

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI AKPER YARSI SAMARINDA

Rasdiana¹, Dina Mariana²

¹Dosen Akademi Keperawatan Yarsi Samarinda. Email : rasdiana_nanna@yahoo.co.id

²Perawat HCU RS. Tentara TK.IV Samarinda. Email : dinamariana220912@gmail.com

ABSTRACT: FACTORS THAT INFLUENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME AMONG NURSING STUDENT AT SAMARINDA 2017

Background: Based on preliminary survey on the student of nursing academy Yarsi Samarinda obtained that from 10 students, found 7 of them had experienced premenstrual syndrome (PS) and they have a poor knowledge due to factors of premenstrual syndrome (PS)

Purpose: Knowing that the factors are affecting premenstrual syndrome in nursing academy students-Yarsi Samarinda

Methods: The type of research used descriptive quantitative and cross sectional approached. Population in this study was Student Level 1 nursing academy of Yarsi Samarinda with a sample of 60 respondent. Statistic test used spearman rank (Rho) correlation test.

Results: Univariate analysis of 60 respondents, they had experienced premenstrual syndrome of 44 (73.3%) respondents; normal menarche age of 34 (56,7%) respondents; sleep disturbance of 32 (53.3%) respondents; poor quality of sleep of 46 (76.7%) respondents; activities disturbance of 41 (68.3%) respondents; normal nutritional status of 30 (30%) respondents and obesity 30 (30%) respondents.

Conclusion: The result of bivariate analysis obtained by statistic analysis by using Spearman Rank (Rho) correlation test; Age Menarche p-value = 0,104; sleep disturbance p- value = 0,39; sleep quality p- value = 0,310; activity p- value = 0,028; nutritional status p-value = 0,125; Based on the results, suggestions that need to increase the knowledge of students about the factors that affect Premenstrual syndrome.

Keywords: Premenstrual syndrome, sleep disorders, sleep quality, activity, nutrition

Pendahuluan : Berdasarkan dari survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa tingkat 1 Akper Yarsi Samarinda didapatkan bahwasanya dari 10 orang mahasiswa dari beberapa 7 diantaranya mengalami gangguan PMS dan dari 10 orang mahasiswa banyak yang belum tahu tentang cara penanganan PMS.

Tujuan: Tujuan penelitian ini diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan premenstrual syndrome pada mahasiswa Akper Yarsi Samarinda

Metode: Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian adalah bersifat *deskriptif kuantitatif* yaitu suatu rancangan dimana untuk mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat itu, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat 1 Akper Yarsi Samarinda dengansampelsebanyak 60 orang.Ujistatistikmenggunakanujikorelasi *spearman rank (Rho)*.

Hasil: Analisis univariat diperoleh sebagian besar menunjukkan bahwa dari 60 responden, ada yang mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 44 orang (73,3%)., sebgaiian besar yang mengalami usia menarche normal yaitu sebanyak 34 orang (56,7%), sebgaiian besar yang mengalami gangguan tidur, yaitu sebanyak 32 orang (53,3%), sebgaiian besar kualitas tidurnya, yaitu sebanyak 46 orang (76,7%), sebgaiian besar melakukan aktivitas, yaitu sebanyak 41 orang (68,3 %), sebgaiian besar status gizi mereka ialah hanya ada 2 kategori yaitu normal dan gemuk, yaitu yang normal sebanyak 30 orang (30 %) dan gemuk 30 orang (30 %).

Simpulan: Hasil analisis bivariat diperoleh analisis statistic dengan menggunakan uji *Korelasi Spearman Rank (Rho)* antara Usia Menarche dengan *Premenstrual Syndrome (PMS)* didapatkan nilai *p value* = 0,104 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan, analisis gangguan tidur di dapatkan nilai *p value* = 0,395 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan, hasil analisis kualitas tidur di dapatkan nilai *p value* = 0,310 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Kualitas Tidur dengan gangguan PMS, aktivitas hasil analisis uji *Korelasi Spearman Rank (Rho)* didapatkan nilai *p value* = 0,028 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di terima atau ada hubungan yang signifikan antara aktivitas dengan gangguan PMS. Hasil analisis didapatkan nilai *p value* = 0,125 artinya pada $\alpha =$

5% dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan gangguan PMS. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran yaitu perlu lebih ditingkatkannya pengetahuan mahasiswa tentang faktor yang mempengaruhi Premenstrual syndrome

Kata kunci : Premenstrual syndrome, gangguan tidur, kualitas tidur, aktivitas, gizi

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi (Devi, 2012). Menurut psikiater (Ramadani, 2012) kondisi pada *premenstrual syndrome* bisa terlihat secara nyata jika telah berlangsung selama tiga siklus haid berturut-turut. PMS ialah suatu sekumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormone, terjadi dalam tubuh wanita menjelang masa haid. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *premenstrual syndrome* antara lain: faktor internal dan faktor eksternal.

Menurut BKKBN (Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2011, Wanita Usia Subur (Wanita usia Reproduksi) adalah wanita yang berumur 18 – 49 tahun yang berstatus belum kawin, kawin ataupun janda. Terdapat fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dan kekuatan Premenstrual Syndrome (PMS) yang sama sebagaimana yang dialami oleh wanita yang lebih tua (Freeman, 2007., Hantsoo & Epperson, 2015., Browne, 2015).

Sebanyak 90 % wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS. Wanita usia decade empat paling sering mengalami premenstrual syndrome (Moreno, 2012). Menurut WHO usia reproduktif 15-44 tahun tetapi dikatakan usia wanita dewasa 20-59 tahun (WHO, 2015).

Gangguan menstruasi di Indonesia yang terjadi sekitar 38,45% menurut penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2012. Sedangkan untuk didaerah Kalimantan timur khusus daerah Loa ipuh hasil dari penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan IMT diatas normal yang mengalami PMS adalah sebanyak 25 sampel (29,0%), IMT diatas normal yang tidak mengalami PMS adalah sebanyak 17 sampel 19,7%.(Rahman, 2015).

Bagi beberapa wanita, gejala pre menstruasi sindrom ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh

yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom premenstruasi terjadi (Tambing & Hakimi, 2012).

Gejala dari PMS dapat terjadi tidak murni hanya akibat dari PMS itu sendiri. Seperti halnya nyeri perut, dapat juga disebabkan oleh suatu gangguan organ reproduksi yang disebut endometriosis. Endometriosis adalah suatu keadaan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, dimana jaringan yang menyerupai dan beraksi seperti lapisan rahim, berada diluar rahim di dalam tulang panggul (Saryono, 2010).

Berdasarkan dari survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa tingkat 1 Akper Yarsi Samarinda didapatkan bahwasanya dari 10 orang mahasiswa dari beberapa 7 diantaranya mengalami gangguan PMS dan dari 10 orang mahasiswa banyak yang belum tahu tentang cara penanganan PMS.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian adalah bersifat *deskriptif kuantitatif* yaitu suatu rancangan dimana untuk mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat itu, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor/paparan dengan penyakit (Notoatmojo, 2010).

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ada	44	73,3
2	Tidak Ada	16	26,7
Total		60	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 60 responden, ada yang mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 44 orang (73,3%).

Tabel 2. Usia Menarche pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Cepat	9	15
2	Normal	34	56,7
3	Lambat	17	28,3
Total		60	100

Berdasarkan dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 60 reponden ada yang mengalami usia menarche normal yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) pada Mahasiwi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda.

Tabel 3. Gangguan Tidur pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ada	32	53,3
2	Tidak Ada	28	46,7
Total		60	100

Berdasarkan dari tabel 3. menunjukkan bahwa dari 60 reponden ada yang mengalami gangguan tidur, yaitu sebanyak 32 orang (53,3%) Mahasiwi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda mengalami gangguan tidur.

Tabel 4. Kualitas Tidur pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Pada Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	46	76,7
2	Buruk	14	23,3
Total		60	100

Berdasarkan dari tabel 4. menunjukkan bahwa dari 60 reponden ada yang mengalami terhadap kualitas tidurnya, yaitu sebanyak 46 orang (76,7%) Mahasiwi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda mengalami kualitas tidur yang buruk.

Tabel 5. Aktivitas pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rutin	19	31,7
2	Tidak Rutin	41	68,3
Total		60	100

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan dari 60 responden bahwa mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda hasil nya banyak yang tidak rutin melakukan aktivitas, yaitu sebanyak 41 orang (68,3 %) mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda.

Tabel 6. Status Gizi pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Kurus	-	-
2	Kurus	-	-
3	Normal	30	30
4	Gemuk	30	30
5	Obesitas	-	-
Total		60	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan dari 60 responden bahwa mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda status gizi mereka ialah hanya ada 2 kategori yaitu normal dan gemuk, yaitu yang normal sebanyak 30 orang (30 %) dan gemuk 30 orang (30 %) pada mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda.

Analisa Bivariat

Tabel 7. Hubungan Usia Menarche dengan PMS Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

No	Usia menarche	Premenstrual syndrome				Total		p value
		Ada		Tidak ada		f	%	
		f	%	f	%			
1	Cepat	8	88,9	1	11,1	9		
2	Normal	25	73,5	9	26,5	34	100%	
3	Lambat	11	64,7	6	35,3	17		
Jumlah		44	73,3	16	26,7	60	100%	

Berdasarkan Tabel 7. menunjukkan bahwa berdasarkan dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,104 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Usia Menarche dengan gangguan PMS. Hasil analisis statistic dengan menggunakan uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) antara Usia Menarche dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Hubungan Hubungan Gangguan Tidur dengan PMS Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

Berdasarkan Tabel 8 dibawah ini menunjukkan bahwa berdasarkan dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,395 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Gangguan Tidur dengan gangguan PMS.

Tabel 8. Hubungan Gangguan Tidur dengan PMS Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

No	Gangguan tidur	Premenstrual syndrome				Total		P value
		Ada		Tidak ada		f	%	
		F	%	f	%			
1	Ada	23	71,9	9	28,1	32		
2	Tidak ada	21	75,0	7	25,0	28	100%	
Jumlah		44	73,3	16	26,7	60	100%	

Tabel 9. Hubungan Kualitas Tidur dengan PMS Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

No	Kualitas Tidur	Premenstrual syndrome				Total		p value
		Ada		Tidak ada		f	%	
		F	%	f	%			
1	Baik	33	71,7	13	28,3	46		
2	Buruk	11	78,6	3	21,4	14	100%	
Jumlah		44	73,3	16	26,7	60	100%	

Berdasarkan Tabel 9. menunjukkan bahwa berdasarkan dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,310 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Kualitas Tidur dengan gangguan PMS.

Tabel 10. Hubungan Aktivitas dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

No	Aktivitas	Premenstrual syndrome				Total		<i>p value</i>
		Ada		Tidak ada		<i>f</i>	<i>%</i>	
		<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
1	Rutin	17	89,5	2	10,5	19	100%	0,028
2	Tidak Rutin	27	65,9	14	34,1	41		
Jumlah		44	73,3	16	26,7	60		

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa berdasarkan dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,028 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di terima atau ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas dengan gangguan PMS.

Hubungan Status Gizi dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

Berdasarkan Tabel 11 dibawah ini menunjukkan bahwa berdasarkan dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,125 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan gangguan PMS.

Tabel 11. Hubungan Status Gizi dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

No	Status Gizi	Premenstrual syndrome				Total		<i>P value</i>
		Ada		Tidak ada		<i>f</i>	<i>%</i>	
		<i>F</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
1	Normal	24	80,0	6	20,0	30	100%	0,125
2	Gemuk	20	66,7	10	33,3	30		
Jumlah		44	73,3	16	26,7	60		

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan Hasil penelitian untuk karakteristik responden berdasarkan usia menarche didapatkan yang usia menarche cepat sebanyak 9 responden (15%), usia menarche normal sebanyak 34 responden (56,7%), dan untuk usia menarche lambat sebanyak 17 responden (28,3%). Namun jika dilihat dari usia menarche, responden yang termasuk dalam kategori mengalami gangguan

PMS pada usia menarche cepat yaitu sebanyak 8 reponden, normal 25 reponden, dan untuk yang lambat 11 responden. Sedangkan responden yang tidak termasuk dalam kategori mengalami gangguan PMS pada usia menarche cepat yaitu sebanyak 1 reponden, bagi usia menarche normal sebanyak 9 reponden, dan untuk usia menarche lambat sebanyak 6 responden.

Hal ini diperkuat dengan teori (Kemenkes, 2012) Menarche adalah kata lain dari menstruasi

pertama, yang biasanya di Indonesia terjadi pada usia \pm 12 tahun atau 13 tahun. Sedangkan kategori usia menarche dibagi menjadi 3, yaitu : Cepat, jika usia menarche \leq 11 tahun, Normal, jika usia menarche 12-13 tahun, Lambat, jika usia menarche $>$ 13 tahun. Usia menarche juga merupakan salah satu factor yang berhubungan dengan PMS.

Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

Berdasarkan Hasil penelitian untuk karakteristik responden berdasarkan gangguan tidur didapatkan bagi responden yang ada mengalami gangguan tidur sebanyak 32 responden (53,3%), dan responden yang tidak ada mengalami gangguan tidur sebanyak 28 responden (46,7%). Namun jika dilihat dari gangguan tidur, responden yang termasuk dalam kategori mengalami gangguan PMS pada gangguan tidurnya ada yaitu sebanyak 23 responden dan yang tidak ada sebanyak 21 responden. Sedangkan responden yang tidak termasuk dalam kategori mengalami gangguan PMS yang gangguan tidurnya tidak ada sebanyak 9 responden dan yang tidak ada gangguan tidur sebanyak 7 responden.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Ratikasari (2015), McEwen & Gianaros (2010) Tidur merupakan keadaan hilangnya secara normal dan periodic, dengan tidur maka akan diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Hal ini dikarenakan pusat saraf tidur yang terletak di otak untuk mengatur fisiologis tidur yang sangat penting bagi kesehatan.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

Berdasarkan Hasil penelitian untuk karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur didapatkan bagi responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 46 responden (76,7%), dan responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (23,3%). Namun jika dilihat dari kualitas, responden yang termasuk dalam kategori mengalami gangguan PMS bagi kualitas tidurnya baik yaitu ada sebanyak 33 responden dan yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 11 responden. Sedangkan responden yang tidak termasuk dalam kategori mengalami gangguan

PMS bagi kualitas tidurnya baik yaitu ada sebanyak 13 responden dan kualitas tidurnya buruk sebanyak 3 responden.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Ratikasari (2015) Tidur merupakan factor yang memiliki keterkaitan dengan PMS. Dimana pola tidur yang baik (tidur tanpa gangguan) ternyata dapat memperringan gejala PMS. Hal ini dikarenakan dengan baik buruknya pola tidur akan meningkatkan keparahan dari gejala PMS yang dirasakan.

Distribusi Frekuensi Aktivitas pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

Berdasarkan Hasil penelitian untuk karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik didapatkan bahwa responden yang rutin melakukan aktivitas sebanyak 19 responden (31,7%), dan bagi responden yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik sebanyak 41 responden (68,3%). Namun jika dilihat dari kegiatan aktivitas fisik, responden yang termasuk dalam kategori ada mengalami gangguan PMS yang rutin melakukan aktivitas sebanyak 17 responden dan yang tidak rutin melakukan aktivitas sebanyak 27 responden. Sedangkan responden yang tidak termasuk dalam kategori mengalami gangguan PMS yang rutin melakukan aktivitas sebanyak 2 responden dan yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik sebanyak 14 responden.

Hal ini diperkuat dengan definisi dari (WHO, 2015), Aktifitas fisik merupakan factor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat PMS, sehingga apabila aktifitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS, seperti rasa Tegang, emosi, dan depresi. Dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorfin (Habib, 2015)

Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

Berdasarkan Hasil penelitian untuk karakteristik responden berdasarkan status gizi didapatkan bagi responden yang status gizi normal sebanyak 30 responden (50%), dan responden yang mengalami kegemukan pada setatus gizinya sebanyak 30 responden (50%). Namun jika dilihat dari status gizi, responden yang termasuk dalam kategori ada mengalami gangguan PMS pada status gizinya, yaitu normal sebanyak 24 responden dan yang mengalami kegemukan sebanyak 20

responden. Sedangkan responden yang tidak termasuk kategori tidak ada mengalami gangguan PMS pada status gizinya, yaitu normal sebanyak 6 responden dan yang mengalami kegemukan sebanyak 10 responden.

Hal ini diperkuat dengan teori tentang Status gizi mempunyai peranan yang sangat penting pada tingkat keparahan kejadian PMS. Hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya peradangan (inflamasi) yang berujung pada meningkatkan resiko mengalami gejala PMS. Karena pada wanita dengan kegemukan dan obesitas terjadi peningkatan serotonin, yang berujung pada terjadinya gejala PMS (Ratikasari, 2015).

Analisa Bivariat

Hubungan Usia Menarche dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda pada Tahun 2017

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan, bahwa dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,104 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Usia Menarche dengan gangguan PMS. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Padmavathi yang juga menemukan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan PMS. Berdasarkan dari tabel 7 frekuensi menunjukkan bahwa dari 60 reponden yang mengalami usia menarche normal yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) dibandingkan dengan responden yang mengalami usia menarche lambat dan cepat.

Hubungan Hubungan Gangguan Tidur dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,395 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan gangguan PMS.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang serupa dengan menggunakan

PSQI, menemukan bahwa gangguan tidur memiliki hubungan dengan PMS. Dimana responden yang ada mengalami gangguan tidur maka tidak akan diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Hal ini dikarenakan pusat saraf tidur yang terletak di otak untuk mengatur fisiologis tidur yang sangat penting bagi kesehatan. Sehingga jika seseorang mengalami gangguan tidur maka akan meningkatnya keparahan terjadinya PMS.

Hubungan Kualitas Tidur dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *p-value* = 0,310 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara Kualitas Tidur dengan gangguan PMS.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang serupa dengan menggunakan kuesioner PSQI, menemukan bahwa PMS memiliki hubungan dengan buruknya kualitas tidur, Dimana pola tidur yang baik (tidur tanpa gangguan) ternyata dapat meringankan gejala PMS. (Aceh & Damayanti, 2013., Nelson, 2017).

Hal ini dikarenakan baik buruknya pola tidur akan mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang ada didalam tubuh, Meskipun pola tidur yang buruk merupakan salah satu gejala dari PMS, namun berdasarkan hasil penelitiannya diketahui bahwa pola tidur yang buruk akan meningkatkan keparahan dari gejala PMS yang dirasakan (Hapsari, 2010., Sugiarto, 2015).

Hubungan Aktivitas dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai *P value* = 0,028 artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau hipotesis penelitian di terima atau ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan gangguan PMS. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pertwi, 2016) yang menunjukkan bahwa peluang terjadinya PMS lebih besar pada wanita yang tidak melakukan aktivitas rutin dari pada wanita yang sering

melakukan aktivitas secara rutin yaitu sebanyak 19 responden (31,7%), dan bagi responden yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik sebanyak 41 responden (68,3%).

Hal ini diperkuat oleh teori bahwa aktifitas fisik yang teratur dan berkelanjutan berkontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan *endorphin*. *Endorphin* memerankan peran dalam pengaturan endogen. Wanita yang mengalami *PMS*, terjadi karena kelebihan estrogen, kelebihan estrogen dapat di cegah dengan meningkatnya *endorphin*. Hal ini membuktikan olahraga yang teratur dapat mencegah atau mengurangi *PMS*, Pada wanita yang jarang melakukan olahraga secara rutin hormone estrogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan akan terjadi *PMS* lebih besar (Faiqah & Sopiatur, 2018).

Hubungan Status Gizi dengan PMS Pada Mahasiswi D-III Keperawatan Akper Yarsi Samarinda Tahun 2017

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa bahwa dari uji *Korelasi Spearman Rank* (Rho) di dapatkan nilai $P\ value = 0,125$ artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau hipotesis penelitian di tolak atau tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan gangguan *PMS*.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian (Wijayanti, 2016), yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan *PMS*. Hasil dari penelitian ini tidak mengalami hubungan mungkin dikarenakan tidak adanya siswi yang memiliki status gizi obesitas. Karena menurut penelitian, *PMS* berkaitan dengan obesitas. Dikarenakan pada wanita yang obesitas terjadi peningkatan kadar serotonin dan dapat meningkatkan risiko terjadinya peradangan (inflamasi) yang berujung pada tingginya risiko mengalami gejala *PMS*.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini telah dilakukan penelitian sehingga dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar mahasiswi Akper Yarsi Samarinda dari 60 responden diperoleh 44 (73,3%) responden mengalami gangguan *PMS*, dan 16 (26,7%) responden tidak ada yang mengalami gangguan *PMS*.
2. Sebagian besar mahasiswi Akper Yarsi Samarinda, untuk usia responden yang

termasuk dalam gangguan *PMS* yaitu 24 (54,5%) responden berusia 18 tahun, 16 (36,4%) responden berusia 19 tahun, dan sebanyak 4 (9,1%) responden yang berusia 20 tahun.

3. Tidak ada hubungan antara Usia Menarche dengan gangguan *premenstrual syndrome* pada mahasiswa D-III Akper Yarsi Samarinda dengan ($P\ value = 0,104$).
4. Tidak ada hubungan antara Pola tidur dengan gangguan *premenstrual syndrome* pada mahasiswa D-III Akper Yarsi Samarinda, pada Gangguan Tidur dengan ($P\ value = 0,395$) dan Kualitas Tidur dengan ($P\ value = 310$).
5. Ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan gangguan *premenstrual syndrome* pada mahasiswa D-III Akper Yarsi Samarinda dengan ($P\ value = 0,395$).
6. Tidak ada hubungan antara Status Gizi dengan gangguan *premenstrual syndrome* pada mahasiswa D-III Akper Yarsi Samarinda dengan ($P\ value = 0,125$).

SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan *PMS* pada mahasiswi, selain itu dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda dan sampel yang lebih banyak sehingga hasil penelitian lebih baik lagi.
- b. Bagi intasi pendidikan
Bagi riset ini diharapkan menjadi informasi tambahan bagi pembaca, dan bagi intasi pendidikan diharapkan untuk bisa mengatasi masalah yang timbul sehingga dapat dicegah.
- c. Bagi petugas kesehatan
Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang kesehatan tentang menstruasi khususnya tentang gangguan pada *premenstrual syndrome* kepada pelajar dan juga masyarakat agar dapat mengetahui tentang gangguan *PMS* dan dapat melakukan pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, B., & Damayanti, S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswa D-iv Kebidanan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah.
- Browne, T. K. (2015). Is Premenstrual Dysphoric Disorder Really A Disorder?. *Journal Of Bioethical Inquiry*, 12(2), 313-330.
- Devi, M. (2012). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Teknologi dan Kejuruan*, 32(2).
- Faiqah, S., & Sopiatur, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk li Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486-1494
- Habib, H. R. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh dan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Ajaran 2014/2015* (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran (UNISBA)).
- Hantsoo, L., & Epperson, C. N. (2015). Premenstrual dysphoric disorder: epidemiology and treatment. *Current psychiatry reports*, 17(11), 87.
- Hapsari, N. D. (2010). *Hubungan Sindroma Premenstruasi dan Insomnia pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret).
- Kemenkes, R. (2012). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. *Direktorat Jendral Bina Gizi Kesehatan Ibu Dan Anak*
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 190-222.
- Nelson, C. L. (2017). *The relationship between sleep and sedentary time, and the impact of varying sleep patterns*(Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan.
- Pertiwi, C. (2016). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta.
- Rahman, S. A. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Diatas Normal Terhadap Premenstrual Syndrome Pada Wanita Usia Reproduksi Di Kelurahan Loa Ipuh Kabupaten Kutai Kartanegara* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ramadani, M. (2012). Premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 21-25.
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015.
- Saryono, W. S. (2010). Sindrom Premenstruasi. *Cetakan Pertama. Nuha Medika: Yogyakarta*.
- Sugiarto, K. G. (2015). Hubungan Sindroma Premenstruasi dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Tambing, Y., & Hakimi, H. M. (2012). *Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Gajah Mada).
- Wijayanti, Y. T. (2016). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.