

## **HUBUNGAN PERUBAHAN PSIKOLOGI TERHADAP PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI**

Meri Liandani  
Akademi Kebidanan Wira Buana  
meriliandani18@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Premenstrual Syndrome (PMS) is a symptom felt by women 3-7 days before menstruation. If not noticed, it will have an impact on women's productivity and health. PMS causes symptoms not only physically but also psychologically. The WHO (World Health Organization) report explains that PMS symptoms are experienced in 65.7 of young women. Symptoms of PMS can be increased when the hormonal changes in a woman happen, which changes level of estrogen hormone will affect the levels of serotonin in the body. It affect the psychological factors in women and some manifestation will be appear such as behavioral changes, physical, and mood. The purpose of this study was to determine the relationship between psychological changes to premenstrual syndrome in adolescent girls of SMK Ganesha Sekampung. This type of research uses quantitative methods with a cross sectional approach. In this study the number of samples was 60 samples using total sampling techniques. And Data collection using questionnaires.*

**Keyword :** *Psychological, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls*

### **ABSTRAK**

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gejala yang dirasakan oleh wanita 3-7 hari sebelum menstruasi. Apabila tidak diperhatikan akan berdampak pada produktivitas dan kesehatan wanita. PMS menimbulkan tanda gejala tidak hanya secara fisik namun juga secara psikologis. Laporan WHO (World Health Organization) menjelaskan bahwa gejala PMS dialami 65,7 pada remaja putri. Gejala dari PMS dapat meningkat bila terjadi perubahan hormonal pada seorang wanita, dimana perubahan hormon estrogen akan mempengaruhi kadar serotonin dalam tubuh. Hal ini akan mempengaruhi faktor psikologis pada wanita tersebut sehingga terjadi perubahan perilaku, fisik, dan mood. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* pada remaja putri SMK Ganesha Sekampung. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini jumlah sampel adalah 60 sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dan Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

**Kata Kunci :** *Psikologi, Premenstrual Syndrome, Remaja Putri*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu kontributor tercapainya kesehatan setiap individu, World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat sebagai keadaan sehat baik secara fisik, mental, sosial dan sejahtera. Gangguan kesehatan mental disebabkan oleh adanya gangguan atau kesulitan yang dapat mempengaruhi kegiatan sosial, pekerjaan atau aktivitas sehari hari, ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan gangguan atau kesulitan yang dialami maka seseorang akan disebut sehat secara mental. Sebagian dari bentuk masalah kesehatan mental adalah gangguan kecemasan, gangguan mood, gangguan kepribadian dan skizofrenia (Gunatirin, 2018).

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu kondisi yang kompleks dan tidak begitu dimengerti dimana terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus menstruasi yang terjadi hingga pada derajat tertentu dapat mempengaruhi gaya hidup, pekerjaan dan aktivitas lainnya. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala, kelelahan dan sakit pinggang. Akibat dari kurangnya pengetahuan sehingga dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Sehingga pengetahuan tentang PMS sangat dibutuhkan remaja putri agar siap dalam menghadapi PMS. Sindrom pra menstruasi

(PMS) yang dialami seseorang terkadang mempengaruhi kecakapan seseorang dalam kehidupan sehari-hari hingga mempengaruhi produktivitasnya, hal tersebut terjadi karena PMS menimbulkan tanda gejala tidak hanya secara fisik namun juga secara psikologis. Beberapa penelitian menemukan adanya keterkaitan antara gangguan psikologis seperti depresi dan menstruasi yang dialami oleh seorang wanita, Hayashida et al (2016) dalam penelitiannya di Jepang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dan menstruasi, sebanyak 37,2% mahasiswa dilaporkan mengalami gangguan mental berat dan sangat berat. Pada tingkat dunia WHO melaporkan bahwa gangguan mental yang berkaitan dengan menstruasi dialami oleh 20-31% mahasiswa di seluruh dunia.

## METODE

Metode penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan penelitian deskritif analitik dan menggunakan desain cross sectional, dimana pengukuran terhadap variabel dependen dan independen bisa dilakukan dengan cara bersamaan sehingga cukup efektif dan efisien. Data yang digunakan yaitu data primer dengan cara menyebarkan kuisioner.

## HASIL

### Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Premenstrual Syndrom di Kalangan Remaja Putri**

Premenstrual Syndrom	Frekuensi	Presentase
Mengalami PMS	36	60 %
Tidak Mengalami PMS	24	40 %
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa dari 60 responden dengan kategori mengalami premenstrual syndrome sebanyak 36 responden (60%), sedangkan dengan kategori tidak mengalami premenstrual syndrome sebanyak 24 responden (40%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Perubahan Psikologi terhadap Premenstrual Syndrome di Kalangan Remaja Putri**

Perubahan Psikologi	Frekuensi	Presentase
Ada Perubahan	35	58,3 %
Tidak ada perubahan	25	41,7%
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari 60 responden dengan kategori mengalami perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* sebanyak 35 responden (58,3%). Sedangkan dengan

kategori tidak mengalami perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* sebanyak 25 responden (41,7%).

**Tabel 3**  
**Hubungan Perubahan Psikologi terhadap Premenstrual Syndrome di Kalangan Remaja Putri**

Perubahan psikologi	Premenstrual syndrome		Jumlah	P Value	OR
	Ya	%			
Ada	26	74,3	35	35	100
Tidak	10	40	15	60	25
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>60</b>
					16 33

Hasil analisis bivariat pada tabel 3 diperoleh bahwa responden yang mengalami *premenstrual syndrome* dan mengalami perubahan psikologi sebanyak 26 responden (74,3%) dari total 35 responden. Sedangkan diantara responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan tidak mengalami perubahan psikologi sebanyak 15 (60%) dari total 25 responden.

Dari hasil uji chi-square hubungan pengetahuan terhadap kesiapan menjadi dosen diperoleh p-value 0,016, artinya *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan hipotesis (Ha) diterima, dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Atau ada hubungan antara perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* di kalangan remaja SMK Ganesha Sekampung.

Dari hasil uji chi-square hubungan perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh nilai OR 4,333, artinya remaja SMK putri yang mengalami perubahan psikologi mempunyai peluang 4 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMA putri yang tidak mengalami perubahan psikologi.

## PEMBAHASAN

### *Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri*

Berdasarkan tabel no 1 menunjukan bahwa dari 60 responden di SMK Ganesha Sekampung, didapatkan 35 responden (60%) mengalami *premenstrual syndrome* dan 24 responden (40%) tidak mengalami *premenstrual syndrome*.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Suparman 2011, *Premenstrual syndrome* atau PMS merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan prilaku yang terjadi pada reproduksi wanita , yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah Ratikasari (2015) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian

Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015 menunjukkan bahwa siswi sebagian besar mengalami PMS gejala ringan sebesar 68% (86 orang) dan 32% (41 orang) mengalami gejala sedang hingga berat. Gejala yang paling sering dialami antara lain mudah tersinggung dan nyeri perut yang keduanya masing-masing sebesar 91% (116 orang). Menurut asumsi peneliti bahwa kejadian *premenstrual syndrome* masih cukup tinggi di kalangan remaja putri, akan tetapi *premenstrual syndrome* yang terjadi di remaja putri dapat dikelompokan menjadi dua, yakin berat dan ringan. Dan kejadian *premenstrual syndrome* ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya gaya hidup remaja putri tersebut. Di dalam hal ini peneliti hanya meneliti kejadian premenstrual syndrome secara umum. Oleh karena itu diharapkan untuk remaja putri agar menambah wawasan dan informasi dari berbagai sumber tentang *premenstrual syndrome* pada saat menjelang menstruasi dan saat berlangsungnya menstruasi.

### *Perubahan Psikologi*

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa dari 60 responden di SMK Ganesha Sekampung Tahun 2020 didapatkan 35 responden (58,3%) mengalami perubahan psikologi dan 25 responden (41,7%) tidak mengalami perubahan psikologi.

Hal ini sesuai dengan teori Widyastuti (2009) Perubahan psikologi merupakan penjelasan tentang perubahan kejiwaan pada seseorang dimasa remaja dikatakan bahwa seorang wanita akan lebih mudah menderita PMS apabila wanita tersebut lebih peka terhadap perubahan psikologis termasuk stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayane (2011) tentang hubungan perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* didapatkan bahwa dari 144 orang menunjukan 75,3% responden mengalami perubahan psikologi dan 63,2 % responden mengalami syndrome pra menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, perubahan psikologi yang terjadi di remaja putri merupakan hal yang normal, dikarenakan terdapat perubahan hormonal pada seorang remaja putri. perubahan psikologi yang terjadi diantaranya mudah marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung, sebentar sedih sebentar bahagia, lebih agresif, sangat tertekan, kesepian, gugup, ketiadaan kendali, paranoid, hipersensitivitas secara emosional dan kemurungan. Oleh karena itu remaja putri harus lebih menambah informasi dari berbagai sumber mengenai kesehatan reproduksi khusunya mengenai *premenstrual syndrome* pada saat menstruasi.

## **Hubungan Perubahan Psikologi dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri**

Hasil analisis bivariat pada tabel 3 diperoleh bahwa responden yang mengalami *premenstrual syndrome* dan mengalami perubahan psikologi sebanyak 26 responden (74,3%) dari total 35 responden. Sedangkan diantara responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan tidak mengalami perubahan psikologi sebanyak 15 (60%) dari total 25 responden.

Dari hasil uji chi-square hubungan pengetahuan terhadap kesiapan menjadi dosen diperoleh *p-value* 0,016, artinya *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan hipotesis (Ha) diterima, dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Atau ada hubungan antara perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* di kalangan remaja SMK Ganesha Sekampung tahun 2020.

Dari hasil uji chi-square hubungan perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh nilai OR 4,333, artinya remaja SMK putri yang mengalami perubahan psikologi mempunyai peluang 4 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMK putri yang tidak mengalami perubahan psikologi. Hal ini sesuai dengan teori Widyastuti (2009) Perubahan psikologi merupakan penjelasan tentang perubahan

kejiwaan pada seseorang dimasa remaja dikatakan bahwa seorang wanita akan lebih mudah menderita PMS apabila wanita tersebut lebih peka terhadap perubahan psikologis termasuk stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayane (2011) tentang hubungan perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* didapatkan bahwa dari 144 orang menunjukan 75,3% responden mengalami perubahan psikologi dan 63,2 % responden mengalami syndrome pra menstruasi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Sri Wahyuni (2011) di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Jombang yang didapatkan p value 0,004 < 0,05 dimana terdapat suatu hubungan yang signifikan atau bermakna antara perubahan psikologi terhadap *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, perubahan psikologi yang terjadi di remaja putri merupakan hal yang normal, dikarenakan terdapat perubahan hormonal pada seorang remaja putri. perubahan psikologi yang terjadi diantaranya mudah marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung, sebentar sedih sebentar bahagia, lebih agresif, sangat tertekan, kesepian, gugup, ketiadaan kendali, paranoid, hipersensitivitas secara emosional dan kemurungan. Oleh karena itu remaja putri harus lebih menambah informasi dari

berbagai sumber mengenai kesehatan reproduksi khusunya mengenai *premenstrual syndrome* pada saat menstruasi.

## KESIMPULAN

Remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 60% dan memiliki perubahan psikologi kurang baik sebanyak 74,3%. Ada hubungan antara perubahan psikologi dengan kejadian *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri pada saat menjelang menstruasi dimana remaja SMK putri yang mengalami perubahan psikologi mempunyai peluang 4 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMK putri yang tidak mengalami perubahan psikologi.

## SARAN

### Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah memberikan penyuluhan program kesehatan reproduksi remaja yang berkaitan dengan *premenstrual syndrome*, dan seharusnya pendidikan kesehatan reproduksi diberikan sejak kelas VII. Karena mereka sangat membutuhkan bimbingan tentang *premenstrual syndrome*.

### Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya mampu meneliti secara lebih komprehensif dengan menambah variabel independen lainnya

yang bervariasi serta mencakup penelitian yang lebih luas terutama yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri.

### **Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan sebagai data dasar suatu bahan pengajaran dan bagi penelitian selanjutnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chen H. Y., Huang.B.S., Lin. Y.H., Yang. S.H., Chen. J. L., Huang. J. W., Chen. Y.C., 2014. Identifying Chinese herbal medicine for premenstrual syndrome; implications from a nationwide database. Taiwanese Journal of Obstetric and Gynecology
- Chocano-Bedoya, et al. Dietary B Vitamin Intake and Incident Premenstrual Syndrome. Am J Clin Nutr 2011;93:1080-6
- Delara, G. 2004. Menstrual Disorder in Adolescent. The Internet Journal of Gynecology and Obstetric, 4
- Depkes. RI. 2008. Penilaian situasi anak usia sekolah termasuk remaja Indonesia
- Dye, L dan J.E Blundell. Menstrual cycle and appetite control : implications for weight regulation. Human Reproduction vol. 12 no. 6 pp 1142-51,1997.
- Efendi, Ferry dan Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta :Salemba Medika.
- Fritz & Speroff, 2011. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility.
- Hustein, 2009. Premenstrual Symptoms and Academic Stress in Emerging Adulthood Woman
- Indah Ratikasari, 2015 faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015 18:44)
- Kotler, Philip, 2000, Manajemen Pemasaran, Edisi Milenium, Jakarta,Prehallindo.
- Kumalasari, Andhyantoro, 2012, Kesehatan Reproduksi, Palembang : Salemba Medika.
- Laila, N, N. 2011. Buku pintar menstruasi. Buku biru. Yogyakarta.
- Lestari, N. 2011. Tips Praktis Mengetahui Maha Subur. Yogyakarta:Kata Hati.
- Moghadam, A.D,Dkk, 2014. Epidemiology Of Premenstrual Syndrome (PMS) A Systemic Review and Meta-analysis Studi. Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR,8,106-109
- Nugroho. T., Utama. B. I., 2014, Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono dan Sejati. 2009. Sindrom Premenstruasi. Mengungkap tabir sensitifitas perasaan menstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Shaliha, H. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarch pada Remaja Putri di Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat (skripsi) Medan. 2010.

Sulistami, S. Buku Psikologi dan Kespro  
Remaja

Suparman dan Ivan, 2011. Premenstrual  
Syndrome. Jakarta: EGC

Suryani dan Widyasih, 2010.Psikologi ibu  
dan anak. Yogyakarta: Fitramaya