

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sindrom premenstruasi merupakan sekumpulan gejala yang dialami wanita selama fase luteal dari siklus menstruasi mencakup gejala fisik dan psikologis yang menyebabkan tekanan yang besar hingga dapat mengganggu kemampuan fungsional. Gejala sindrom premenstruasi bervariasi dari ringan, sedang hingga berat. Beberapa gejala yang dapat muncul antara lain perubahan nafsu makan, nyeri perut, nyeri punggung, nyeri payudara, penambahan berat badan, sakit kepala, mual, sembelit serta gejala emosional seperti perubahan suasana hati, kecemasan, mudah marah, lelah, gelisah, dan mudah tersinggung. Sindrom premenstruasi biasanya dirasakan beberapa hari hingga dua minggu sebelum menstruasi dan memuncak dua hari sebelum menstruasi dimulai (Gudipally & Sharma, 2023).

Wanita mengalami masa yang ditandai dengan kematangan fisik dalam aspek seksual serta perkembangan dalam aspek psikoseksual. Selama terjadinya masa ini, wanita mengalami berbagai perubahan, yaitu perubahan dalam struktur fisik, pematangan alat kelamin, penambahan berat dan tinggi badan, perkembangan otot, pertumbuhan bulu pada area pubis, pembesaran payudara, dan menstruasi (Fidora & Yuliani, 2020). Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara berkala dari uterus dengan terlepasnya endometrium (Saliano *et al.*, 2022). Durasi menstruasi normal berlangsung selama 2–7 hari dalam satu siklus dengan siklus menstruasi normal terjadi setiap 24-38 hari (Thiyagarajan *et al.*, 2025). Saat wanita

mengalami menstruasi, biasanya muncul tanda dan gejala yang terkait dengan sindrom premenstruasi.

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa sekitar 80% hingga 90% wanita mengalami setidaknya satu dari gejala-gejala sindrom premenstruasi. Prevalensi keseluruhan wanita usia reproduksi yang mengalami sindrom premenstruasi di seluruh dunia mencapai 47,8%. Dari angka tersebut, sekitar 20% wanita mengalami gejala yang cukup berat sehingga mengganggu produktivitas, sementara sisanya mengalami gejala dengan tingkat ringan hingga sedang (Gudipally & Sharma, 2023). Di Amerika Serikat, prevalensi sindrom premenstruasi mencapai 70-90%; di Swedia berkisar antara 61–85%; sebesar 51,2% di Maroko; 85% di Australia; 73% di Taiwan; dan Jepang mencapai 95% (Yunitasari *et al.*, 2022). Prevalensi sindrom premenstruasi di Indonesia mencapai 85% wanita dalam kelompok usia reproduksi, 60%-75% mengalami tingkat sedang hingga berat (Daiyah *et al.*, 2021).

Sindrom premenstruasi kerap mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas. Salah satu penyebab sindrom premenstruasi adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar beta endorfin merupakan neuropeptida opioid yang diproduksi oleh tubuh tepatnya oleh sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari yang berfungsi mengikat neuroreseptor di otak untuk meredakan nyeri. Kadar endorfin ini bisa ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Beberapa wanita mengalami gejala sindrom premenstruasi kategori berat sehingga dapat mengganggu aktivitas. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan kekurangan kadar endorfin dalam tubuh, yang memicu terjadinya sindrom premenstruasi (Elyasari *et al.*, 2023).

Sindrom premenstruasi dapat muncul selama fase luteal. Fase luteal ditandai dengan terjadinya ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen berperan menekan progesteron sehingga mengakibatkan munculnya gejala-gejala fisik pada wanita yang mengalami sindrom premenstruasi (Agustin & Zulalla, 2023). Dengan demikian, sindrom premenstruasi adalah suatu keadaan abnormalitas yang dialami wanita sebagai respons terkait dengan perubahan hormon yang berfluktuasi setiap bulannya. Hal tersebut diperkuat dengan teori yang mengemukakan bahwa awal dan perkembangan sindrom premenstruasi berkaitan dengan tingkat stres dan perubahan hormon selama siklus menstruasi, yang berkontribusi pada meningkatnya emosi negatif. Stres terjadi ketika seseorang menghadapi ketidaksesuaian antara tuntutan yang ada dengan kemampuan untuk mengelolanya (Seto *et al.*, 2020).

Faktor risiko sindrom premenstruasi meliputi stres, gaya hidup, aktivitas fisik, kecemasan, kualitas tidur, dan indeks massa tubuh (Elyasari *et al.*, 2023). Stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Kehidupan yang dipenuhi stres dapat memperburuk gejala fisik maupun psikologis dari sindrom premenstruasi. Stres yang dialami seseorang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan hormon kortisol. Hormon ini berfungsi mengatur berbagai sistem antara lain jantung, sirkulasi darah, metabolisme, serta sistem kekebalan tubuh dalam mengatasi situasi stres tersebut. Hipotalamus dan kelenjar pituitari mengatur hormon kortisol pada otak. Ketika hipotalamus mulai aktif, hipofisis mengeluarkan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan proses stimulus akan menyebabkan ovarium menghasilkan estrogen. Gangguan pada hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH),

menyebabkan tidak terjadinya proses pembentukan sel telur dan dapat memengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan dalam siklus menstruasi (Larasati, 2023).

Stres merupakan bagian yang tidak dapat terlepas dari kehidupan manusia. Stres dialami oleh semua individu, termasuk mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Sumber stres yang dialami mahasiswa didapatkan karena adanya tuntutan akademik dari orang tua, perkuliahan yang padat, ataupun lingkungan luar yang tidak mendukung. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa bidang kesehatan memiliki angka tingkat kejadian stres yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di bidang lainnya. Terutama pada mahasiswa kedokteran yang cenderung lebih sering mengalami stres karena harus menjalani padatnya perkuliahan, keterampilan praktik serta kegiatan kemahasiswaan seperti kepanitiaan dalam suatu organisasi yang memiliki tenggat waktu berdekatan dan akhirnya memicu timbulnya stres.

Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha memiliki total 303 mahasiswa, di mana 196 diantaranya adalah mahasiswi. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan secara acak terhadap beberapa mahasiswi, ditemukan bahwa banyak dari mereka mengalami gejala sindrom premenstruasi yang disertai dengan tingkat stres tertentu. Meskipun observasi ini masih bersifat terbatas dan belum mewakili seluruh populasi, temuan awal ini mengindikasikan adanya potensi tingkat stres yang dapat memperburuk gejala sindrom premenstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah & Herdiman (2022) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran di Universitas Tarumanagara menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dengan tingkat sindrom premenstruasi dengan

kekuatan korelasi dan arah korelasi positif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bohari *et al.* (2020) juga memperkuat temuan tersebut, di mana hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi DIII kebidanan semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Olivia pada tahun 2018 pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara dengan 93 responden menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi.

Terkait perbedaan hasil penelitian hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi yang telah dipaparkan dan belum adanya penelitian serupa yang secara spesifik dilakukan pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang sesuai dengan karakteristik populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan uji statistik yang berbeda yaitu uji korelasi *Rank Spearman* yang dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana prevalensi tingkat stres pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Bagaimana prevalensi kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini :

1. Untuk mengetahui prevalensi tingkat stres pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Untuk mengetahui prevalensi kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah serta memperluas kajian teoritis mengenai hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang didapatkan dari penelitian ini :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan, wawasan tambahan, serta pengalaman belajar sekaligus menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam membuktikan teori mengenai hubungan antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi, serta menjadi data acuan bagi mahasiswi yang mengalami stres dengan sindrom premenstruasi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha serta menjadi bahan perbandingan dan masukan bagi mahasiswa/mahasiswi yang melaksanakan penelitian.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar dan sumber informasi bagi peneliti berikutnya yang melakukan penelitian dengan ruang lingkup serupa.

