

Tingkat stres mempengaruhi kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)*

Anisya Tri Agustin*, Nuli Nuryanti Zulala

Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: anisyatriagustin8@gmail.com

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu keadaan saat tubuh mengalami beberapa gejala yang berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Tingkat stres adalah salah satu faktor yang menyebabkan dan memperberat gejala *premenstrual syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel di dalam penelitian ini berjumlah 229 mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022/2023 yang diambil menggunakan teknik *Proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-Stress (DASS-S)* dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF)*, serta analisis data menggunakan uji korelasi *Kendall's Tau (τ)*. Hasil uji korelasi *Kendall's Tau (τ)* memperoleh nilai *p value (sig)* $0,000 \leq 0,05$ dengan nilai *Correlation Coefficient* atau keeratan hubungan sebesar 0,310. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome (PMS)* pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diharapkan agar responden dapat lebih peduli terhadap gejala *premenstrual syndrome* dan stres yang dialami dengan melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan.

Kata Kunci: Sindrom pra-menstruasi; *Premenstrual Syndrome*; Tingkat stres

1. Pendahuluan

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu keadaan saat tubuh mengalami beberapa gejala yang berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Nuvitasari et al., 2020). *Premenstrual syndrome (PMS)* dibagi menjadi tiga tingkatan gejala yaitu *premenstrual syndrome (PMS)* ringan, sedang, dan berat (Nuvitasari et al., 2020). *Premenstrual syndrome (PMS)* terjadi pada saat fase *luteal*, di dalam fase ini akan terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, hormon estrogen akan menekan progesteron yang menyebabkan terjadinya gejala-gejala fisik pada individu yang mengalami *premenstrual syndrome (PMS)* (Nuvitasari et al., 2020). Prevalensi *premenstrual syndrome (PMS)* di seluruh dunia adalah sebesar 47,8% (Nuvitasari et al., 2020). Prevalensi kejadian *premenstrual syndrome (PMS)* di Indonesia dapat mencapai 85% (Isrowiyatun Daiyah, Ahmad Rizani, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Yogyakarta, sebanyak 32,87% mengalami gejala *PMS* (Lestari, 2020). Gejala *premenstrual syndrome (PMS)* ditentukan melalui tiga kelompok, yang pertama adalah gejala-gejala fisik, gejala-gejala psikologis dan gejala-gejala perilaku (Fidora & Yuliani, 2020).

Faktor yang meningkatkan risiko terjadinya *premenstrual syndrome (PMS)* antara lain (1) wanita yang pernah melahirkan, (2) faktor stres, (3) diet, (4) faktor kebiasaan makan, (5) kekurangan zat-zat gizi, (6) kurang berolahraga dan aktivitas fisik (Fidora & Yuliani, 2020). Dampak dari *premenstrual syndrome (PMS)* yang dapat terjadi kepada mahasiswi antara lain terjadinya penurunan konsentrasi belajar, absensi kehadiran di kelas mengalami penurunan, serta adanya penurunan aktivitas di kampus (Kania Rahsa Puji et al., 2021). Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Nuvitasari et al., 2020). Apabila stres berlangsung lama dan terjadi terus menerus dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih berat dan menimbulkan keluhan bahkan gangguan pada tubuh (Nuvitasari et al., 2020). Dampak stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat mengarah ke positif atau negatif. Beban stres yang dirasakan mahasiswa dapat memicu perilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Kania Rahsa Puji et al., 2021).

Menurut data dari penelitian yang dilakukan Wahyuni (2018) mengungkapkan bahwa sering kali *premenstrual syndrome (PMS)* dianggap sebagai hal yang biasa pada beberapa orang sehingga mereka

tidak melakukan tindakan pengobatan atau pencegahan seperti mengubah gaya hidup yang selama ini telah dijalankan, padahal *premenstrual syndrome (PMS)* sering kali merupakan suatu gangguan yang dapat menghambat aktivitas. Kejadian *Premenstrual syndrome (PMS)* yang tidak ditangani dengan benar dapat berubah menjadi kondisi yang lebih serius atau disebut *premenstrual dysphoric disorder (PMDD)* yang dapat mengganggu aktivitas dan gejala yang dirasakan lebih parah dari *premenstrual syndrome (PMS)* serta membutuhkan perawatan medis. Penelitian yang dilakukan oleh (Ilmi & Utari, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Ilmi & Utari, 2018) menunjukkan bahwa psikis sangat berpengaruh dalam kejadian *premenstrual syndrome* dan gejala *premenstrual syndrome* dapat muncul atau diperberat oleh psikis penderita, keadaan psikis dapat berupa kecemasan atau stres.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Juli 2022 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan mewawancarai 30 orang dari mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta semester 3, 5, dan 7 mendapatkan hasil 29 mahasiswi dari 30 mahasiswi yang di wawancarai mengatakan mereka mengalami *premenstrual syndrome* atau sebesar 96,6%, dan dari hasil wawancara tersebut juga mendapatkan 21 mahasiswi dari 30 mahasiswi yang diwawancarai mengatakan mereka mengalami stres atau sebesar 70%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, serta hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, menggunakan *desain* penelitian *observasional* analitik, *observasional* analitik, menggunakan pendekatan *cross sectional* atau peneliti mengumpulkan data antara dua variabel dalam satu waktu atau sekaligus, populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 434 orang mahasiswi tahun ajaran 2022/2023 yang terbagi atas 4 semester yaitu semester 1, 3, 5 dan 7, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *probability sampling* dan menggunakan teknik *Proportionate stratified random sampling*, peneliti menentukan besar sampel menggunakan rumus *slovin* dan didapatkan responden berjumlah 229 responden yang akan diambil dari berbagai semester yaitu semester 1, 3, 5, dan 7. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-stress (DASS-S)* yang berisi 14 pernyataan yang telah dimodifikasi dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang berisi 42 pernyataan di dalam penelitian (Sunarni et al., 2017) dan di dalam penelitian (Noviani, 2018) yang hanya mengambil 14 pernyataan yang berkaitan dengan stres di dalam kuesioner DASS-42 dan Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* yang berisi 10 pernyataan yang berkaitan dengan gejala *Premenstrual syndrome*, serta analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Non Parametrik *Kendall's Tau (τ)*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

3.1.1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	17	8	3,5
2	18	43	18,8
3	19	66	28,8
4	20	60	26,2
5	21	41	17,9
6	22	8	3,5
7	23	3	1,3
Total		229	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak menjadi responden adalah yang berumur 19 tahun yaitu sebanyak 66 mahasiswi (28,8%), dan mahasiswi program studi kebidanan

program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling sedikit menjadi responden adalah yang berumur 23 tahun yaitu sebanyak 3 mahasiswi (1,3%).

3.1.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	12	72	31,4
2	13	73	31,9
3	14	50	21,8
4	15	27	11,8
5	16	6	2,6
6	17	1	0,4
Total		229	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa usia *menarche* mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak adalah yang usia *menarche* nya 13 tahun yaitu sebanyak 73 mahasiswi (31,9%), dan usia *menarche* mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling sedikit adalah yang usia *menarche* nya 17 tahun yaitu sebanyak 1 mahasiswi (0,4%).

3.1.3. Analisis *Univariat*

1) Gambaran kejadian *premenstrual syndrome (PMS)* pada responden mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 3. Distribusi frekuensi gambaran kejadian *premenstrual syndrome* responden mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta seluruh semester

Gejala PMS	Semester 1		Semester 3		Semester 5		Semester 7		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	F	%
Tidak ada gejala	4	5,3	1	1,5	0	0	2	4,3	7	3,1
Gejala PMS Ringan	61	81,3	62	92,5	36	90,0	40	85,1	199	86,9
Gejala PMS Sedang	10	13,3	4	6,0	4	10,0	5	10,6	23	10,0
Gejala PMS Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gejala PMS Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	75	100	67	100 %	40	100	47	100	229	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa gejala *premenstrual syndrome* yang dialami mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak terjadi adalah gejala *premenstrual syndrome* ringan yaitu sebanyak 199 mahasiswi (86,9%), semester yang paling banyak mengalami gejala *premenstrual syndrome* ringan adalah semester 3 dengan 62 mahasiswi (92,5%) dari seluruh kelas, lalu gejala terbanyak kedua adalah gejala *premenstrual syndrome* sedang yaitu sebanyak 23 mahasiswi (10,0%), semester yang paling banyak mengalami gejala *premenstrual syndrome* sedang adalah semester 1 dengan 10 mahasiswi (13,3%) dari seluruh kelas dan ada 7 (3,1%) mahasiswi dari setiap semester yang tidak memiliki gejala *premenstrual syndrome*.

2) Tingkat stres responden mahasiswi program studi kebidanan program sarjana Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4. Distribusi frekuensi gambaran Tingkat stres responden mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta seluruh semester

Tingkat Stres	Semester 1		Semester 3		Semester 5		Semester 7		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	F	%
Tidak Stres	35	46,7	19	28,4	19	47,5	22	46,8	95	41,5
Stres Ringan	18	24,0	16	23,9	8	20,0	7	14,9	49	21,4
Stres Sedang	14	18,7	21	31,3	5	12,5	11	23,4	51	23,3
Stres Berat	6	8,0	8	11,9	7	17,5	6	12,8	27	11,8
Stres Sangat Berat	2	2,7	3	4,5	1	2,5	1	2,1	7	3,0
Total	75	100	67	100	40	100	47	100	229	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak terjadi adalah tidak stres (normal) yaitu sebanyak 95 mahasiswi (41,5%), semester yang paling banyak mahasiswi tidak stres (normal) adalah semester 7 dengan 22 mahasiswi (46,8%) dari seluruh kelas, lalu tingkat stres terbanyak kedua adalah stres sedang yaitu sebanyak 51 mahasiswi (22,3%), semester yang paling banyak mahasiswi mengalami tingkat stres sedang adalah semester 3 dengan 21 mahasiswi (31,3%) dari seluruh kelas, lalu tingkat stres terbanyak ketiga adalah stres ringan yaitu sebanyak 49 mahasiswi (21,4%), semester yang paling banyak mahasiswi mengalami tingkat stres ringan adalah semester 1 dengan 18 mahasiswi (24,0%) dari seluruh kelas, lalu tingkat stres terbanyak keempat adalah stres berat yaitu sebanyak 27 mahasiswi (11,8%), semester yang paling banyak mahasiswi mengalami tingkat stres berat adalah semester 5 dengan 7 mahasiswi (17,5%) dari seluruh kelas dan tingkat stres terbanyak kelima adalah stres sangat berat yaitu sebanyak 7 mahasiswi (3,0%), semester yang paling banyak mahasiswi mengalami tingkat stres sangat berat adalah semester 3 dengan 3 mahasiswi (4,5%) dari seluruh kelas.

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

		<i>Correlations</i>		
			Skor DASS-S Ordinal	Skor SPAF Ordinal
<i>Kendall's tau_b</i>	Skor DASS-S Ordinal	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,310**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	,000
		N	229	229
	Skor SPAF Ordinal	<i>Correlation Coefficient</i>	,310**	1,000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	.
		N	229	229

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Sumber: Program komputerisasi

Hasil analisis *bivariat* dengan uji korelasi *Non Parametrik Kendall's Tau* (τ) yang ada pada tabel 5 memperoleh nilai *p value* (*sig*) 0,000 atau *p value* (*sig*) $\leq 0,05$ maka secara statistik terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (*PMS*) pada mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dari hasil uji korelasi *Non Parametrik Kendall's Tau* (τ) tersebut juga memperoleh nilai *Correlation Coefficient* atau keeratan hubungan sebesar 0,310 yang berarti hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (*PMS*) pada mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah dalam tingkat hubungan rendah.

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan umur adalah yang berusia 17-23 tahun dengan umur paling banyak menjadi responden adalah yang berumur 19 tahun yaitu sebanyak 66 mahasiswi (28,8%), hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* yang mengemukakan bahwa sedikitnya 85% dari wanita yang telah menstruasi mengalami minimal satu dari gejala *premenstrual syndrome* dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada tiap wanita (Nuvitasari et al., 2020). Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia *menarche* yang menjadi responden bervariasi dengan rentang umur 12-17 tahun, usia *menarche* responden yang paling banyak adalah yang usia *menarche* nya 13 tahun yaitu sebanyak 73 mahasiswi (31,9%), hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome* adalah usia *menarche* dan usia *menarche* yang terjadi lebih cepat memiliki peluang lebih besar mengalami kejadian *premenstrual syndrome*. Usia *menarche* < 12 tahun berpeluang 6 kali lebih besar untuk mengalami *premenstrual syndrome* (Wahyuni et al., 2018).

Dari hasil penelitian ini juga dapat dilihat bahwa semakin tinggi semester belum tentu tingkat stres yang akan terjadi kepada mahasiswi menjadi lebih tinggi, karena berdasarkan teori dari (Musradinur, 2016) seseorang dapat mengalami stres karena banyak mengalami masalah di dalam hidupnya dan stresor yang dapat memicu stres dapat berasal dari berbagai sumber. Setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam menyikapi masalah yang dihadapi jadi stres yang berasal dari

lingkungan, tuntutan, sikap keluarga, diri sendiri dan pikiran belum tentu langsung membuat seseorang menjadi stres. Jadi, semester yang semakin tinggi belum tentu membuat mahasiswi menjadi lebih stres tetapi tergantung pada diri mahasiswi tersebut dalam menyikapi masalah yang dihadapinya dari berbagai sumber. Selain itu, Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat memanfaatkan Layanan Bimbingan dan Konseling (LBK) jika mengalami stres atau saat merasakan perlu bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya. Layanan Bimbingan dan Konseling (LBK) yang ada di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat dilakukan melalui 2 metode yaitu dengan Biro Layanan Psikologi (BLP) dan Dosen Pembimbing Akademik (Dosen PA).

Mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta banyak mengalami gejala *premenstrual syndrome* ringan dan sedang, hal ini sejalan dengan klasifikasi *premenstrual syndrome* yang digolongkan tergantung dengan seberapa terganggunya aktivitas sehari-hari individu menurut (Alvionita, 2016) antara lain gejala ringan jika ada gejala *premenstrual syndrome* yang dirasakan tetapi tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari dan gejala sedang jika timbul gejala, tetapi individu tersebut masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari namun dengan kualitas yang menurun. Mahasiswi yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* diharapkan lebih peduli terhadap gejala *premenstrual syndrome* yang dialami dengan melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan untuk mengurangi serta mencegah terjadinya gejala *premenstrual syndrome* seperti teori yang dikemukakan oleh (Rodiani & Rusfiana, 2016) bahwa pengobatan *premenstrual syndrome* dapat dilakukan dengan terapi obat, psikoterapi dan perubahan gaya hidup seperti diet. *Premenstrual syndrome* juga dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, daging merah (sapi dan kambing), alkohol, kopi, coklat dan minuman bersoda, mengurangi atau berhenti merokok, meningkatkan konsumsi produk ikan, ayam, kacang-kacangan, dan biji-bijian sebagai sumber protein, membatasi konsumsi produk susu dan olahannya. Selain itu, mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta juga dapat memanfaatkan Pelayanan Kesehatan Mahasiswa untuk mengatasi gejala fisik *premenstrual syndrome* yang mengganggu agar gejala-gejala yang dirasakan dapat berkurang dengan berkonsultasi dengan dokter.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Ilmi & Utari, 2018) yang menyebutkan bahwa tingkat stres adalah salah satu faktor yang menyebabkan dan memperberat gejala *premenstrual syndrome*. Saat seseorang mengalami stres yang berlangsung cukup lama maka akan terjadi penurunan serotonin, apabila kadar serotonin dalam keadaan rendah dapat memicu perubahan pola hormon estrogen dan progesteron yang dapat mengakibatkan timbulnya beberapa gejala fisik *premenstrual syndrome* seperti nyeri payudara dan kembung. Gejala-gejala *premenstrual syndrome* akan semakin berat dialami oleh wanita yang menerus mengalami tekanan psikologi (Nuvitasari et al., 2020). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejadian *premenstrual syndrome* sangat banyak antara lain faktor *hormonal* yaitu akibat ketidakseimbangan antara hormon *estrogen* dan *progesteron*, faktor kimiawi yaitu perubahan kimia otak seperti sistem GABA (*gamma-aminobutyric acid*) dan kadar *serotonin*, faktor genetik yaitu riwayat keluarga ibu atau saudara kandung perempuan yang mengalami *premenstrual syndrome*, faktor psikologis yang dimaksud adalah stres, faktor gaya hidup yaitu kebiasaan minum alkohol, kopi, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik, faktor nutrisi seperti kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi dan faktor sosio-demografi seperti umur, status perkawinan, pernah atau tidak melahirkan, pendidikan, pendapatan, usia *menarche* dan tempat tinggal berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Ramadani, 2013), karena banyak faktor yang dapat menyebabkan kejadian *premenstrual syndrome* dan tidak hanya dari faktor tingkat stres menyebabkan hasil keeratan hubungan atau nilai *Correlation Coefficient* di penelitian ini masuk ke dalam kategori rendah dengan nilai *Correlation Coefficient* adalah sebesar 0,310.

4. Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :
- 2) Hasil analisis uji korelasi Non Parametrik Kendall's Tau (τ) memperoleh nilai p value (sig) $0,000 \leq 0,05$ maka secara statistik terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- 3) Karakteristik mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah berumur 17-23 tahun serta usia menarche mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terjadi pada umur 12-17 tahun.
- 4) Gejala premenstrual syndrome yang dialami mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak terjadi adalah gejala premenstrual syndrome ringan yaitu sebanyak 199 mahasiswi (86,9%) dan ada 7 mahasiswi (3,0%) yang tidak memiliki gejala premenstrual syndrome hal ini sekaligus menjadi kejadian paling sedikit yang terjadi pada responden.
- 5) Tingkat stres yang dialami mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak terjadi adalah tidak stres (normal) yaitu sebanyak 95 mahasiswi (41,4%) dan tingkat stres yang paling sedikit terjadi adalah stres sangat berat yaitu sebanyak 7 mahasiswi (3,0%).
- 6) Nilai Correlation Coefficient antara tingkat stres dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah sebesar 0,310 yang berarti hubungan antara tingkat stres dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) adalah dalam tingkat hubungan rendah.

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain :

- 1) Bagi Responden:
Diharapkan agar mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk dapat lebih peduli terhadap gejala premenstrual syndrome yang dialami dengan melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan apabila merasakan gejala premenstrual syndrome dengan memanfaatkan fasilitas yang ada di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu Pelayanan Kesehatan Mahasiswa dengan menemui dokter yang ada, serta diharapkan mahasiswi program studi kebidanan program sarjana reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk dapat menangani stres yang dialami dengan manajemen stres atau memanfaatkan fasilitas di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu melalui Biro Layanan Psikologi (BLP) maupun menemui dosen PA (Pembimbing Akademik) agar stres yang dirasakan tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari atau bertambah parah.
- 2) Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Diharapkan agar Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk menambah referensi bahan bacaan terutama tentang premenstrual syndrome dan stres yang dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dan mahasiswi serta diharapkan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk meningkatkan kualitas pelayanan pada Pelayanan Kesehatan Mahasiswa dan Biro Layanan Psikologi (BLP) agar kualitas pelayanan dapat lebih baik lagi, dan diharapkan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk lebih mempromosikan Pelayanan Kesehatan Mahasiswa dan Biro Layanan Psikologi (BLP) kepada mahasiswa karena banyak mahasiswa yang belum mengetahui bahwa ada pelayanan tersebut dan biaya pelayanan tersebut gratis bagi mahasiswa.

5. Ucapan terimakasih

- 1) Ibu Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- 2) Bapak Moh. Ali Imron, S.Sos., M.Fis selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- 3) Ibu Nidatul Khofiyah, S.Keb., Bd., MPH selaku Kepala Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi.
- 4) Ibu Bdn. Fayakun Nur Rohmah, S.ST., MPH selaku Penguji I yang telah memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan Skripsi.
- 5) Ibu Nuli Nuryanti Zulala, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing dan Penguji II yang telah memberikan bimbingan, saran, motivasi, dan kesabaran dalam penyusunan Skripsi.
- 6) Teman-teman angkatan 2019 Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan (Matahari II) yang telah berjuang bersama dalam penyusunan Skripsi ini dan

adik-adik angkatan 2022, 2021, 2020 Program Studi Kebidanan Program Sarjana (Matahari III, IV, dan V) yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

- 7) Asisten penelitian yang telah membantu peneliti dalam proses pengambilan data dalam penelitian ini dan ketua kelas dari setiap angkatan Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi (Matahari III, IV, dan V) yang telah membantu dalam penyebaran kuesioner di setiap kelas dan membagikan screening awal pencarian responden.

Daftar Pustaka

- Allen, dkk. (1991). *The Shortened Premenstrual Assessment Form*. *J Reprod Med*, 36, 769-72.
- Alvionita, F. (2016). Hubungan Pola Makan dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://repository.unair.ac.id/54282/14/FK.BID.44-16Alvh-min.pdf>
- Fatimah, A., Suryo, P.Y., Emilia, O. (2016). “Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi di Asrama Sekolah”. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*. Vol. 32 (1):7-12, <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452>
- Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi Sma. *Journal Menara Ilmu*, XIV(01), 70–74. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1637>
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Isrowiyatun Daiyah, Ahmad Rizani, E. R. A. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan *Indeks Masa Tubuh (IMT)* Dengan Kejadian *Pre-Menstrual Syndrome* Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 118–119. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1108>
- Kania Rahsa Puji, L., Adi Ismaya, N., Okta Ratnaningtyas, T., Hasanah, N., Fitriah, N., Kharisma Persada, Stik., Pajajaran No, J., Tangerang Selatan, K., & Kania Rahsa Puji Name, L. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres Dan Pola Tidur Dengan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale (2nd ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Noviani, W. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Pada Pasien TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember [Universitas Jember]. In Fakultas Keperawatan, Universitas Jember. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/85724>
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome* pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.109-116>
- Ramadani, M. (2013). *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 21–25. <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/103>
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* terhadap Faktor Psikologis pada Remaja *The Relationship of Premenstrual Syndrome (PMS) with Psychological Factor in Adolescent*. *Medical Journal Of Lampung University*, 5(1), 18–22. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf37edc8630full.pdf>
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi Industri*, 1(1),

- 44–60. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jsti/article/download/123/111>
- Wahyuni, S. D., . A., & Izhar, M. D. (2018). Determinan Yang Berhubungan Dengan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6543>