada Prodi Sarjana Tingkat I Universitas Awal Bros.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Acikgoz, A. Dayi, and T. Binbay, "Prevalence of premenstrual syndrome and its relationship to depressive symptoms in first-year university students," *Saudi Med. J.*, vol. 38, no. 11, pp. 1125–1131, 2017, doi: 10.15537/smj.2017.11.20526.
- A. F. Ilmi and D. M. Utari, "Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada

- Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia),” *Media Gizi Mikro Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 39–50, 2018, doi: 10.22435/mgmi.v10i1.1062.
- A. Husna, N. Rahmi, F. Safitri, and F. Andika, “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie,” *J. Heal. Technol. Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 35–47, 2022.
- and J. M. T. Kristi L. Stringer, Bulent Turan, Lisa McCormick, Modupeoluwa Durojaiye, Laura Nyblade, Mirjam-Colette Kempf, Bronwen Lichtenstein, “乳鼠心肌提取 HHS Public Access,” *Physiol. Behav.*, vol. 176, no. 3, pp. 139–148, 2017, doi: 10.1002/hep.30150.Ductular.
- E. Suprabowo, “Praktik Budaya dalam Kehamilan, Persalinan dan Nifas pada Suku Dayak Sanggau, Tahun 2006,” *Kesmas Natl. Public Heal. J.*, vol. 1, no. 3, p. 112, 2006, doi: 10.21109/kesmas.v1i3.305.
- H. D. Susanti, R. Ilmiasih, and A. Arvianti, “Hubungan Antara Tingkat Keparahan Pms Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri,” *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 3, no. 1, pp. 23–31, 2017, doi: 10.36053/mesencephalon.v3i1.32.
- H. Yesildere Saglam and O. Orsal, “Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review,” *Complement. Ther. Med.*, vol. 48, p. 102272, 2020, doi: 10.1016/j.ctim.2019.102272.
- I. Kwan and J. L. Onwude, “Premenstrual syndrome,” *BMJ Clin. Evid.*, vol. 2015, no. April 2014, pp. 1–13, 2015.
- M. S. Hashim et al., “El síndrome premenstrual se asocia con comportamientos dietéticos y de estilo de vida entre estudiantes universitarios: un estudio transversal de Sharjah, EAU,” *Nutrientes*, vol. 11, no. 8, pp. 1–18, 2019, [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28081191/> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31426498> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC6723319>
- N. D. Astikasari and J. Kofi, “Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja,” *J. Qual. Women’s Heal.*, vol. 5, no. 1, pp. 8–16, 2022, doi: 10.30994/jqwh.v5i1.127.
- Nia Desriva, Ary Oktora Sri Rahayu, and Tukimin, “Effectiveness of Yoga Movements in Reducing the Pain of Dysmenorrhea in Adolescent Women in SMAN 1 Tambang,” *J. Glob. Res. Public Heal.*, vol. 7, no. 2, pp. 121–127, 2022, doi: 10.30994/jgrph.v7i2.407.
- R. Novita, “Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya,” *Amerta Nutr.*, vol. 2, no. 2, p. 172, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181.
- S. Rahmawati, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Remaja,” skripsi Inst. Kesehat. Helv. MEDAN 2019, 2019.