**SIKLUS MENSTRUASI BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMAN 1 GODEAN, SLEMAN**

**MENSTRUAL CYCLE ASSOCIATED WITH PREMENSTRUAL SYNDROME IN SMAN 1 GODEAN, SLEMAN DISTRICT**

Afi Lutfiyati1, Masta Hutasoit2, Novita Nirmalasari3

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal A. Yani Yogyakarta

E-mail: [afi.machsuni@gmail.com](mailto:afi.machsuni@gmail.com), HP:085641982165

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masalah reproduksi remaja akan menyebabkan malnutrisi dan pertumbuhan terlambat yang dihubungkan dengan gangguan siklus menstruasi. Selama masa pubertas, sekitar 80-90% wanita akan mengalami gejala PMS. Faktor penyebab terjadinya PMS antara lain faktor hormonal, faktor genetik, faktor gaya hidup berkaitan dengan peningkatan berat badan, kualitas tidur, dan aktifitas fisik. Faktor psikologis salah satunya stres. Gejala-gejala PMS akan semakin hebat dirasakan ketika wanita terus menerus mengalami tekanan.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling* yaitu 99 siswi kelas XI di SMAN 1 Godean. Pengambilan data menggunakan *google form* pada bulan Juli 2020. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Hasil penelitian dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji Somer’s.

**Hasil penelitian:** Pada kararteristik respondensebagian besar siswi berada pada usia 17 tahun sejumlah 62 orang (62,6%), kebiasaan menstruasi sebagian besar pada kategori rutin sejumlah 87 orang (87,9%). Uji Somer’s mendapatkan nilai p=0,969.

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian *premenstrual syndrome.*

**Kata kunci**: Siklus menstruasi, *premenstrual syndrome*, siswi

**PENDAHULUAN**

Komponen kesehatan reproduksi, salah satunya yaitu kesehatan reproduksi remaja merupakan masalah yang cukup besar di Indonesia. Masalah reproduksi remaja dapat berhubungan dengan kurang gizi, pertumbuhan terlambat, penyakit, dan stres.1 Seorang wanita pada usia remaja akan mengalami pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama yang disebut dengan *menarche*. Pada 7-10 hari sebelum menstruasi sampai beberapa hari setelah terjadinya menstruasi, dapat terjadi yang disebut dengan *premenstrual syndrome/*PMS.PMS merupakan kumpulan dari gejala fisik, psikologis, dan emosional yang berhubungan dengan adanya perubahan hormonal karena siklus menstruasi. PMS terjadi pada 70-90% wanita usia subur/WUS.2 Gejala-gejala PMS dapat berupa payudara membengkak, puting susu nyeri, mudah tersinggung, kram perut, letih, sakit kepala, perut kembung, sembelit, dan timbul jerawat.3 Seorang wanita dikatakan sedang mengalami PMS, apabila merasakan salah satu gejala fisik dan gejala emosional.2 Penelitian Puspitasari *et al.* (2014)4, menyebutkan, bahwa saat gejala PMS muncul akan berdampak pada gangguan aktivitas. Mahasiswa dapat tidak mengikuti perkuliahan. Penelitian tersebut juga memaparkan, dari gejala PMS yang ada akan berdampak pada masalah psikoseksual seperti, berkurangnya kinerja, penurunan produktivitas kerja akibat peningkatan absensi kehadiran, masalah perkawinan (menyebabkan perceraian), bunuh diri, pembunuhan, pembakaran rumah yang disengaja, dan pemukulan anak.

Faktor penyebab terjadinya PMS antara lain faktor hormonal dimana terjadinya ketidakseimbangan kadar hormon estrogen yang meningkat dan kadar hormon progesteron menurun, faktor genetik dimana kelahiran kembar satu telur lebih berpotensi tinggi mengalami PMS dibandingkan kembar dua telur. Gejala-gejala PMS akan semakin hebat dirasakan ketika wanita terus menerus mengalami tekanan.3

Studi pendahuluan yang dilakukakan pada bulan Februari 2020 di SMAN 1 Godean dengan wawancara pada 10 siswi kelas kelas XI mendapatkan hasil bahwa siswi mengalami gejala PMS, seperti perubahan nafsu makan, nyeri bagian perut, mudah marah, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi. Pada saat terjadi PMS aktivitas menjadi terganggu, siswi lebih banyak mengurangi aktivitas, kehilangan minat untuk beraktivitas, dan mudah lelah. Dampak yang timbul akibat gejala PMS, yaitu siswi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas dan saat di kelas lebih banyak tidur.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Godean Sleman Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di SMAN 1 Godean yang berjumlah 130 siswi yang terdiri dari enam kelas. Pengambilan sampel dengan cara stratified random sampling. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 99 siswi.

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah siswi dengan usia remaja16-18 tahun, sudah mengalami menstruasi, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah siswi yang memiliki kelainan pada alat reproduksi seperti endometriosis, sindrom ovarium polikistik, dan mioma uteri (peneliti melihat laporan buku kesehatan siswi), dan tidak hadir pada saat penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian PMS. Kedua variabel diukur dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner siklus menstruasi diukur dengan mengisi siklus menstruasi yang biasa dialami pada satu bulan terakhir. Kuesioner PMS menggunakan SPAF *(Shortened Premenstrual Assessment Form)* yang diadopsi dari penelitian Pertiwi (2016)5 dengan hasil uji validitas r hitung=0,738>r tabel 0,312, sehingga instrumen dinyatakan valid sedangkan hasil uji reliabilitas koefisien *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,873 sehingga instrumen SPAF dinyatakan *reliable.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sarana dan prasarana di SMAN 1 [Godean](https://id.wikipedia.org/wiki/Godean) sangat memadai. Sekolah memiliki unit kesehatan sekolah (UKS) yang berperan aktif dalam menerima konsultasi tentang kesehatan para siswa. Berdasarkan penjelasan dari guru BK yang sering menangani siswa di UKS mengatakan para siswa yang datang di UKS kebanyakan siswa putri, dimana siswi ini sering mengeluhkan sakit tentang gejala PMS yang dirasakan seperti nyeri pada perut.

1. **Karakteristik Responden**

Karakteristik siswi SMAN 1 Godean pada penelitian ini dijelaskan pada Tabel 1. sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswi SMAN 1 Godean Berdasarkan Karakteristik Responden (n=99)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Frekuensi (f)** | **Persentase (%)** |
| Usia  16 tahun  17 tahun  18 tahun | 2  62  35 | 2,0  62,6  35,4 |
| Kebiasaan menstruasi  Rutin  Tidak rutin | 87  12 | 87,9  12,1 |
| Total | 99 | 100 |

Sumber: data primer diolah tahun 2020

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 99 responden sebagian besar berusia 17 tahun dengan jumlah sebanyak 62 (62.6%) responden. Sedangkan kebiasaan menstruasi siswi di SMAN 1 Godean sebagian besar pada kategori rutin yaitu sebanyak 87 (87,9%) responden.

1. **Analisis Univariat**
2. **Siklus Menstruasi**

Hasil penelitian tentang gambaran siklus menstruasi di SMAN 1 Godean disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Siklus menstruasi siswi di SMAN 1 Godean (n=99)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Frekuensi (f)** | **Persentase (%)** |
| **Siklus menstruasi**  Normal (21-35 hari)  Tidak normal (<21 hari dan >35 hari) | 84  15 | 84,8  15,2 |
| **Total** | 99 | 100 |

Sumber: data primer diolah tahun 2020.

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa siklus menstruasi responden sebagian besar pada kategori normal (21-35 hari) sebanyak 84 (84,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sianipar *et al.* (2009)6 yang menyebabkan 96,5% responden tidak mengalami gangguan sikluas menstruasi.

Siklus mentruasi adalah suatu siklus yang dimulai saat hari pertama menstruasi sampai datangnnya menstruasi berikutnya. Normalnya siklus menstruasi adalah 21 sampai 35 hari. Sekitar 10-15% wanita mengalami siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari.

1. **Kejadian Premenstrual *Syndrome* (PMS)**

Hasil penelitian tentang gambaran kejadian PMS di SMAN 1 Godean disajikan pada Tabel 3. Sebagai berikut:

**Tabel 3. Kejadian PMS Siswi SMAN 1 Godean Responden (n=99)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Frekuensi (f)** | **Persentase (%)** |
| PMS  Tidak ada gejala-ringan  Gejala sedang-berat | 73  26 | 73,7  26,3 |
| Total | 99 | 100 |

Sumber: data primer diolah tahun 2020.

Berdasarkan Tabel 3. kejadian PMS mayoritas pada kategori tidak ada gejala-ringan sebanyak 73 (73,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasan (2018)7 yang dilakukan pada siswi di SMPN 3 Gamping, dimana sebagian besar responden mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 40 responden (59,7%). Penelitian yang lain oleh Hapsari (2016)8 yang dilakukan pada siswi di SMK Cokrominoto 1 Surakarta, menyebutkan hasil bahwa sebanyak 26 responden (61.9%) mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan.

1. **Analisis Bivariat**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi. Variabel terikat adalah kejadian Premenstrual *Syndrome* (PMS). Uji statistik yang digunakan adalah somer’s pada tingkat kemaknaan p<0,05. Untuk melihat besarnya hubungan dengan mengetahui nilai *odds ratio* (OR) dengan *confidence interval* (CI) 95%.

Berdasarkan tabulasi silang dengan analisis bivariat, maka hubungan siklus menstruasi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi SMAN 1 Godean, dijelaskan pada Tabel 4. sebagai berikut:

**Tabel 4. Tabulasi Silang Siklus Menstruasi dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) (n=99)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel bebas** | **PMS** | | | |  |  |
| **Tidak ada-gejala ringan** | | **Gejala sedang – berat** | | **p-*value*** | **OR**  **95%CI** |
| n | % | n | % |  |  |
| **Siklus menstruasi**  Normal (21-35 hari)  Tidak normal (<21 hari dan >35 hari) | 62  11 | 84,9  15,1 | 22  4 | 84,6  15,4 | 0,969 | 1,025  (0,296-3,554) |

Sumber: data primer diolah tahun 2020.

Berdasarkan hasil pengolahan bivariat pada Tabel 4. diketahui bahwa 84,8% remaja putri siswi SMA Negeri 1 Godean memiliki siklus mentruasi yang normal sebesar 84,8%. Hubungan siklus mentruasi dengan kejadian PMS pada remaja didapatkan nilai p sebesar 0,969 (OR=1,025; 95%CI=0,296-3,554) yang artinya tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian PMS.

Pada penelitian ini, terdapat 22 responden (84,6%) dengan siklus menstruasi normal (21-35 hari) dan mengalami gejala PMS yang sedang sampai berat. Sementara terdapat 11 responden (15,1%) remaja putri memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dan tidak mengalami gejala sampai gejala ringan PMS. Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Polandia pada atlit wanita menyebutkan bahwa siklus menstruasi antara 25-31 hari (61,33%) dengan durasi 5 atau 7 hari (45,33%), siklus dengan interval menstruasi yang lebih lama tidak signifikan menyebabkan PMS.9

Premenstrual syndrome sering dihubungkan dengan kumpulan beberapa gejala yaitu gejala fisik, psikologis dan emosi, yang menyebabkan ketidaknyamanan, muncul ketika proses menstruasi dan memiliki siklus kekambuhan. PMS muncul 7 sampai 10 hari sebelum menstruasi dan berakhir setidaknya tiga hari saat menstruasi.10 PMS terjadi akibat adanya perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi.3 Penelitian ini tidak berhubungan secara statistik karena jumlah responden dengan siklus menstruasi yang tidak normal terlalu sedikit sehingga tidak dapat dibandingkan dengan responden yang mempunyai siklus menstruasi yang normal.

**KESIMPULAN**

Siklus menstruasi responden di SMAN 1 Godean sebagian besar pada kategori normal (21-35 hari) sebanyak 84 (84,8%). Kejadian PMS mayoritas responden di SMAN 1 Godean pada kategori tidak ada gejala-ringan sebanyak 73 (73,7%). Tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian PMS dengan nilai p sebesar 0,969 (OR=1,025; 95%CI=0,296-3,554).

**SARAN**

Penelitian ini hanya menghubungkan satu variabel penelitian. Masih ada beberapa variabel yang berhubungan dengan kejadian PMS. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kejadian PMS seperti aktifitas fisik dan usia.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Hasanah, H (2016). Pemahaman Kesehatan Reproduksi bagi Perempuan. *Jurnal Sawwa*. 11 (2). Hal: 229-251. Terdapat di

<https://www.researchgate.net/publication/319571246_PEMAHAMAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_BAGI_PEREMPUAN_Sebuah_Strategi_Mencegah_Berbagai_Resiko_Masalah_Reproduksi_Remaja/fulltext/59b4449f458515a5b490ba01/319571246_PEMAHAMAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_BAGI_PEREMPUAN_Sebuah_Strategi_Mencegah_Berbagai_Resiko_Masalah_Reproduksi_Remaja.pdf?origin=publication_detail>. [Diaskes pada Tanggal 10 November 2018].

1. Proverawati, Misaroh. (2009). "*MENARCHE, Menstruasi Pertama Penuh Makna* (1st ed.)". Yogyakarta: Nuha Medika. Hal 2-3 dan hal 82-107.
2. Saryono, Sejati, W. (2009). "*Sindrom Premenstruasi* (1st ed.)". Yogyakarta: Nuha Medika. Hal 7-8, hal 2-3, hal 21-22, dan hal 51-69.
3. Puspitasari, Elfidasari, D., Mardiwati, R.K. (2014). “Pengetahuan Mahasiswi Universitas Al-Azhar Indonesia terhadap Premenstrual Syndrome”. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi.* Vol 2 (3):193-198. Diakses dari <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SST/article/download/141> pada tanggal 14 November 2019 (09:12).
4. Pertiwi, C. (2016). “Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta”. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah Jakarta. Hal. 46-48.
5. Sianipar, O., Bunawan, N. C., Almazini, P., Calista, N., Wulandari, P., Rovenska, N., & Suarthana, E. (2009). Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Majalah Kedokteran Indonesia*, *59*(7), 308-13.
6. Hasan, R. (2018). “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada siswi di SMPN 3 Gamping. *Skripsi.* Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
7. Hapsari, D.K. (2016). “Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi SMK Cokroaminoto 1 Surakarta”. *Karya Tulis Ilmiah.* SMK Cokroaminoto 1 Surakarta.
8. Czajkowska, Mariola; Drosdzol-Cop, Agnieszka; Gałązka, Iwona; Naworska, Beata; Skrzypulec-Plinta, Violetta (2015). Menstrual Cycle and the Prevalence of Premenstrual Syndrome/Premenstrual Dysphoric Disorder in Adolescent Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology,* (), S1083318815001497–. doi:10.1016/j.jpag.2015.02.113.url to share this paper:<https://scihub.wikicn.top/>
9. Afiyati, Pratiwi, A. (2016). “*Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan”.* Jakarta: Rajawali Pers. Hal. 89.