



TINGKAT STRES SAAT PERKULIAHAN DARING DITENGAH PANDEMI COVID-19 DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*

STRESS LEVELS DURING ONLINE LECTURES IN THE MIDST OF THE COVID-19 PANDEMIC WITH *PREMENSTRUAL SYNDROME*

Dwi Ertiana¹, Chellyani Chantika Damayanti²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Karya Husada Kediri, Kediri, Jawa Timur
email: ^{1,2}ertiana.dwi@gmail.com ²chellyanichantika17@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima : 2 Mei 2023

Revisi : 20 Mei 2023

Diterima : 25 Mei 2023

Online : 10 Juni 2023

Kata kunci:

Tingkat Stres *Premenstrual Syndrome*

(PMS) Pandemi Covid-19

Mahasiswa Sarjana

ABSTRAK

Salah satu faktor penyebab PMS adalah stres yang rentan terjadi akibat perubahan fisik dan psikologis yang cepat pada mahasiswa terutama ditengah Pandemi Covid-19 perkuliahan secara daring menjadikan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres saat perkuliahan daring ditengah pandemi covid-19 dengan PMS Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja STIKES Karya Husada Kediri. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Sarjana Kebidanan yang berjumlah 50 mahasiswa, sampel diambil sebanyak 44 responden dengan teknik *non random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian, didapatkan *p value* = 0.000 ($> \alpha = 0,005$), $r = 0.782$ menurut tabel interpretasi korelasi yaitu tingkat hubungan kuat dan arah korelasi positif. Kesimpulan yang diperoleh adalah ada hubungan signifikan antara tingkat stres saat perkuliahan daring ditengah Pandemi Covid-19 dengan PMS.

ABSTRACT

One of the factors that causes PMS is stress which is prone to occur due to rapid physical and psychological changes in students, especially in the midst of the Covid-19 Pandemic, online lectures cause academic stress. The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between stress levels during online lectures in the midst of a covid-19 pandemic. 19 with PMS Undergraduate Midwifery Students Switch Non-Work Class Classes from STIKES Karya Husada Kediri. This study uses a correlation analytic method with a cross-sectional approach. The population of this study were 50 undergraduate students of Midwifery, 44 respondents were taken as a sample using non-random sampling technique. The instrument in this study used a questionnaire, data analysis used the Spearman Rho test. The results of the study obtained *p value* = 0.000 ($> \alpha = 0.005$), $r = 0.782$ according to the correlation interpretation table, namely the level of strong relationship and the direction of positive correlation. The conclusion obtained is that there is a significant relationship between stress levels during online lectures in the midst of the Covid-19 Pandemic and PMS.

Keyword :

Stress Levels

Premenstrual Syndrome

Covid-19 Pandemic

Student of College

1. PENDAHULUAN

Kondisi perkembangan pandemi saat ini kasus positif COVID-19 dengan varian baru yaitu Omicron di Indonesia hingga kini grafiknya

semakin meningkat dilansir data dari kemkes, covid-19, BNPB, hingga Kamis 17 Maret 2022 jumlah kasus konfirmasi COVID-19 di seluruh Indonesia telah mencapai 5.930.741 orang.



JURNAL KEBIDANAN

Pemerintah telah menetapkan berbagai kebijakan dalam rangka pencegahan dan pengendalian *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*. Kebijakan yang ditetapkan pemerintah menyesuaikan dengan perkembangan kasus COVID-19 yang terjadi di Indonesia, termasuk dengan munculnya satu *Varian of Concern (VoC) virus SARS-CoV 2*, yang diberi nama varian Omicron (B.1.1.529). Sejak laporan kasus pertama pada tanggal 24 November 2021 dari Afrika Selatan, sampai saat ini terdapat 149 negara yang telah melaporkan varian Omicron. Dalam *Technical brief WHO* per tanggal 7 Januari 2022 disebutkan bahwa tingkat penularan varian Omicron lebih cepat, namun berdasarkan beberapa studi awal di Denmark, Afrika Selatan, Kanada, Inggris dan Amerika Serikat saat ini menunjukkan bahwa risiko perawatan di rumah sakit lebih rendah dibandingkan varian delta. Penelitian lebih lanjut terkait Omicron masih terus dilakukan. WHO mengatakan bahwa COVID-19 sebagai kegawatdaruratan kesehatan masyarakat internasional. Penyebaran COVID-19 ini terjadi sangat cepat dan telah memicu masalah kesehatan mental di kalangan masyarakat (Muiz and Sumarni, 2020; Menkes, 2022)

Pandemi COVID-19 menyebabkan kejadian stres sering dialami oleh masyarakat. Adanya pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi dampak penyebaran COVID-19 menjadi salah satu hal penyebab terjadinya stres. Berdasarkan Laporan Hasil Riset Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan pada tahun 2020 menunjukkan prevalensi kasus kesehatan mental selama pandemi COVID-19. Menurut data yang ditemukan 63% responden mengalami cemas dan 66% mengalami depresi di Indonesia. Pada riset ini juga ditemukan 80% responden mempunyai kriteria yang mendukung untuk stres selama masa pandemi COVID-19 (Maharani 2021; Jannah and Santoso, 2021).

Selama pandemi ini pembelajaran secara daring dinilai sebagai bentuk solusi terbaik yang dapat dilaksanakan, tetapi dalam pelaksanaannya banyak sekali kendala yang dihadapi oleh mahasiswa khususnya dalam pemahaman materi, penggunaan teknologi, serta fasilitas yang

mendukung dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring. Hal ini lah yang menjadi salah satu faktor adanya gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring. (Handhika *et al.*, 2020; Wardhani and Krisnani, 2020). Berdasarkan Penelitian terdahulu ditemukan mayoritas mahasiswa mengalami stres selama dilakukannya pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19. Dari 300 mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian, ditemukan 39 mahasiswa (13%) dengan stres akademik yang tinggi, 225 mahasiswa (75%) dengan stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) stres akademik yang rendah (Harahap, Harahap and Harahap, 2020)

United State Department of Health and Human Services, mengemukakan bahwa *premenstrual syndrome* didefinisikan sebagai kumpulan gejala yang dialami wanita 1-2 minggu menjelang menstruasi dan berakhir setelah perdarahan menstruasi berhenti (Nuvitasari, Susilaningsih and Kristiana, 2020; HAYATI, 2021). *Premenstrual syndrome* merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Wijayanti, 2016; Nuvitasari, Susilaningsih and Kristiana, 2020 ; Puspasari, 2020) Gejala fisik yang khas pada sindrom pramenstruasi di antaranya adalah nyeri tekan dan pembengkakan payudara, perut kembung, sakit kepala, penurunan koordinasi, rasa panas dan kemerahan pada wajah serta leher. Gejala fisik lain yang muncul pada sindrom pramenstruasi seperti ketidaknyamanan panggul, perubahan pola buang air besar, perubahan nafsu makan, mual serta timbulnya jerawat atau lesi kulit. Sedangkan gejala psikologis yang umum terjadi berupa perasaan tegang, iritabilitas, depresi, perubahan mood, ansietas, gelisah, letargi dan penurunan konsentrasi (Utamawati, Rositasari and Murtutik, 2016; Harahap, Harahap and Harahap, 2020).

Prevalensi penderita *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa keperawatan di Libanon sebesar 54,6% dan di Srilanka sebesar 65,7% . Sedangkan prevalensi *Premenstrual Syndrome* di Iran sebesar 98,2%, di Brazil sebesar 39%, di Australia sebesar 44% , dan di Jepang sebesar 34%. Berdasarkan



data jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *Premenstrual Syndrome* sebelum menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang di sponsori oleh WHO didapatkan hasil bahwa gejala premenstrual syndrome dialami 23% oleh remaja di Indonesia (Kusumawardani and Adi, 2017; Suardi, 2022)

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Gejala yang paling parah dan paling sering adalah iritabilitas emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara dan nyeri di daerah perut. Menstruasi yang terjadi terkadang diikuti dengan gangguan-gangguan seperti gangguan siklus, dysmenorrhea, dan sindrom premenstruasi (*Premenstrual Syndrome*) (Amelia, 2014). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala premenstrual syndrome dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada tiap wanita. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retissu, dkk, terhadap 40 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, menunjukkan terdapat 24 orang (60,0%) mengalami *premenstrual syndrome*. Diduga penyebab *premenstrual syndrome* banyak terjadi akibat kombinasi dari berbagai factor kompleks yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Faktor psikologis yaitu stress sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (Andiarna, 2018). Memasuki masa menstruasi wanita cenderung mengalami ketegangan pre-menstruasi salah satu gangguan paling umum pada wanita pada usia produktif. Perubahan sistem hormonal pada masa luteal dari siklus menstruasi yang menyebabkan terjadinya gejala fisik, kognitif, perilaku dan suasana hati yang terjadi pada 7-14 hari sebelum masa menstruasi. Gejala emosional

atau perilaku termasuk cepat marah, gugup, perubahan suasana hati, kesedihan, depresi, penurunan konsentrasi, hipersomnia / insomnia, dan penarikan diri dari aktivitas sehari-hari (Afriyanti and Lestiawati, 2021)

Saat ini ada dua teori yang dipostulasikan pada etiologi PMS, yaitu kesensitifan wanita terhadap perubahan hormon progesteron dan estrogen menjelang menstruasi dan perubahan kedua hormon tersebut menyebabkan penurunan kadar hormon serotonin. Hormon serotonin merupakan neurotransmitter kimia yang dikenal dalam mengatur suasana hati. Rendahnya hormon serotonin berhubungan dengan terjadinya stres. Wanita dengan gangguan psikologis, khususnya stres, akan lebih mudah menderita pre-menstruasi sindrom dan gangguan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) (Fenny Alvionita, 2016).

Menurut Colbert, stres menyebabkan terjadinya respon neuroendokrin sehingga menyebabkan *Corticotrophin Releasif Hormone* (CRH) yang merangsang keluarnya *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) di bagian hipotalamus utama. Kemudian menghasilkan efek katabolis dari sebagai akibat dari aktivitas ACTH yang mempengaruhi kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol. Akibat dari tingginya pengeluaran kortisol menyebabkan turunnya volume *Dehydroepiandrosteronr* (DHEA) yang bersifat anabolis, sehingga berlawanan dengan kinerja kortisol yang menyebabkan turunnya jumlah progesteron dan mengakibatkan timbulnya *premenstrual syndrome* (PMS). Kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita belum secara pasti diketahui penyebabnya, meskipun telah dilakukan penelitian berskala luas. Namun teori yang dikemukakan dapat menjadi sumber informasi untuk menerangkan alasan terjadinya sindrom pramenstruasi yaitu stress (Afriyanti and Lestiawati, 2021).

Apabila didalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan dalam hal ini stres maka akan semakin memperberat gejala dari sindrom premenstruasi yang dia rasakan. Salah satu cara mencegah stres adalah meningkatkan strategi emosi dengan cara



JURNAL KEBIDANAN

pengaturan respon emosional dari stres melalui perilaku individu seperti mengontrol diri, melakukan relaksasi dengan meditasi, modifikasi pola tidur, menyediakan waktu untuk bersantai baik dirumah ataupun jalan-jalan (Nurramadhani, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang Hubungan Tingkat Stres Saat Perkuliahan Daring Ditengah Pandemi Covid-19 Dengan *Premenstrual Syndrome* Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja STIKES Karya Husada Kediri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi, mencari hubungan antara variabel independent tingkat stres dan variabel dependent *Premenstrual Syndrome* dengan pendekatan *cross-sectional*.

Penelitian dilakukan pada mahasiswi Sarjana Kebidanan Alih jenjang kelas non kerja diSTIKES Karya Husada Kediri dengan jumlah 44 responden yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non random sampling*.

Instrument penelitian ini menggunakan 2 kuesioner, pengukuran tingkat stress kuesioner yang digunakan yaitu DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) dari Lovibond (1995) yang sudah teruji validitas secara internasional. Sedangkan pengukuran premenstrual syndrome menggunakan kuesioner SPAF (*The Shortened Premenstruasi Assesment Form*) Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah spearman.

3. HASIL PENELITIAN

Adapun karakteristik responden sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas

Tingkat Stres	f	%
Normal	7	15,9
Ringan	4	9,1
Sedang	7	15,9
Berat	5	11,4
Sangat Berat	21	47,7
Total	44	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar 47,7% (21 responden) dari distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa yaitu Sangat Berat.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan Premenstrual Syndrome (PMS) mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja STIKES Karya Husada Kediri bulan Juni 2022

Premenstrual Syndrome (PMS)	f	%
Tidak PMS	1	2,3
PMS Ringan	9	20,5
PMS Sedang	15	34,1
PMS Berat	19	43,1
Total	44	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar 43,1% (19 responden) dari distribusi frekuensi responden berdasarkan Premenstrual Syndrome (PMS) yaitu PMS Berat

Tabel 3 Distribusi Silang Hubungan Tingkat Stres Saat Perkuliahan Daring Ditengah Pandemi Covid-19 Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja Stikes Karya Husada Kediri bulan Juni 2022

Tingkat Stres	Premenstrual Syndrome (PMS)								Total	
	PMS Berat		PMS Sedang		PMS Ringan		Tidak PMS		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Sangat Berat	12	27.3	9	20.5	0	0.0	0	0.0	21	47.7
Berat	2	4.5	3	6.8	0	0.0	0	0.0	5	11.4
Sedang	4	9.1	1	2.3	2	4.5	0	0.0	7	15.9
Ringan	1	2.3	2	4.5	1	2.3	0	0.0	4	9.1
Normal	0	0.0	0	0.0	6	13.6	1	2.3	7	15.9
Total	19	43.2	15	34.1	9	20.5	1	2.3	44	100

Test Spearman Rho $p = 0.000 > \alpha 0.05$; $r : 0.782$

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 47,7% (21responden) dengan PMS Berat 27,3% (12responden) dan PMS Sedang 20,5% (9responden). Tingkat stress berat sebanyak 11,4% (5 responden) dengan PMS Berat 4,5% (2responden) dan PMS Sedang 6,8% (3responden). Tingkat stres sedang sebanyak 15,9% (7 responden) dengan PMS Ringan 4,5% (2responden), PMS Sedang 2,3% (1 responden) dan PMS Berat 9,1% (4 responden). Tingkat stress ringan sebanyak 9,1% (4 responden) dengan PMS Sedang 4,5% (2 responden), PMS Ringan dan Berat 2,3% (1 responden). Tingkat stress normal sebanyak 15,9% (7 responden) dengan tidak PMS 2,3% (1 responden) dan PMS Ringan 13,6% (6 responden).

Hasil analisis data menggunakan uji spearman rho, didapatkan p-value = 0.000 dimana nilai probabilitas (p) > α (0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres Saat Perkuliahan Daring Ditengah Pandemi Covid-19 dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja STIKES Karya Husada Kediri, sedangkan nilai $r = 0.782$ menunjukkan derajat kekuatan korelasinya kuat, arah korelasi positif (+) menunjukkan searah, semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat stres semakin besar mempengaruhi *Premenstrual Syndrome* (PMS) adanya gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang menimbulkan distress dan tidak disebabkan oleh penyakit organik yang secara teratur timbul selama fase yang sama pada siklus ovarium atau

siklus menstruasi, dan secara signifikan menurun atau hilang selama sisa siklus menstruasi.

Hubungan Tingkat Stres Saat Perkuliahan Daring Ditengah Pandemi Covid-19 Dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja Stikes Karya Husada Kediri.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sangat berat sebanyak 47,7% (21 responden) dengan PMS Berat 27,3% (12 responden) dan PMS Sedang 20,5% (9 responden). Tingkat stress berat sebanyak 11,4% (5 responden) dengan PMS Berat 4,5% (2 responden) dan PMS Sedang 6,8% (3 responden). Tingkat stres sedang sebanyak 15,9% (7 responden) dengan PMS Ringan 4,5% (2 responden), PMS Sedang 2,3% (1 responden) dan PMS Berat 9,1% (4 responden). Tingkat stress ringan sebanyak 9,1% (4 responden) dengan PMS Sedang 4,5% (2 responden), PMS Ringan dan Berat 2,3% (1 responden). Tingkat stress normal sebanyak 15,9% (7 responden) dengan tidak PMS 2,3% (1 responden) dan PMS Ringan 13,6% (6 responden).

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Sedangkan teori menurut Kartikawati & Sari, stress adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor)(Nuvtasari, Susilaningih and Kristiana, 2020; Rivai *et al.*, 2020)



Faktor psikologis yaitu stress sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian premenstrual syndrome ini terjadi adanya abnormalitas neuroendokrin pada siklus menstruasi yang banyak terjadi pada fase premenstrual (Nuvitasari, Susilaningsih and Kristiana, 2020; Hayati, 2021). Pada tabel 2 dapat diketahui hasil analisis data menggunakan uji spearman rho, didapatkan p-value = 0.000 dimana nilai probabilitas ($p > \alpha$ (0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stres Saat Perkuliahan Daring Ditengah Pandemi Covid-19 dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Mahasiswa Sarjana Kebidanan Alih Jenjang Kelas Non Kerja STIKES Karya Husada Kediri, sedangkan nilai $r = 0.782$ menunjukkan derajat kekuatan korelasinya kuat, arah korelasi positif (+) menunjukkan searah, semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat stres semakin besar mempengaruhi Premenstrual Syndrome (PMS) adanya gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang menimbulkan distress dan tidak disebabkan oleh penyakit organik yang secara teratur timbul selama fase yang sama pada siklus ovarium atau siklus menstruasi, dan secara signifikan menurun atau hilang selama sisa siklus menstruasi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022 dimana pada rentang waktu tersebut terjadi lonjakan kasus Covid-19 varian Omicron sehingga pemerintah menerapkan pembelajaran dilakukan secara daring online yang menyebabkan keterbatasan gerak mahasiswa yang mulai berangsur-angsur membaik harus kembali membatasi aktifitas dan kegiatan diluar ruangan sehingga dapat menjadi stressor yang menyebabkan sebagian responden pada penelitian ini mengalami stress sangat berat.

Pada penelitian ini dari data khusus menunjukkan sebagian besar 55,2% (16 responden) memiliki tingkat stres dan sebagian besar 69% (20 responden) memiliki PMS Berat, hal ini menunjukkan bahwa stres menjadi faktor yang sangat mempengaruhi Stres akademik

sendiri merupakan stres yang bersumber dari akademik. Hal ini berarti stressor yang dirasakan dapat berupa konflik dalam pembelajaran, sistem pembelajaran, mau pun bobot atau jumlah tugas yang diberikan. Stressor selama perkuliahan daring diantaranya tugas yang diberikan terlalu banyak, mahasiswa ragu dalam menyampaikan pendapatnya di perkuliahan, meski pun menerapkan sistem perkuliahan daring. Lalu, mahasiswa kehilangan motivasi belajar semenjak perkuliahan daring. Padahal seperti yang diketahui, motivasi belajar merupakan aspek penting dalam pembelajaran itu sendiri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudiyantri & Nurchairina Semakin berat tekanan psikologi seseorang maka dapat memperberat terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron (hormon estrogen semakin meningkat dan hormon progesteron menurun) yang menyebabkan semakin berat premenstrual syndrome yang dialami. Selain itu, stres juga dapat meningkatkan produksi prolaktin yang dapat memperberat keluhan premenstrual syndrome (Nuvitasari, Susilaningsih and Kristiana, 2020; Damayanti, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Andiarna (2018) terhadap 35 mahasiswi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian premenstrual syndrome ($p = 0,040$) sehingga stress merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian premenstrual syndrome. Penelitian oleh Rudiyantri and Nurchairina (2017) terhadap 157 mahasiswa jurusan kebidanan di Poltekkes Tanjungkarang, menunjukkan yang mengalami PMS terdapat 80,8% (97 orang) yang mengalami stress dan 27% (10 orang) yang tidak mengalami stres.

Hasil penelitian bila dihubungkan dengan teori yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh tingkat stress terhadap premenstrual syndrome pada Siswi SMK Islam, maka teori



tersebut sudah dapat dibuktikan oleh peneliti. Dapat disimpulkan terhadap hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan premenstrual syndrome. Dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stress mahasiswi maka semakin memperberat terjadinya premenstrual syndrome.

Pada penelitian ini peneliti dapat mengetahui bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa selama perkuliahan daring memiliki pengaruh yang berarti terhadap Premenstrual Syndrome hal ini dikarenakan stressor yang terjadi pada mahasiswa tidak hanya bersumber dari lingkungan akademik tetapi dapat berasal dari lingkungan sosial, konflik dalam keluarga, masalah percintaan, bullying dan peristiwa traumatis yang menimpa individu tersebut, disisi lain banyak faktor selain dari stres yang dapat mempengaruhi Premenstrual Syndrome pada mahasiswa yang perlu diamati secara mendalam untuk mengetahui penyebab dari Premenstrual Syndrome (PMS).

Teknik dalam manajemen stres terdiri dari pencegahan terhadap stres, strategi memecahkan stres, dan memperhatikan kesehatan secara intensif. Manajemen stres yang dapat dilakukan yaitu penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga (mengadakan senam yang dilakukan minimal 2 minggu sekali guna merelaksasi tubuh dan pikiran siswi), mengatur berat badan, dan lainnya (Nuvitasari, Susilaningih and Kristiana, 2020).

Walaupun tingkat stres bukan merupakan satu-satunya faktor yang meningkatkan kejadian premenstrual syndrome, akan tetapi pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres bisa menjadi salah satu faktor yang meningkatkan angka kejadian dan dapat memperberat gejala premenstrual syndrome. Berat tidaknya tingkat stres mempengaruhi premenstrual syndrome dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain usia, kelas, usia haid pertama, lamanya pengalaman mengalami menstruasi, dan gaya hidup di sekolah itu sendiri (Widyowati and Trimukti, 2014; Isyraq Nazihah R

and Naningsih, 2018). Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress juga mempunyai pengaruh terhadap kejadian premenstrual Syndrome (PMS).

Pada penelitian ini peneliti dapat mengetahui bahwa apabila didalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan dalam hal ini stres maka akan semakin memperberat gejala dari sindrom premenstruasi yang dia rasakan. Salah satu cara mencegah stres adalah meningkatkan strategi emosi dengan cara pengaturan respon emosional dari stres melalui perilaku individu seperti mengontrol diri, melakukan relaksasi dengan meditasi, modifikasi pola tidur, menyediakan waktu untuk bersantai baik dirumah ataupun jalan-jalan.

4. SIMPULAN

Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi Tingkat stres semakin besar mempengaruhi *Premenstrual Syndrome* (PMS) adanya gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang menimbulkan distress dan tidak disebabkan oleh penyakit organik yang secara teratur timbul selama fase yang sama pada siklus ovarium atau siklus menstruasi, dan secara signifikan menurun atau hilang selama sisa siklus menstruasi.

Mahasiswi yang mengalami stres melakukan evaluasi pribadi untuk mengetahui penyebab stresnya dan diusahakan untuk meningkatkan koping stres sehingga menghindari terjadinya ketidakseimbangan sistem dalam tubuh yang dapat mengganggu Kesehatan serta mahasiswa yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) melakukan evaluasi pribadi untuk mengetahui penyebab *Premenstrual Syndrome* (PMS).

5. REFERENSI

- Afriyanti, N. And Lestiawati, E. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Div Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta', *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), P. 71.
- Amelia, C.R. (2014) 'Pendidikan Sebaya



JURNAL KEBIDANAN

- Meningkatkan Pengetahuan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja', *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(2), Pp. 152–154.
- Andiarna, F. (2018) 'Korelasi Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi-The Correlation Between Stress Level And Premenstrual Syndrom Among College Students', *Journal Of Health Science And Prevention*, 2(1), Pp. 8–13.
- Fenny Alvionita, N. (2016) 'Hubungan Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga'. Universitas Airlangga.
- Handhika, J. *Et Al.* (2020) *Pembelajaran Sains Di Era Akselerasi Digital*. Cv. Ae Media Grafika.
- Harahap, A.C.P., Harahap, D.P. And Harahap, S.R. (2020) 'Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19', *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), Pp. 10–14.
- Hayati, F.Z. (2021) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Tentang Premenstrual Syndrome Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2021'. Stikes Kuningan.
- Hifzul Muiz, M. And Sumarni, N. (2020) 'Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa', *Eduteach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), Pp. 153–165.
- Isyraq Nazihah R, P. And Naningsih, H. (2018) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Pre-Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi D Iv Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Tahun 2018'. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Jannah, R. And Santoso, H. (2021) 'Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), Pp. 130–146.
- Kusumawardani, E.F. And Adi, A.C. (2017) 'Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Kedelai Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Smkn 10 Surabaya', *Media Gizi Indonesia*, 12(1), Pp. 54–63.
- Nurramadhani, E. (No Date) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sindrom Premenstruasi (Pms) Pada Remaja Putri Sman 1 Leuwiliang Tahun 2022'. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta-Fikes.
- Nuvitasari, W.E., Susilaningsih, S. And Kristiana, A.S. (2020) 'Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi Smk Islam', *J. Keperawatan Jiwa*, 8(2), P. 109.
- Puspasari, H. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Kejadian Menghadapi Premenstrual Syndrome', *Syntax Idea*, 1(1), Pp. 25–30.
- Rivai, A. *Et Al.* (2020) 'Literature Review Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Siklus Menstruasi'.
- Rudiyanti, N. And Nurchairina, N. (2017) 'Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), Pp. 41–46.
- Siska Bela Damayanti, S. (2020) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome'. Universitas Kusuma Husada.
- Suardi, D. (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smp Tonjong Tahun 2021', *Jurnal Kebidanan*, 11(2), Pp. 145–154.
- Utamawati, N.E., Rositasari, S. And Murtutik, L. (2016) 'Pengaruh Tingkat Pengetahuan Premenstrual Syndrome Terhadap Perilaku Mengatasi Premenstrual Syndrome Di Sma Negeri 6 Surakarta'. Universitas Sahid Surakarta.
- Wardhani, T.Z.Y. And Krisnani, H. (2020) 'Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Sekolah Online Di Masa Pandemi Covid-19', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), P. 48.
- Widyowati, N. And Trimukti, W.Y. (2014) 'Hubungan Tingkat Stres Menjelang Ulangan Kenaikan Kelas Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014'. Stikes'aisyiyah Yogyakarta.
- Wijayanti, Y.T. (2016) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja



Putri', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*,
8(2), Pp. 1–7.