

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN
KEJADIAN SINDROM PRA MENSTRUASI PADA
SISWI SMA NEGERI 1 PADANG PANJANG
TAHUN 2011**

Penelitian Keperawatan Maternitas



**MAYYANE
BP. 05121005**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2011**

ABSTRAK

Aktivitas siswi dan tuntutan yang tinggi akan membuat siswi kelelahan fisik maupun mental, hal ini akan memicu terjadinya stres. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan terjadinya sindroma pra menstruasi adalah stres. Sindrom pra menstruasi yang dialami oleh siswi akan memberikan dampak yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan aktivitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dan responden sebanyak 144 orang dengan menggunakan *purposive sampling* dari 319 populasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dan gejala-gejala sindroma pra menstruasi. Data dianalisa univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *spearman*. Hasil penelitian menunjukkan 75,7% responden mengalami stres sedang dan 63,2% responden mengalami sindrom pra menstruasi. Terdapat hubungan positif dengan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pra menstruasi ($r = 0.504$, $p = 0.000$). Untuk itu, disarankan kepada siswi agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang sindroma pra menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi, dan kepada pihak sekolah diharapkan bekerjasama dengan institusi kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

Kata kunci : sindroma pra menstruasi, tingkat stres, uji spearman

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pubertas meliputi suatu kompleks biologis, morfologis, dan perubahan psikologis yang meliputi proses transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada perempuan, pubertas merupakan suatu proses yang berjalan lambat. Pada masa ini terjadi perubahan, salah satu diantaranya adalah menstruasi (Prawiroharjo, 2002). Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobak, 2004). Sistem reproduksi perempuan menjalani serangkaian perubahan siklik yang teratur, yang disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus ini ditandai dengan perubahan-perubahan, dimana yang paling nyata terlihat adalah perdarahan pervaginam secara berkala sebagai hasil dari pelepasan lapisan endometrium uterus. Terdapat beberapa gangguan menstruasi pada saat, sebelum dan sesudah menstruasi, diantaranya adalah sindroma pra menstruasi (SPM), *dysmenorrhea*, *aminore*, dan *hipermenore* (Prawihardjo, 2007).

Sindroma pra menstruasi adalah adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi (Brunner & Suddarth, 2001). Tan (2006), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang rumit antara ketidakseimbangan hormon, stres dan kekurangan gizi yang dapat

menyebabkan terjadinya sindroma ini. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya sindroma pra menstruasi, antara lain : stres, status gizi, kebiasaan makan makanan tertentu, aktivitas olahraga, merokok dan alkohol.

Suheimi (2008), mengatakan bahwa penyebab terjadinya gejala sindroma pra menstruasi adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi sindroma pra menstruasi merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulanannya. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pra menstruasi ini. Beberapa wanita melaporkan gangguan hidup yang parah akibat sindroma pra menstruasi yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal mereka.

(Wales, 2006 dikutip dari Fatimah, 2007) , sindroma pra menstruasi dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi dan sekitar 14 persen perempuan antara usia 15 hingga 35 tahun mengalami sindrom pramenstruasi yang sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Penelitian Fatimah (2007) yang dilakukan di Semarang, menunjukkan bahwa 71,9% dari 154 responden mengalami sindroma pra menstruasi. Sekitar 40% wanita berusia 14 – 50 tahun mengalami sindroma pra menstruasi. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 68 wanita usia produktif di Aceh Besar tahun 2008, didapatkan bahwa sebanyak 28 orang (41,18%) mengalami gejala

sindroma pra menstruasi (Maulana, 2008). Sindroma pra menstruasi disebabkan oleh faktor psikologis yang ini ditimbulkan oleh stres (Winkjosastro, 2005).

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan (Rahajeng, 2006). Menurut Banjari (2009) kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Madhu dan Shridhar (2005) menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom.

Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stress bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka meresponnya. Reaksi mereka tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami.

Stres pada remaja dapat diatasi dengan menghindari terjadinya krisis psikologis dan remaja perlu penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan-perubahan (Calhoun & Acocella, 1990). Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah asrama (Santrock, 2002 & Bandura, 1997). Transisi remaja ke sekolah menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah dan asrama, pengajar dan teman baru, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswi adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian dan

tanggung jawab.

Kehidupan asrama yang penuh dengan tuntutan akademik dapat ditemui di salah satu SMA di Padang Panjang yaitu SMA Negeri 1 Padang Panjang. SMA Negeri 1 Padang Panjang ditetapkan sebagai sekolah Unggul Sumatera Barat oleh Kepala Kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Sumatera Barat terhitung tanggal 1 Agustus 1997. Terdapat Sembilan lokal yang siswanya di asrama, terdiri dari: 3 lokal kelas 1, 3 lokal kelas 2 dan 3 lokal kelas 3. Semua siswa yang diasrama diberikan program kegiatan iman dan taqwa (imtaq), dibawah bimbingan seorang Kiyai. Kegiatan ini dimulai pada pagi saat Shalat Subuh berjamaah, pagi sampai dengan siang belajar di kelas dan malam hari shalat Maghrib dilanjutkan kegiatan Kultum, shalat Isya dan jam 21 malam belajar sampai dengan jam 23, baru istirahat tidur, begitulah rutinitas sehari-hari. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi membuat siswi-siswi rentan mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara terpimpin dengan seorang guru SMA Negeri 1 Padang Panjang mengatakan bahwa siswi sering mengeluh stres. Dan dari 10 orang siswi yang diwawancarai, mengatakan bahwa mereka sering mengeluh akibat stress seperti: insomnia, lelah, cepat bosan, perubahan berat badan dan 7 orang siswa mengalami sindroma pra menstruasi dengan keluhan: mudah tersinggung, nyeri perut, mudah marah, dan sakit kepala. Dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang
- c. Menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi bidang keperawatan maternitas, menambah pengetahuan mahasiswa tentang hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) sehingga sindrom pra menstruasi teratasi dengan meminimalkan stres.

2. Bagi Remaja

Remaja mampu mencegah stres dan mengetahui informasi tentang sindroma pra menstruasi melalui penyuluhan.

3. Bagi Penelitian

a. Peneliti sekarang

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang terjadinya sindroma pra menstruasi pada remaja putri, serta diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama di bangku kuliah dalam kehidupan bermasyarakat.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

BAB V
HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Pengumpulan data dilakukan di SMA Negeri 1 Padang Panjang dari tanggal 8 - 11 Januari 2011. Sesuai dengan teknik sampel yang digunakan peneliti, jumlah responden sebanyak 144 siswi yang tinggal diasrama dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner secara langsung pada responden. Sebelumnya responden diberikan penjelasan tentang petunjuk dan cara pengisian kuesioner, setelah responden mengisi kuesioner, kuesioner dikumpulkan langsung kepada peneliti pada hari yang sama.

B. Analisa Univariat

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011

No	Tingkat Stres	Jumlah	%
1.	Ringan	35	24,3
2.	Sedang	109	75,7
3.	Berat	0	0
Jumlah		144	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar (75,7%) responden mengalami stres tingkat sedang.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Sindroma Pra Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011

No	Sindroma Pra Menstruasi	Jumlah	%
1.	SPM	91	63,2
2.	Tidak SPM	53	36,8
Jumlah		144	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar (63,2%) responden mengalami sindroma pra menstruasi (SPM).

C. Analisa Bivariat

Table 9. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindroma Pra Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011

Tingkat Stres	Sindroma Pra Menstruasi				Total	
	SPM		Tidak SPM		n	%
	n	%	n	%		
Ringan	9	25,7	26	74,3	35	100
Sedang	82	75,2	27	24,8	109	100
Jumlah	91	63,2	53	36,8	144	100

$P = 0,000$

$r = 0,504$

Dari tabel 9 dapat dilihat bahwa dari 109 responden yang mengalami stres tingkat sedang, sebagian besar (75,2%) mengalami sindroma pra menstruasi dan sisanya (24,8%) tidak mengalami sindroma pra menstruasi. Selanjutnya, dari 35 responden yang mengalami stres tingkat ringan, sebagian besar (74,3%) tidak mengalami sindroma pra menstruasi, sisanya (25,7%) mengalami sindroma pra menstruasi.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Gambaran Tingkat Stres Pada Siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011

Dari hasil penelitian pada tabel. 7 mengenai distribusi frekuensi tingkat stress pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011 memperlihatkan bahwa sebagian besar (75,7%) responden mengalami tingkat stres sedang, sebagian kecil (24,3%) responden mengalami tingkat stres ringan, dan tidak ada responden yang mengalami tingkat stres berat.

Siswi yang diasrama berjumlah 144 orang, terdiri dari 58 siswi kelas X, 47 siswi kelas XI dan 39 siswi kelas XII. Siswi kelas XI dan XII merupakan kelas IPA. Sebagian besar siswi mengalami stres tingkat sedang, dimana kelas X 40 responden (69%), XI 41 responden (87%), dan XII 28 responden (72%). Banyaknya siswi yang mengalami stres tingkat sedang menurut peneliti disebabkan oleh aktivitas siswi yang diasrama sangat padat, ini dapat dilihat dari kegiatan siswi sehari-hari yang diawali dengan shalat Subuh sampai Isya berjama'ah.

Diluar dari kehidupan asrama, siswi juga mempunyai tuntutan-tuntutan diantaranya: tuntutan akademik seperti persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang terbaik dan penggunaan bahasa *bilingual* (dua bahasa) saat proses belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi tidak mampu mengatasi keadaan yang dianggap mengancam bagi siswi, yang

disebabkan oleh aktivitas yang banyak dan tuntutan yang tinggi. Aktivitas yang banyak dan tuntutan yang tinggi ini menyebabkan siswi mengalami stres, ditambah dengan ketidaktahuan siswi dalam meminimalkan dan menanggulangi stres. Stres yang dialami oleh siswi ini diakibatkan oleh banyaknya kegiatan yang banyak membuat siswi lelah dan letih. Hal ini sesuai dengan pendapat Chox (1978) dalam Niven (2002) yang mengatakan bahwa kelelahan merupakan stimulus dari stres.

Selain padatnya aktivitas siswi, persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang terbaik merupakan tuntutan akademik yang membuat responden merasa terancam jika nilai yang mereka inginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan sehingga memicu terjadinya stres. Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam (Lazarus & Folkman, 1984 dikutip dari Wangsadjaja, 2008). Peristiwa yang dianggap sebagai pemicu stres terjadi jika sudah berada diluar kendali, tidak dapat diprediksi, dan menantang batas-batas kemampuan manusia sehingga menimbulkan konflik dalam diri seseorang. Menurut teori psikoanalisa setiap manusia memiliki konflik bawah sadar, dan beberapa orang menganggap konflik tersebut lebih berat dan banyak jumlahnya sehingga menganggap konflik tersebut sebagai stres. Apabila konflik tersebut tidak dapat ditangani maka akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam diri individu dan memicu timbulnya stres.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (75,7%) responden mengalami stres tingkat sedang.
2. Sebagian besar (63,2%) responden mengalami sindroma pra menstruasi.
3. Terdapat hubungan positif dan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi di SMA Negeri 1 Padang Panjang.

B. Saran

1. Bagi remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang sindroma pra menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi untuk meminimalkan stres.
2. Bagi pihak sekolah diupayakan bekerjasama dengan institusi kesehatan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi.
3. Bagi institusi pendidikan agar terus mengembangkan ilmu keperawatan khususnya dalam pemberian penyuluhan bagi mahasiswa profesi pada siklus

maternitas dalam memberikan informasi kesehatan reproduksi dan manajemen stres.

4. Bagi peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini bisa melakukan metode yang berbeda seperti pengembangan instrumen yang lebih baik lagi dan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres siswi, seperti penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne, C. (1999). Effects of an educational programme on adolescents with premenstrual syndrome. *Health Education Research*. 14, 817-830.
- Anonymous. (2007). *Risk factor of PMS*. Diakses pada tanggal 1 Juli 2010 dari <http://www.healthscout.com>.
- Azwar, Syaifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Astuti, T.Y. (2009). *Pengaruh premenstrual syndrom terhadap prestasi belajar*. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2010 dari <http://pasca.uns.ac.id/?p=963>
- Awie, A. H. Ns. (2008). *Stres dan adaptasi*. Diakses pada tanggal 2 Februari 2011 dari : <http://lensaprofesi.blogspot.com/2008/11/stres-dan-adaptasi.html>
- Banjari, A.R.A. (2009). *Pengaruh latihan pasrah diri (LPD) terhadap kadar CRP pada pasien DM dengan hipertensi, dislipidemia dan gejala depresi*. Diakses pada tanggal 24 Desember 2010 dari : <http://www.aburaihan74.wordpress.com/2009/02/20/laporan-penelitian-dzikir/>
- Bardosono, S. 2006. *Gizi sehat untuk perempuan*. Jakarta : FKUI
- Baziad, A. (2005). *Sindroma prahaid*. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2010 dari <http://www.Kompas.com/kesehatan/news/>