

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SINDROMA PRAMENSTRUASI PADA SISWI SMP NEGERI 4 SURAKARTA

Ricka , Wahyuni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta

Abstrack: *Sindroma Premenstruasi merupakan kondisi medis umum yang memengaruhi hubungan wanita, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS. Data di SMP Negeri 4 Surakarta, jumlah siswa-siswi kelas 7 adalah 261 siswa, yang terdiri 155 perempuan dan 106 laki-laki. Hasil dari wawancara siswi kelas 7 jumlah siswi yang belum mengalami menstruasi adalah 3 siswi, sedangkan jumlah keseluruhan siswi yang sudah mengalami menstruasi adalah 150 siswi. Sekitar 70% banyak siswi yang mengalami kecemasan dan Sindroma Premenstruasi saat menjelang menstruasi. Hal ini di sebabkan karena banyak siswi mengalami permasalahan yang sering terjadi yaitu masalah mengenai menstruasi yang hampir setiap bulan ada siswi SMP yang mengeluhkannya. Bahkan ada juga siswi yang terpaksa tidak masuk sekolah pada hari pertama haid dan banyak siswi yang beristirahat sebentar di UKS, sehingga dapat mengganggu aktivitas sekolahnya. Berkaitan dengan hal tersebut penelitian ini akan menganalisa apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan Sindroma Premenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta? **Tujuan;** Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindroma pramenstruasi. **Metode;** Penelitian observasional analitik dengan rancangan Cross Sectional dengan pendekatan kuantitatif terhadap 152 siswi kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta. **Hasil;** Variabel bebas tingkat kecemasan terbukti memiliki hubungan signifikan dengan Sindroma Premenstruasi. Dari hasil analisa data yang menggunakan angka korelasi Kendall's Tau sebesar 0,290 dengan signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena signifikansi lebih kecil dari tingkat ketelitian 0,05 maka diputuskan bahwa H_0 ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan Sindroma Premenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta dengan kekuatan korelasi sedang. **Kesimpulan;** Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan Sindroma Premenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta.*

Kata Kunci : *tingkat kecemasan, Sindroma Premenstruasi*

PENDAHULUAN

Sindroma Premenstruasi merupakan kondisi medis umum yang memengaruhi hubungan wanita, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS. Menurut penelitian dalam survei tahun 1982 di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun, mengalami sindroma premenstruasi atau dikenal dengan PMS dan 50% PMS dialami wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi (Mulyono, 2008). Data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, 90% perempuan mengalami PMS sebelum menstruasi dan studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita, sekitar 90% perempuan mengalami satu atau lebih tanda atau gejala PMS. Sekitar satu dari tiga penderita PMS mengatakan, kehidupan mereka terkena dampak berbagai gejala tersebut secara substansial. Berbagai aktivitas sehari-hari yang umumnya terkena dampak adalah performa kerja 58%, pekerjaan rumah tangga 56%, dan hubungan dengan keluarga/pasangan 50% di Asia, gejala yang menonjol adalah keluhan fisik. Berdasarkan data dari Divisi Imunoendokrinologi Reproduksi Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSCM, PMS merupakan kondisi medis umum yang memengaruhi hubungan wanita, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat pra-haid meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS, kurang berenergi atau lemas 45%, dan mudah marah 39%. Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut 51%, nyeri sendi, otot atau punggung 49%, nyeri pada payudara 46%, dan perut kembung 43% (Hestiantoro, 2009).

Data dari Departemen Psikiatri Universitas Indonesia, dalam menghadapi gejala-gejala yang muncul beberapa hari sebelum menstruasi, tapi menghilang saat mulai menstruasi masih bisa dianggap normal. Terlebih gejala tersebut tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. PMS ini mempengaruhi 3 diantara 4 wanita subur dan diperkirakan mempengaruhi 70-90% wanita yang masih mengalami menstruasi, dan satu dari 20 wanita menderita gejala berat dapat menyerang secara psikologis maupun fisik. Menurut beberapa literatur, di Jawa Tengah terdapat lebih dari 150 gejala berkaitan dengan PMS sehingga dapat timbul suatu kecemasan. Hal ini karena pada kondisi PMS, hormon estrogen dan progesteron tidak seimbang (Silvia, 2009). : Data di SMP Negeri 4 Surakarta berdasarkan survei pendahuluan yang berupa wawancara dilakukan pada tanggal 5 Januari 2009, jumlah siswa-siswi kelas 7 adalah 261 siswa, yang terdiri 155 perempuan dan 106 laki-laki. Hasil dari wawancara siswi kelas 7

jumlah siswi yang belum mengalami menstruasi adalah 3 siswi, sedangkan jumlah keseluruhan siswi yang sudah mengalami menstruasi adalah 150 siswi. Sekitar 70% banyak siswi yang mengalami kecemasan dan Sindroma Pramenstruasi saat menjelang menstruasi. Hal ini di sebabkan karena banyak siswi mengalami permasalahan yang sering terjadi yaitu masalah mengenai menstruasi yang hampir setiap bulan ada siswi SMP yang mengeluhkannya. Bahkan ada juga siswi yang terpaksa tidak masuk sekolah pada hari pertama haid dan banyak siswi yang beristirahat sebentar di UKS, sehingga dapat mengganggu aktivitas sekolahnya. Berkaitan dengan hal tersebut penelitian ini akan menganalisa apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan Sindroma Pramenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *observasional analitik* dengan rancangan *Cross Sectional* dengan pendekatan *kuantitatif*. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Surakarta, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta dengan alasan banyak siswi SMP Negeri 4 Surakarta yang mengalami gangguan dalam proses belajar di sekolah karena hampir setiap bulan mengeluh saat menjelang menstruasi bahkan kadang-kadang sampai haid berlangsung, sehingga siswi terpaksa tidak masuk sekolah pada hari pertama haid dan ada yang ijin di UKS ketika proses belajar meskipun berbagai program PMR telah dilaksanakan.

Populasi yang akan dijadikan dalam obyek penelitian adalah semua Siswi SMP Negeri 4 Surakarta Kelas 7 yang terdapat 9 kelas dengan jumlah populasi 155 siswi. Besar sampel yang didapatkan adalah sebanyak 152 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Purposive Sampling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Sampel Penelitian

| Kriteria | Frekuensi | Prosentase |
|----------------------------|-----------|------------|
| Memenuhi Persyaratan | 152 siswi | 98,6% |
| Tidak memenuhi persyaratan | 3 siswi | 1,4% |
| Total | 155 siswi | 100% |

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2009

Subyek penelitian adalah siswi SMP Negeri 4 Surakarta kelas 7 dengan kriteria-kriteria tertentu. Pada penelitian ini mengambil 155 siswi sebagai subyek penelitian. Dari jumlah tersebut terdapat 3 siswi yang dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria *inklusi* yaitu belum pernah mengalami *menstruasi*, sehingga dari 155 siswi tersebut yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 152 siswi.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Umur Responden Pada Siswi kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta

| Umur | Frekuensi | Prosentase |
|----------|-----------|------------|
| 11 tahun | 0 siswi | 0% |
| 12 tahun | 39 siswi | 26,6% |
| 13 tahun | 73 siswi | 48,1% |
| 14 tahun | 40 siswi | 26,3% |
| Total | 152 siswi | 100% |

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2009

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa responden sebagian besar yang mengalami *menstruasi* berusia 13 tahun sebanyak 73 siswi (48,1%), sedangkan responden paling sedikit mengalami *menstruasi* berusia 12 tahun sebanyak 39 siswi (26,6%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur *Menarche*

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Umur *Menarche* Pada Siswi kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta

| Umur | Frekuensi | Prosentase |
|----------|-----------|------------|
| 10 tahun | 57 siswi | 37,5% |
| 11 tahun | 44 siswi | 11,32% |
| 12 tahun | 35 siswi | 23,2% |
| 13 tahun | 13 siswi | 8,5% |
| 14 tahun | 3 siswi | 1,9% |

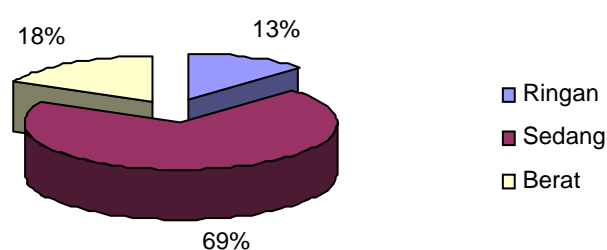
| | | |
|-------|-----------|------|
| Total | 152 siswi | 100% |
|-------|-----------|------|

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2009

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa responden sebagian besar umur *menarche* berusia 10 tahun sebanyak 57 siswi (37,5%), sedangkan responden paling sedikit *menarche* berusia 14 tahun sebanyak 3 siswi (1,9%) Dalam penelitian ini, penulis hanya membahas tentang hubungan tingkat kecemasan dengan Sindroma Pramenstruasi. Dari hasil analisa korelasi Kendall's Tau diketahui bahwa siswi yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 106 responden (69,7%), sedangkan siswi yang mengalami *PMS* kategori sedang sebanyak yaitu 76 responden (50,0%), dengan kata lain ada hubungan tingkat kecemasan dengan *Sindroma Pramenstruasi* pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta dan menunjukkan suatu kecenderungan responden, bahwa semakin ringan tingkat kecemasannya, maka *PMS*nya juga semakin ringan.

Hal tersebut dapat diartikan bahwa paling banyak siswi mengalami kecemasan sedang dan *PMS* sedang. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan banyaknya gejala yang dirasakan saat *PMS* mengakibatkan siswi membutuhkan dukungan sosial yang optimal. Gejala yang dialami bervariasi mulai dari yang bersifat fisik, nyeri perut, nyeri pada daerah genital, lelah, dan nyeri pada payudara. Gejala psikis yang dirasakan diantaranya mudah tersinggung panik, cemas, dan perasaan was-was.

2. Tingkat Kecemasan

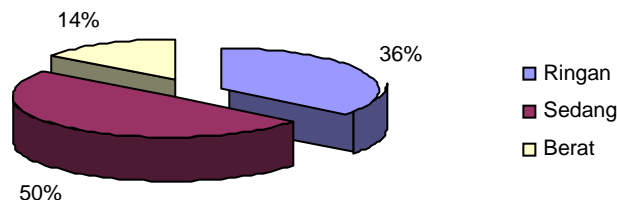


Gambar 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta

Gambar 4.1. menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Siswi Kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta paling banyak cemas sedang yaitu 106 responden (69,7%), sedangkan paling sedikit cemas ringan yaitu 19 responden (12,2%). Perolehan data responden mengenai tingkat kecemasan menunjukkan perbandingan yang cukup mencolok, hal ini disebabkan ada suatu kecenderungan responden bahwa semakin ringan tingkat kecemasannya maka semakin ringan *PMS*nya.

Kecemasan dapat ditimbulkan karena berbagai penyebab, tetapi secara umum kecemasan ditimbulkan oleh bahaya yang terdapat dalam diri manusia sendiri yaitu suatu stimuli internal atau juga keadaan berbahaya dari luar yang bersangkutan ditafsirkan lain, adanya pandangan persepsi dari realitas lingkungannya (Rahmafritria, 2006: 7). Menurut teori Glasier & Gebbie (2006:381-382), menyatakan banyak gejala-gejala *PMS* yang dialami sedemikian berat sehingga fungsi normal wanita dan hubungan antar pribadinya terganggu (terutama di lingkungan kerja dan keluarga) dan terdapat wanita yang memang sudah memiliki gangguan psikologis, yang terjadi bersama dengan *PMS*, serta mungkin terjadi gangguan psikologis pada masa *PMS*.

3. Sindroma Pramenstruasi (PMS)



Gambar 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Sindroma Pramenstruasi Pada Siswi Kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta

Gambar 4.2. menunjukkan bahwa *PMS* Siswi Kelas 7 SMP Negeri 4 Surakarta paling banyak kategori sedang yaitu 76 responden (50,0%), sedangkan paling sedikit kategori berat yaitu 20 responden (13,2%). Selanjutnya dari data yang diperoleh telah menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan responden bahwa semakin ringan *PMS*nya maka semakin ringan tingkat kecemasannya.

Menurut teori Lywellyn (2001:213), menyatakan bahwa kebanyakan wanita pada masa reproduksi mengalami beberapa gejala psikologis atau fisik pada fase *luteal* siklus *menstruasi*. Sifat gejalanya bervariasi dan cenderung memburuk ketika *menstruasi* semakin dekat dan ada suatu masa bebas gejala.

Hal ini sesuai dengan teori Brunner & Suddart (2001:1510), menyatakan bahwa selama teori yang telah dikenal tentang penyebab *PMS* adalah antara lain disebabkan karena kurangnya *progesterone*

4. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan *Sindroma Pramenstruasi*

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan *Sindroma Pramenstruasi* Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta dapat dideskripsikan dalam tabel silang sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan *Sindroma Pramenstruasi* Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta

| Tingkat Kecemasan | Sindrom Pramenstruasi (PMS) | | | |
|-------------------|-----------------------------|-------------|-------------|---------------|
| | Ringan | Sedang | Berat | Total |
| Ringan | 11 7,2% | 8 5,3% | 0 0% | 19 12,5% |
| Sedang | 40 26,3% | 52 34,5% | 14 9,2% | 106 69,7% |
| Berat | 3 2,0% | 16 10,5% | 8 5,3% | 27 17,8% |
| Total | 54 35,5% | 76 50,0% | 22 14,5% | 152 100,0% |

Sumber: Data Primer, diolah tahun 2009

Dalam penelitian ini, penulis hanya membahas tentang hubungan tingkat kecemasan dengan *Sindroma Pramenstruasi*. Dari hasil analisa korelasi Kendall's Tau diketahui bahwa siswi yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 106 responden (69,7%), sedangkan siswi yang mengalami *PMS* kategori sedang sebanyak yaitu 76 responden (50,0%), dengan kata lain ada hubungan tingkat kecemasan dengan *Sindroma Pramenstruasi* pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta dan menunjukkan suatu kecenderungan responden, bahwa semakin ringan tingkat kecemasannya, maka *PMS*nya juga semakin ringan.

Hal tersebut dapat diartikan bahwa paling banyak siswi mengalami kecemasan sedang dan *PMS* sedang. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan banyaknya gejala yang dirasakan saat *PMS* mengakibatkan siswi membutuhkan dukungan sosial yang optimal. Gejala yang dialami bervariasi mulai dari yang bersifat fisik, nyeri perut, nyeri pada daerah genital, lelah, dan nyeri pada payudara. Gejala psikis yang dirasakan diantaranya mudah tersinggung panik, cemas, dan perasaan was-was.

Berdasarkan teori Sanders (1996:132), menyatakan bahwa ada wanita yang menderita depresi dan kecemasan. Sekitar dua hari sampai dua minggu sebelum permulaan masa haid, mereka menderita berbagai gejala dari depresi dan kekhawatiran. Kebanyakan wanita yang mengalami *PMS* yang menderita stress dan tekanan lain maka *PMS* itu bisa berlangsung lama.

SIMPULAN

Berdasarkan pada analisis hasil penelitian serta pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sindroma Pramenstruasi Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan yang paling banyak dialami siswi SMP Negeri 4 Surakarta yaitu kecemasan sedang.
2. Sindroma Pramenstruasi yang paling banyak dialami siswi SMP Negeri 4 Surakarta yaitu pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan tingkat kecemasan dengan Sindroma Pramenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Hestiantoro (2009). PMS Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita. Diakses 7 Juli 2009, Dari Kesehatan Wanita.[http:// www.okezone.com](http://www.okezone.com) / PMS Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita.html
- Llewlynn. J. (2002). *Dasar-Dasar Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : Hipocrates, hal.367
- Nevid, S., Rathus S., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, hal.163
- Prawirohardjo, S. (1999). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, hal.95,181
- Rahmafitria (2006). Hubungan antara Sindroma Premenstruasi dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi SMP Muhammadiyah Bantul. *Skripsi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Surya Global. Yogyakarta.hal.15
- Sanders.D (1996). *Wanita dan Depresi*. Jakarta: Arcan,hal.132
- Silvia.(2009),”PMS Jika Mengganggu”.Diakses 7 Juli 2009,Dari Artikel Kesehatan Umum.[http://www.acehforum.co.id/PMS Jika Mengganggu.html](http://www.acehforum.co.id/PMS%20Jika%20Mengganggu.html)
- Brunner dan Suddart (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC, hal.1510