

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

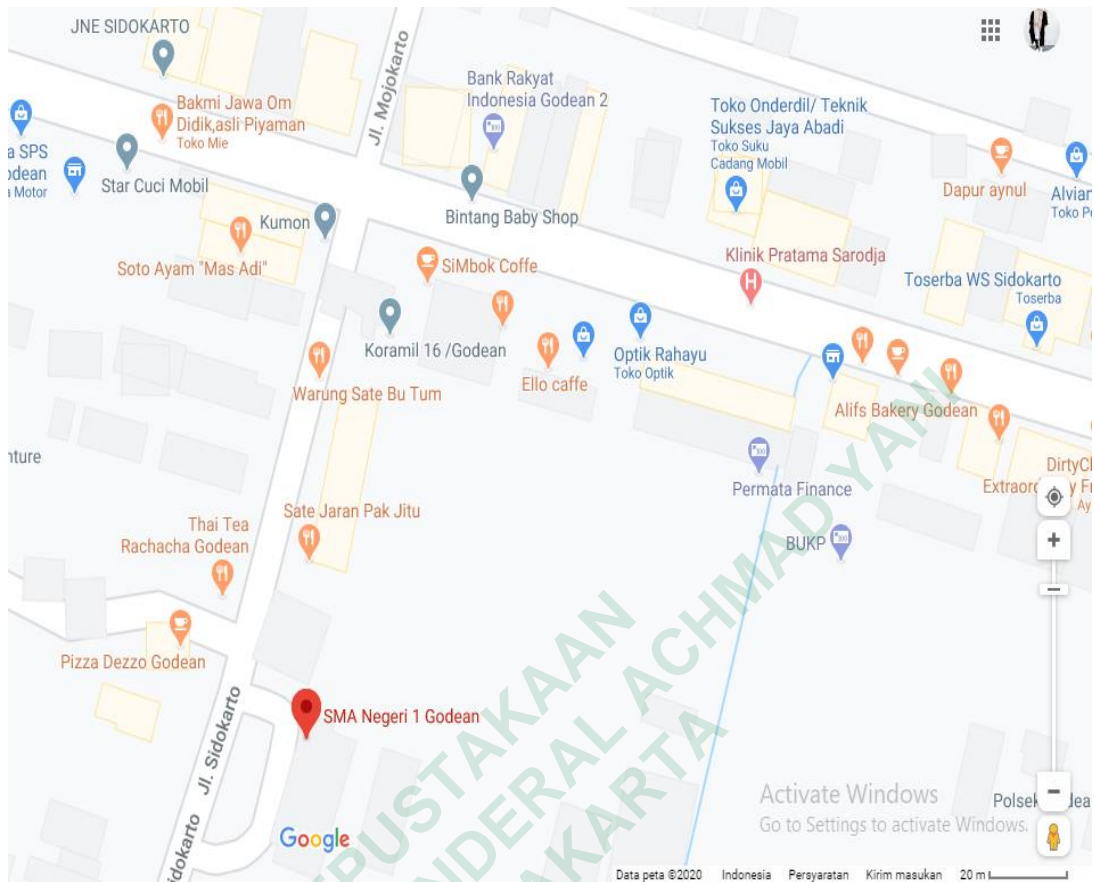
A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMAN 1 Godean merupakan Sekolah Menengah Atas berakreditasi A yang berdiri pada tahun 1986. SMA Negeri 1 Godean berlokasi di Jalan Sidokarto No. 5, Area Sawah, Sidokarto, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sarana dan prasarana di SMAN 1 Godean juga sangat memadai. Sekolah menyediakan ruang kelas sebanyak 23 ruang, dan memiliki dua jurusan atau peminatan, yaitu IPA dan IPS. SMAN 1 Godean memiliki berbagai ekstrakurikuler yaitu hari senin (15.45-17.15 WIB) berupa musik, karawitan, futsal, silat, jurnalistik, PMR, dan debat bahasa indonesia. Hari selasa (15.45-17.15 WIB) berupa TONTI. Hari rabu (15.45-17.15 WIB) berupa Volley ball, basket, paduan suara, tari, lukis/membatik, debat bahasa inggris. Hari kamis berupa BBE. Hari jum'at (15.45-17.15 WIB) berupa pramuka.

Kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung pukul 07.00 hingga pukul 13.00. SMAN 1 Godean juga memiliki unit kesehatan sekolah (UKS), dimana UKS ini berperan aktif disekolah dan para siswa dapat berkonsultasi tentang kesehatannya di UKS, penuturan dari guru BK yang sering menangani siswa di UKS mengatakan para siswa yang datang di UKS kebanyakan siswa putri, dimana siswi ini sering mengeluhkan sakit tentang gejala PMS yang dirasakan seperti nyeri pada perut. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 99 siswi, dimana siswi yang digunakan dalam penelitian ini siswi kelas XII baik jurusan IPA maupun jurusan IPS.

Denah lokasi penelitian dapat dilihat pada gambar 4.1.



Gambar 4.1. Denah Lokasi SMAN 1 Godean

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah siswi SMAN 1 Godean, karakteristik responden terdiri dari usia, Indeks Masa Tubuh (BB dan TB), usia *menarcho* ditunjukkan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswi SMAN 1 Godean Berdasarkan Karakteristik Responden pada Tahun 2020

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
16 tahun	2	2
17 tahun	62	62.6
18 tahun	35	35.4
IMT		
Tidak Kegemukan (<25 kg/m ²)	89	89.9
Kegemukan (≥ 25 kg/m ²)	10	10.1
Usia <i>Menarcho</i>		
Tidak Normal (<12 tahun & >17 tahun)	21	21.2
Normal (12-16 tahun)	78	78.8
Total	99	100

(Sumber: Data Primer 2020).

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 99 responden mayoritas berusia 17 tahun, sebanyak 62 responden (62.6%). Berdasarkan IMT mayoritas dalam kategori tidak kegemukan atau normal yaitu sebanyak 89 responden (89.9%). Berdasarkan usia *menarcho* mayoritas responden dalam kategori normal sebanyak 78 responden (78.8%).

b. Tingkatan Stres pada Siswi SMAN 1 Godean

Pada penelitian ini tingkat stres pada siswi SMAN 1 Godean ditunjukkan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Siswi SMAN 1 Godean Tahun 2020

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	39	39.4
Ringan	22	22.2
Sedang	27	27.3
Berat	7	7.1
Sangat Berat	4	4
Total	99	100

(Sumber: Data Primer 2020).

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres, menunjukkan bahwa siswi SMAN 1 Godean tahun 2020 sebagian besar tidak mengalami stres sebanyak 39 responden (39.4%) dan tingkat stres paling sedikit adalah stres sangat berat sebanyak 4 responden (4%).

c. Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi SMAN 1 Godean

Pada penelitian ini kejadian PMS pada siswi SMAN 1 Godean ditunjukkan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi SMAN 1 Godean Tahun 2020

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada gejala-gejala ringan	71	71.7
Gejala sedang-berat	28	28.3
Total	99	100

(Sumber: Data Primer 2020).

Berdasarkan Tabel 4.5 distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian PMS, menunjukkan bahwa siswi SMAN 1 Godean tahun 2020 sebagian besar mengalami kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 71 responden (71.7%) dan

mengalami PMS dengan gejala sedang hingga berat sebanyak 28 responden (28.3%).

d. Analisis Bivariat

Deskripsi analisis bivariat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi SMAN 1 Godean, ditunjukkan pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Kejadian PMS pada Siswi SMAN 1 Godean Tahun 2020

Tingkat Stres	PMS				Total		r	p-value
	Tidak ada gejala - gejala ringan		Gejala sedang – berat					
	f	%	f	%	F	%		
Normal	35	35.4	4	4.0	39	39.4	0.210	0.012
Ringan	10	10.1	12	12.1	22	22.2		
Sedang	20	20.1	7	7.1	27	27.3		
Berat	5	5.1	2	2.0	7	7.1		
Sangat Berat	1	1.0	3	3.0	4	4.0		

(Sumber: Data Primer 2020).

Tabel 4.6 menunjukkan distribusi frekuensi penelitian tingkat stres dengan kejadian PMS. Berdasarkan seluruh sampel penelitian memperlihatkan hasil bahwa siswi yang tidak mengalami stres yaitu sebanyak 39 responden (39.4%) dengan kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 35 responden (35.4%) dan mengalami gejala sedang hingga gejala berat sebanyak 4 responden (4.0%). Stres ringan yaitu sebanyak 22 responden (22.2%) dengan kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 10 responden (10.1%) dan gejala sedang hingga berat sebanyak 12 responden (12.1%). Stres sedang yaitu sebanyak 27 responden (27.3%) dengan kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 20 responden (20.1%) dan gejala sedang hingga berat sebanyak 7 responden (7.1%). Stres berat yaitu sebanyak 7 responden (7.1%) dengan kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 5 responden (5.1%) dan gejala sedang hingga gejala berat sebanyak 2 responden (2.0%). Stres sangat berat yaitu sebanyak 4

responden (4.0%) dengan kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 1 responden (1.0%) dan gejala sedang hingga berat sebanyak 3 responden (3.0%). Hasil uji korelasi *Somer's* menunjukkan bahwa nilai $p=0.012$ dimana $p\text{-value} < \alpha (0.05)$ yang artinya terdapat hubungan bermakna antara stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi di SMAN 1 Godean, kekuatan korelasi lemah yaitu 0.210.

B. Pembahasan

1. Kejadian Stres pada Siswi SMAN 1 Godean

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 4.4 tentang tingkat stres menunjukkan sebanyak 39 responden (39.4%) tidak mengalami stres atau normal, 22 responden (22.2%) mengalami stres ringan, 27 responden (27.3%) mengalami stres sedang, 7 responden (7.1%) mengalami stres berat, dan 4 responden (4.0%) mengalami stres sangat berat dari 99 responden. Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 1 Godean mengalami tingkat stres normal sebanyak 39 responden (39.4%). Hal ini sesuai dengan penelitian Rabani (2018) yang berjudul hubungan tingkat stres dengan *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi D IV kebidanan yang menunjukkan sebagian mahasiswi berada pada tingkat stres normal sebanyak 33 responden (56,9%). Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian dari Andiarna (2018) pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres normal yaitu sejumlah 16 responden (45,7%). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2016) pada siswi di SMK Cokrominoto 1 Surakarta, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (40,4%).

Hasil penelitian pada Tabel 4.1 tentang karakteristik usia responden, yaitu 16-18 tahun. Menurut Soetjningsih (2013) menjelaskan bahwa pada usia tersebut, remaja mulai mencari identitas diri, kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang, memperlihatkan pengungkapan kebebasan

diri, dan selektif dalam memilih teman sebaya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena kurang mampu dalam mengambil keputusan dan hanya banyak bertanya. Wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden, didapatkan hasil bahwa stres dapat terjadi karena beban pelajaran dan tugas sekolah yang banyak, pergaulan dengan teman sebaya, masalah pribadi, hingga masalah keluarga. Hal ini sesuai dengan teori Nasir dan Muhith (2011) tentang pemicu terjadinya stres, meliputi: faktor fisik dan biologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat mengalami stres, paling banyak yang dirasakan siswi SMAN 1 Godean, yaitu merasa menggunakan banyak energi, merasa gelisah, dan merasa mudah tersinggung. Penelitian yang dilakukan Mahardianisa *et al.*, (2018), mengatakan bahwa stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa di kerjakan, menurunnya motivasi bahkan dapat berperilaku maladaptif.

2. Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi SMAN 1 Godean

Hasil penelitian ini yang ditunjukkan pada Tabel 4.5, bahwa kejadian PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan dialami sebanyak 71 responden (71.7%) dan mengalami PMS dengan gejala sedang hingga berat sebanyak 28 responden (28.3%) dari 99 responden. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Hasan (2018) pada siswi di SMP N 3 Gamping, dimana mayoritas responden mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 40 responden (59,7%). Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Hapsari (2016) pada

siswi di SMK Cokrominoto 1 Surakarta, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 26 responden (61.9%) mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andiarna (2018), pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 26 responden (74.3%) mengalami PMS tingkat sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat PMS gejala yang paling banyak dirasakan oleh siswi SMAN 1 Godean yaitu mudah marah dan mudah tersinggung, pikiran tidak karuan atau sulit untuk berkonsentrasi, dan mengalami perubahan nafsu makan. Menurut Saryono dan Sejati (2009), memaparkan bahwa pada masa pubertas sekitar 80-90% wanita akan mengalami gejala sindrom premenstruasi. Gejala-gejala PMS dapat berupa payudara membesar, puting susu nyeri, mudah tersinggung, kram perut, letih, sakit kepala, perut kembung, sembelit, dan timbul jerawat. Pada masa ini perubahan hormon seperti estrogen dan progesteron sangat berperan dalam terjadinya sindrom premenstruasi pada wanita (Widyastusi, 2009).

3. Hubungan Stres dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Berdasarkan Tabel 4.6 hasil penelitian yang dilakukan pada siswi SMAN 1 Godean, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 39 responden (39.4%) dengan tingkat stres normal, sebanyak 35 responden (35.4%) mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan dan sebanyak 4 responden (4.0%) mengalami gejala sedang hingga gejala berat, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia *menarche* dan IMT. Usia *menarche* <12 tahun berisiko 2,3 kali lebih besar mengalami PMS, dibandingkan dengan wanita yang mengalami *menarche* lebih lambat, karena usia <12 tahun, proses pematangan dari sisi fisiologis dan psikologis yang belum sepenuhnya sempurna (Zuhana & Supani, 2017). Wanita yang memiliki IMT >25,5 mempunyai risiko lebih tinggi mengalami PMS, dibandingkan wanita dengan IMT <20. Setiap

peningkatan satu kg/m dalam indeks massa tubuh, akan didapatkan peningkatan sebanyak 3% berisiko mengalami PMS (Ratikasari, 2015).

Sebanyak 7 responden dengan tingkat stres berat yaitu sebanyak 5 responden (5.1%) mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan dan sebanyak 2 responden (2.0%) mengalami gejala sedang hingga gejala berat. Sebanyak 4 responden dengan tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 1 responden (1.0%) mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan dan sebanyak 3 responden (3.0%) mengalami gejala sedang hingga berat. Hasil penelitian Hapsari (2016) memaparkan bahwa stres dapat menyebabkan PMS melalui aktivasi hipotalamus pituitari ovarium (HPO) yang saling berhubungan dan saling memperberat, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin berat gejala PMS yang dialami. Menurut Saryono (2009), mengatakan bahwa gejala-gejala PMS akan semakin menghebat, jika dalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan. Tekanan yang sering dialami oleh siswi, yaitu beban pelajaran dan tugas sekolah yang banyak, pergaulan dengan teman sebaya, masalah pribadi, hingga masalah keluarga. Hal ini dapat dilihat pada karakteristik responden yaitu tentang usia dimana usia 16-18 tahun, remaja mulai mencari identitas diri, kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang, memperlihatkan pengungkapan kebebasan diri, dan selektif dalam memilih teman sebaya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena kurang mampu dalam mengambil keputusan dan hanya banyak bertanya.

Hasil penelitian pada Tabel 4.7 menggunakan uji *Somer's* didapatkan hasil bahwa nilai $p = 0.012$ dimana $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0.05)$ yang artinya terdapat hubungan bermakna antara stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi di SMAN 1 Godean. Kekuatan korelasi lemah, dimana faktor penyebab PMS tidak hanya dipengaruhi oleh stres masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya PMS seperti faktor genetik, indeks massa tubuh (IMT), usia *menarche*, kualitas tidur, pola makan, dan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini sejalan dengan

hasil penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2016) pada siswi di SMK Cokrominoto 1 Surakarta, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini Andiarna (2018) pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi yang sangat bermakna antara tingkat stres dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rabani (2018) pada mahasiswi kebidanan D IV Poltekkes Kendari, yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Menurut Saryono dan Sejati (2009) menjelaskan bahwa stres sangat memengaruhi terjadinya PMS pada wanita. Gejala-gejala PMS akan semakin berat dirasakan, apabila wanita tersebut mengalami tekanan yang terus menerus. Tekanan tersebut dapat muncul dari lingkungan kerja, sekolah, maupun lingkungan masyarakat, hal tersebut dibenarkan dalam penelitian Cyntia dan Purnawati (2013), menjelaskan bahwa stres secara psikologis dapat muncul akibat satu atau lebih stresor.

Respon stres melibatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan pengeluaran hormon adrenalin dari bagian medulla kelenjar adrenalin. Kejadian stres baik akut maupun stres yang berlangsung terus menerus akan mengaktifkan hipotalamus pituitari adrenal (HPA), yang dapat menyebabkan pengeluaran hormon kortisol. Terjadinya HPA akan memengaruhi beberapa kerja siklus yang ada ditubuh, salah satunya siklus menstruasi. Hipotalamus akan merangsang pelepasan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang dapat menyebabkan pembentukan dan pelepasan dari *Leutinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dari kelenjar pituitari. Selanjutnya ovarium akan melepaskan hormon estrogen dan progesteron yang akan memberikan efek pada tubuh, salah satunya pada uterus kortisol yang dilepaskan saat stres dapat menghambat pelepasan dari GnRH, LH,

dan estrogen. Kortisol juga dapat menurunkan sensitivitas target organ pada estrogen. Proses inilah yang dapat memicu dan memperberat gejala-gejala PMS (Cyntia dan Purnawati (2013).

Menurut Reeder *at el.*, (2011), menjelaskan bahwa wanita sering kali mengaitkan gejala PMS dengan stres, tetapi ditemukan hubungan yang bermakna antara PMS dengan peristiwa kehidupan yang menekan individu. Wanita yang mengalami kehidupan penuh dengan tekanan berkemungkinan memunculkan gejala PMS menjadi lebih berat.

C. Keterbatasan Penelitian

a. Kesulitan:

- 1) berhubung dengan ada pandemi Covid-19 pengambilan data penelitian terhambat.
- 2) pengambilan data menggunakan *google form* dan tidak melakukan tatap muka dengan responden, sehingga peneliti harus mengirim pesan dan mengkonfirmasi berulang kali kepada tiap responden, agar pengisian kuesioner mencapai target yang sudah ditentukan oleh peneliti.

b. Kelemahan: dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil satu variabel saja yaitu tingkat stres dari beberapa variabel yang ada, sehingga kekuatan korelasi yang didapatkan lemah.