

***Relationship Between Pre Menstrual Syndrome and The Anxiety Level in Adolescents in SMA Negeri 1 Klaten.***

*Wirastami, F<sup>\*</sup>, Pratiti, B.<sup>\*\*</sup>*

*Medical Faculty and Health Science of Muhammadiyah Yogyakarta University*

**ABSTRACT**

**Background** : *Pre Menstrual Syndrome is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms associated with a woman's menstrual cycle. The emotional sensitivity and the negative emotional are most common during in the pre menstrual and early menstrual periods. The anxiety can triggered by Pre Menstrual Syndrome, because Pre Menstrual Syndrome is one form of physiological and psychological stressors that can causes physical and mental fragility.*

**Objective** : *To find out the relationship between pre menstrual syndrome and the anxiety level in adolescents in SMA Negeri 1 Klaten.*

**Method** : *Using non-analytic (observational) survey with cross sectional approach. The number of sampel were 90 people. The data were taken with the two scale. The SPAF scale to measure off the pre menstrual syndrome level. And the TMAS scale to measure off the anxiety level. The data were analyzed by Spearman to attempt the hypotesis.*

**Result** : *The majority of respondents experienced moderate pre menstrual syndrome, which was shown in 76 people (84,44%), the respondents who experienced severe level of anxiety were 60 people (66,67%). There is a correlation between pre menstrual syndrome and the anxiety level which was proven by the significance value 0,00. The Spearman correlation was 0,48.*

**Conclusion** : *There is a correlation between pre menstrual syndrome and the anxiety level in adolescents in SMA Negeri 1 Klaten.*

**Keyword** : *Anxiety Level, Pre Menstrual Syndrome, Adolescents.*

\* : *Undergraduate student*

\*\* : *Supervisor*

**Hubungan *Pre Menstrual Syndrome* terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMA Negeri 1 Klaten.**

Wirastami, F<sup>\*</sup>, Pratiti, B.<sup>\*\*</sup>

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta

**INTISARI**

**Latar belakang:** *Pre Menstrual Syndrome* merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Selama masa pre menstruasi dan awal menstruasi, sensitivitas emosi dan suasana hati yang negatif sering terjadi. *Pre Menstrual Syndrome* dapat memicu kecemasan karena merupakan salah satu bentuk stressor fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan kerapuhan fisik dan mental.

**Tujuan** : Mengetahui hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Klaten.

**Metode** : Menggunakan metode non-analitik eksperimental (observasional) dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 90 orang. Pengambilan data menggunakan skala yaitu SPAF untuk mengukur tingkat *Pre Menstrual Syndrome* dan TMAS untuk mengukur tingkat kecemasan. Data analisa menggunakan uji *Spearman*.

**Hasil** : Mayoritas responden mengalami *Pre Menstrual Syndrome* sedang sebanyak 76 orang (84,44%), mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 60 orang (66,67%). Terdapat hubungan antara pre menstruasi syndrome terhadap kecemasan dibuktikan dengan nilai signifikansi ( $p=0,00$ ). Nilai korelasi *Spearman* sebesar 0,48.

**Kesimpulan** : Terdapat hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Klaten.

**Kata Kunci** : Tingkat Kecemasan, *Pre Menstrual Syndrome*, Remaja.

\* : Mahasiswa S1

\*\* : Dosen Pembimbing

## Pendahuluan

*Pre Menstrual Syndrome* merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis yang terkait dengan siklus menstruasi wanita; gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* pada tahun 2011 di Srilanka diperoleh hasil bahwa remaja yang mengalami sindrom premenstruasi sekitar 65,7%. Gejala yang sering muncul adalah perasaan sedih dan tidak berpenyakit sebesar 29,6%. (Singal, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2009 tentang prevalensi sindrom premenstruasi pada wanita di Indonesia, sebanyak 40% wanita di Indonesia mengalami sindrom menstruasi dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat.

*The American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th editions (DSM IV)* memberikan kriteria diagnostik untuk gangguan disforik pra menstruasi. Gambaran klinis yang utama adalah adanya gejala mood depresif yang nyata, ansietas yang nyata, labilitas afektif yang nyata, dan berkurangnya aktivitas yang nyata.

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran,

perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kepastiaan. Kecemasan pada dasarnya merupakan sebuah respon antisipatif (Semion, 2006).

Gejala yang timbul ketika terjadi kecemasan adalah:

- a. Rasa khawatir yang berlebihan.
- b. Ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetar, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang gelisah, tidak dapat tinggal diam, mudah lapar).
- c. Overaktivitas otonomik (takikardi, takipneu, pusing, dan sebagainya)

Salah satu teori menyebutkan bahwa *Pre Menstrual Syndrome* kemungkinan disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen-progesteron yang terjadi selama fase luteal. Estrogen memacu peningkatan kadar kortisol dalam darah. Selain itu, kadar kortisol dalam darah dapat disebabkan pula oleh perangsangan kelenjar hipotalamus yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis memacu sekresi kelenjar adrenal bagian kortikal untuk mensekresikan kortisol (Durand and Barlow, 2006).

## Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-analitik

eksperimental (observasional) dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri SMA Negeri 1 Klaten usia 16-18 tahun. Sampel penelitian ini adalah remaja putri yang duduk di kelas XI SMA Negeri 1 Klaten dengan jumlah 90 sampel dan diambil dengan cara *purposive sampling*. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuisisioner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*.

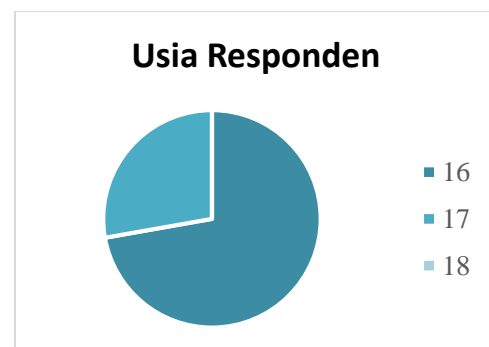
Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang pengumpulannya dilakukan langsung oleh peneliti sendiri pada saat penelitian berlangsung. Responden yang memenuhi syarat dan menyatakan bersedia diberi angket berupa kuisisioner mengenai kecemasan dan *Pre Menstrual Syndrome*. Proses penelitian ini dilaksanakan setelah seluruh kegiatan pembelajaran formal responden telah selesai sesuai dengan koordinasi dengan pihak sekolah selaku penanggungjawab responden. Sebelum penelitian dimulsi para responden diberikan formulir inform consent. Setelah itu reponden diberi kuisisioner TMAS dan SPAF. Responden kemudian diminta untuk mengisi kuisisioner tersebut. Lalu peneliti menunggu responden untuk beberapa saat untuk mengisi kuisisioner. Setelah selesai mengisi

kuisisioner dan telah dipastikan bahwa seluruh kuisisioner terisi, responden diminta untuk mengumpulkan kuisisioner tersenut kepada peneliti. Peneliti memastikan kembali apakah kuisisioner terisi dengan baik atau tidak.

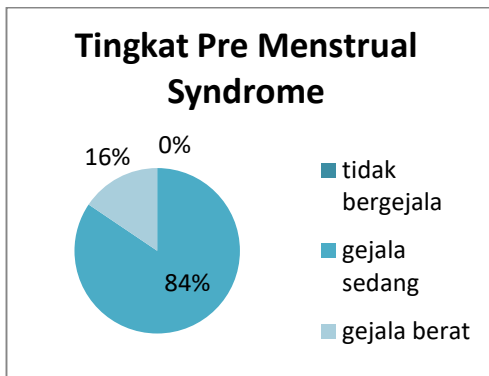
Data yang diperoleh dari kuisisioner TMAS dikategorikan sesuai dengan penelitian yang sudah ditentukan. Tingkat kecemasan ringan (21) dan tingkat kecemasan berat (>21). Selanjutnya, data yang diperoleh dari kuisisioner SPAF dikategorikan sesuai dengan penelitian yang sudah ditentukan. Tidak ada gejala (total nilai 10), gejala sedang (total nilai 11-35), gejala parah (total nilai 36-50). Kemudian, dilakukan analisis pengujian data hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*.

### Hasil Penelitian

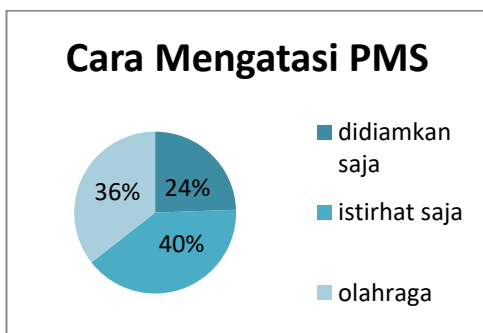
Pada penelitian ini didapatkan karakteristik subyek penelitian sebagai berikut:



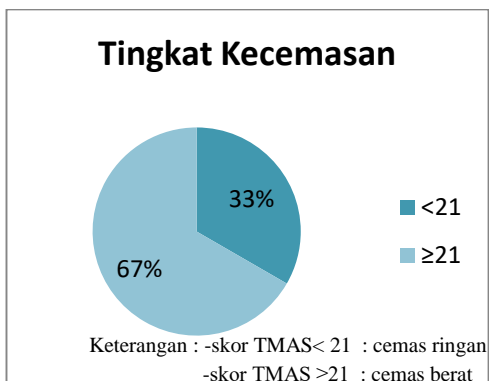
Gambar 1. Karakteristik usia responden



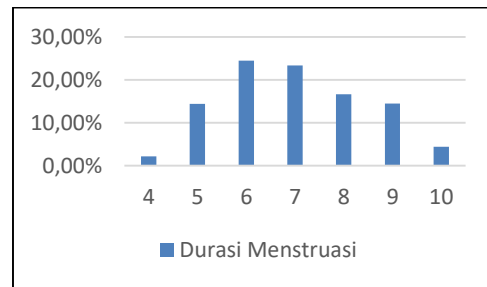
Gambar 2. Karakteristik responden berdasarkan gejala *pre menstrual syndrome*



Gambar 3. Karakteristik responden berdasarkan cara mengatasi PMS

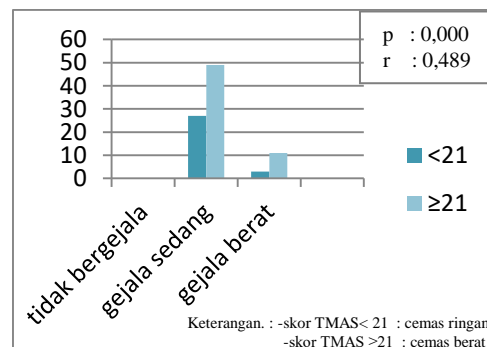


Gambar 4. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan



Gambar 5. Karakteristik responden berdasarkan durasi menstruasi

Berdasarkan gambar 1. didapatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 16 tahun, sebanyak 65 siswi (72,22%). Sedangkan pada gambar 2. didapatkan bahwa rata-rata responden mengalami *Pre Menstrual Syndrome* gejala sedang, yaitu sebanyak 76 siswi (84,44%). Pada gambar 3. didapatkan bahwa Mayoritas subyek mengatasi gejala *Pre Menstrual Syndrome* dengan cara beristirahat sebanyak 36 siswi (40%). Pada gambar 4. diketahui bahwa rata-rata responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 60 siswi (66,67 %). Pada gambar 5. didapatkan bahwa sebanyak 22 siswi (24,44%) memiliki durasi menstruasi selama 6 hari.



Gambar 6. Korelasi gejala *pre menstrual syndrome* terhadap tingkat kecemasan.

## Pembahasan

Pada gambar 6. dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *Pre Menstrual Syndrome* terhadap tingkat kecemasan ( $\rho : 0,000$ ). Besar koefisien korelasi antara dua variabel adalah 0,489 yang berarti terdapat kekuatan hubungan dengan kekuatan sedang antara kedua variabel.

Salah satu teori menyebutkan bahwa *Pre Menstrual Syndrome* kemungkinan disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen-progesteron yang terjadi selama fase luteal. Estrogen memacu peningkatan kadar kortisol dalam darah. Selain itu, kadar kortisol dalam darah dapat disebabkan pula oleh perangsangan kelenjar hipotalamus yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis memacu sekresi kelenjar adrenal bagian kortikal untuk mensekresikan kortisol (Durand and Barlow, 2006).

Peningkatan kadar kortisol dalam darah dapat memacu terjadinya stress. Stress dapat menurunkan kadar serotonin yang mengakibatkan ketidakstabilan mood, sehingga dapat menyebabkan terjadinya *Pre Menstrual Syndrome*. Serotonin berperan penting dalam mengatur emosi, berupa kecemasan, ketakutan, dan depresi. Serotonin merupakan sistem neurotransmitter yang ada di batang otak (Simpson, 2010).

Hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* gejala sedang dengan kecemasan ringan secara statistik tidak bermakna ( $p>0,05$ ) dan memiliki kekuatan korelasi sangat lemah yang saling berbanding terbalik antara kedua variabel.

Hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* gejala berat dengan kecemasan ringan secara statistik tidak bermakna ( $p>0,05$ ) dan memiliki kekuatan korelasi lemah antara kedua variabel.

Hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* gejala sedang dengan kecemasan berat secara statistik bermakna ( $p<0,05$ ) dan memiliki kekuatan korelasi sedang antara kedua variabel.

Hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* gejala berat dengan kecemasan berat secara statistik bermakna ( $p<0,05$ ) dan memiliki kekuatan korelasi kuat antara kedua variabel.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan *Pre Menstrual Syndrome* gejala sedang-berat akan menimbulkan kecemasan yang berat. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siyamti & Pertiwi (2011), yang menunjukkan bahwa semakin berat gejala PMS maka akan semakin berat pula tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang.

Namun ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi hubungan antara *Pre Menstrual Syndrome* terhadap tingkat kecemasan salah

satunya yaitu kebiasaan olahraga atau gaya hidup. Kurangnya olahraga atau gaya hidup yang kurang baik bisa memperberat gejala *Pre Menstrual Syndrome*. Dengan olahraga tubuh akan menghasilkan endorfin yang dapat memberi rasa tenang dan mampu menahan rasa sakit. Apabila individu jarang berolahraga, maka gejala seperti perubahan mood, perasaan cemas, peningkatan berat badan, nyeri perut dapat dialami selama fase luteal hingga menstruasi (Parker,2007). Konsumsi buah, sayur, dan gandum juga dapat menurunkan kadar estrogen sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada saat *Pre Menstrual Syndrome*

### **Kesimpulan**

Hasil pada penelitian ini adalah terdapat hubungan bermakna antara *Pre Menstrual Syndrome* dengan tingkat kecemasan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Semakin besar tingkat *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja, makin besar pula tingkat kecemasannya.

### **Saran**

1. Untuk peneliti selanjutnya agar mengambil subyek/sampel yang lebih heterogen dan metode yang lebih baik dan teliti, misal dengan metode eksperimental.
2. Untuk peneliti selanjutnya, karena skor kecemasan ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya faktor keluarga,

lingkungan, stress, serta penggunaan alkohol dan tembakau. Sehingga, perlu penelitian yang mempertimbangkan faktor-faktor kecemasan yang lebih lengkap, sehingga hasil yang didapat lebih akurat.

3. Untuk remaja putri perlu diberikan penyuluhan mengenai pentingnya mengetahui siklus menstruasi khususnya *Pre Menstrual Syndrome* dan kaitannya dengan penyakit psikologi yang dialami fase itu, dalam hal ini kecemasan.

### **Daftar Pustaka**

1. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*. Arlington, VA : American Psychiatric Association.
2. Durand, V.M. dan Barlow D.H., 2006. Psikologi Abnormal. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
3. Halbreich et al. (2007). Clinical Diagnostic Criteria For Premenstrual Syndrome And Guidelines For Their Quantification For The Research Studies. *Journal Gynecology Endocrinology* , 123-130.

4. Parker, J. 2007. PMS and Women's Health United States of America: eFortune US.
5. Prawirohardjo. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
6. Simpson. H. B., Neira. Y., Fernandez. R. L., Schneier. F. 2010. *Anxiety Disorders: Theory, Research, and Clinical Perspectives*. United Kingdom: The University Press, Cambridge.
6. Singal A.A. (2013). tingkat Kecemasan pada Mahasiswi yang mengalami Sindrom Premenstruasi Asrama Lili. Jurnal. *Universitas Advent Indonesia Bandung*
7. Siyamti, S. & Pertiwi, H.W. (2011). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali. Jurnal Kebidanan Vol III, No. I. 29-36.
8. Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta. Kanisius