

Hubungan Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi di SMAN 1 Godean, Sleman

Widi Lestari¹, Afi Lutfiyati²
Email : widhy.les23@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah sekumpulan keluhan dan gejala fisik dan psikologis, emosional dan perilaku yang terjadi pada wanita produktif yang muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan PMS salah satunya yaitu stres, gejala-gejala PMS akan semakin berat dirasakan apabila wanita tersebut mengalami tekanan terus menerus. Tingginya gejala sindrom premenstruasi pada siswi dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah.

Tujuan: Mengetahui hubungan stres dengan kejadian PMS pada siswi di SMAN 1 Godean Sleman Yogyakarta

Motode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling* dengan jumlah 99 responden. Data diambil dengan menggunakan kuesioner DASS-21 dan kuesioner SPAF. Analisis data yang digunakan adalah uji *Somers'D*.

Hasil: Tingkat stres pada siswi SMAN 1 Godean yang paling banyak dialami adalah tingkat stres normal yaitu sebanyak 39 responden (39.4%). Responden paling banyak mengalami PMS tidak mengalami-gejala ringan yaitu sebanyak 71 responden (71.7%).

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi di SMAN 1 Godean, dengan *p-value* sebesar $0,012 < 0,05$. Saran untuk siswi yaitu dapat menghindari penyebab timbulnya stres dan mampu mengendalikan stres, sehingga dapat meminimalkan timbulnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

Kata Kunci: Remaja, *Premenstrual Syndrome* (PMS), Stres

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

The Association of Stress with The Incidence of *Premenstrual Syndrome* (PMS) in Female Student at SMAN 1 Godean, Sleman

Widi Lestari¹, Afi Lutfiyati²
Email : widhy.les23@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Premenstrual syndrome* (PMS) is a group of symptoms in physical, psychological, emotional and behaviour which occurs to productive woman between 7-10 days before menstruation and finish after the ovulation begins. One of the factor that cause premenstrual syndrome is stress, the symptoms of PMS will be more severely felt, if the woman experiences continuous stress. The high percentage of premenstrual syndrome cases on students can disturb the learning activity in school.

Objective: Knowing the relationship of stress with PMS events in students at SMAN 1 Godean Sleman Yogyakarta

Method: The study used a non-experimental quantitative design with a cross-sectional approach. Sampling technique using probability sampling technique by stratified random sampling with a total of 99 respondents. The data was taken using the DASS-21 questionnaire and the SPAF questionnaire. The data analysis used is the Somers'D test.

Result: The most experienced level of stress in SMAN 1 Godean students is the normal stress level as many as 39 respondents (39.4%). Most respondents experienced PMS 71 respondents (71.7%) did not experience mild symptoms.

Conclusion: There there was an association stress and premenstrual syndrome (PMS) in students at SMAN 1 Godean, with a p -value of $0.012 < 0.05$. The advice for students is to avoid the causes of stress and are able to control stress, so as to minimize the onset of symptoms of premenstrual syndrome (PMS).

Keywords: Premenstrual Syndrome (PMS), Stress, Teens

¹Student of Nursing Faculty of Jenderal ahmad Yani University of Yogyakarta

²Lecturer of Nursing Faculty of Jenderal Ahmad Yan