

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME DI MASA
PANDEMIC COVID19 PADA MAHASISWI POLTEKKES
KEMENKES BANTEN**

***FACTORS RELATED TO THE INCIDENT OF PREMENSTRUAL
SYNDROME DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN STUDENTS
THE POLYTECHNIC OF HEALTH BANTEN***

Emah Hikmah, Parta Suhandha

Poltekkes Kemenkes Banten

Korespondensi : suhandaparta@gmail.com

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has affected many aspects both physical, social, psychosocial, and economic. Changes during the COVID-19 pandemic in some people will feel shocked, worried, and anxious. For women, changing lifestyles can affect reproductive health, one of which is the incidence of Premenstrual Syndrome. Factors affecting premenstrual syndrome can be both internal and external influences. This study aims to determine the factors associated with the incidence of premenstrual syndrome during the COVID-19 pandemic in female students at the Polytechnic of Health Banten. This study is a quantitative research using a cross-sectional research design, sampling by random sampling, totaling 120 people consisting of 42 female students majoring in nursing Tangerang, 39 female students majoring in ATLM, and 39 people majoring in midwifery. Data were analyzed using bivariate chi-square analysis, and multivariate using logistic regression. The results showed that the stress level factor was significantly related to the incidence of premenstrual syndrome during the COVID-19 pandemic with a p-value of 0.000 (<0.005). After modeling using multivariate analysis, it was found that dietary factors can increase the risk of twice causing the incidence of premenstrual syndrome during COVID-19 after being controlled by stress level factors. It is recommended to women in general and Banten Poltekkes students in particular that a good diet and controlled stress levels can prevent the risk of premenstrual syndrome.

Keywords: Premenstrual syndrome, covid-19 pandemic period

ABSTRAK

Pandemic Covid-19 mempengaruhi banyak aspek baik fisik, sosial, psikososial dan ekonomi. Perubahan di masa pandemic covid-19 pada sebagian orang akan merasa kaget, khawatir dan cemas. Untuk perempuan gaya hidup yang berubah dapat

mempengaruhi kesehatan reproduksi salah satunya angka kejadian Premenstrual Syndrome. Faktor yang mempengaruhi premenstrual syndrome bisa bersifat internal dan pengaruh eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor-faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndrome di masa pandemic covid-19 pada mahasiswi Poltekkes kemenkes Banten. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional, pengambilan sampel dengan cara radom sampling, berjumlah 120 orang terdiri dari 42 mahasiswi jurusan keperawatan Tangerang, 39 orang mahasiswi jurusan ATLM dan 39 orang Jurusan kebidanan. Data dianalisis menggunakan analisis bivariat chi-square, dan multivariate menggunakan regresi logistic. Hasil penelitian menunjukkan bahwa factor tingkat stress berhubungan signifikan dengan kejadian premenstrual syndrome di masa pandemic covid-19 dengan p.value 0,000 ($<0,005$). Setelah dilakukan pemodelan menggunakan analisa multivariate didapatkan hasil bahwa factor pola makan dapat meningkatkan resiko dua kali menyebabkan angka kejadian premenstrual syndrome di masa covid-19 setelah di control oleh factor tingkat stress. Di sarankan pada perempuan pada umumnya dan mahasiswi Poltekkes Banten pada khususnya bahwa pola makan yang baik dan tingkat stress yang dikendalikan dapat mencegah resiko terjadinya premenstrual syndrome.

Kata Kunci: Premenstrual syndrome, Masa pandemic covid-19

PENDAHULUAN

Perempuan di seluruh dunia pada masa sekarang ini sudah sangat peduli terkait dengan kesehatan reproduksi. Kesadaran tumbuh karena kesehatan reproduksi seorang perempuan dapat menentukan tumbuh kembangnya generasi yang akan datang. Dari Rahim seorang perempuan maka akan lahir generasi calon pemimpin masa depan. Kesehatan reproduksi pada perempuan perlu mendapatkan perhatian yang

serius di tengah pandemic covid 19. Pandemi covid-19 telah memengaruhi banyak aspek kehidupan. (Rosaline & Anggraeni, 2020) Situasi ini mempengaruhi masalah kesehatan reproduksi global termasuk Indonesia. pada masa pandemi ini orang-orang jadi menunda pergi ke fasilitas kesehatan. Ini dikarenakan perempuan yang aktif secara reproduksi tak mau sampai tertular. (Ambarwati et al.,

2019) Pandemic Covid 19 mempengaruhi banyak aspek baik fisik, social, psikosocial dan ekonomi. Pada masa awal pandemic covid19, semua orang akan merasa kaget, takut, cemas dan stress. Apalagi pemberitaan yang gencar di media TV maupun media social bahwa penyakit ini sangat berbahaya dan berdampak sangat fatal. Semua orang termasuk perempuan akan mulai beradaptasi dengan keadaan tersebut.(Sirait, 2021) Kebiasaan baru yang diterapkan meliputi aktifitas fisik, gaya hidup dan kemungkinan stress yang akan dialami akibat perubahan itu.(Rosaline & Anggraeni, 2020)

Perubahan yang dialami terkait aktifitas fisik, pola hidup dan stress akan mempengaruhi juga terhadap kesehatan reproduksi perempuan. (Andriana, 2018) Dampak tersebut akan mempengaruhi siklus menstruasi dan terjadinya *Premenstrual syndrome* (PMS) pada perempuan. PMS merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan yang terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi, biasanya terjadi secara regular 7-14 hari

sebelum datangnya menstruasi.(Afrilia & Musa, 2021) Keluhan yang dialami saat PMS berbeda untuk setiap perempuan sehingga sifatnya sangat individual. Keluhan tersebut dapat terjadi dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Tanda dan gejala PMS pada setiap wanita berbeda-beda, ada yang ringan sampai berat. Gejala yang biasanya dirasakan oleh wanita tersebut dapat berupa gangguan fisik dan psikologis. Gangguan fisik dapat berupa lemah, lesu, mual, muntah, kembung, sakit pada daerah payudara, perut, pinggang dan area kewanitaan, sedangkan gangguan psikologis dapat berupa hilangnya mood, tidak bergairah, mood yang tiba-tiba berubah, sensitif, mudah marah dan cenderung apatis. (Ramadhani & Agustin, 2021)

Penyebab terjadinya PMS sampai saat ini belum diketahui secara pasti, Ada beberapa factor yang dapat diduga berhubungan dengan kejadian PMS yaitu gizi, Aktifitas/olahraga dan stress. Gizi yang baik yang disarankan agar mengurangi PMS adalah tinggi serat dan rendah lemak, melakukan

olahraga teratur dan mempunyai coping individu yang baik yaitu jauh dari stress patologis. Makan yang terlalu tinggi karbohidrat dan garam, aktifitas yang kurang dan stress yang meningkat akan mempengaruhi kejadian PMS pada perempuan. (Ilmi & Utari, 2018)

Pada masa pandemic covid19, pola hidup sebagian orang termasuk perempuan mengalami banyak perubahan. Awal terjadi pandemic akan membuat manusia mencari cara agar tetap dapat melalui kehidupan ini dengan berbagai kebijakan yang dijalankan, mulai pembatasan social, menggunakan masker, rajin cuci tangan, membatasi aktifitas kel luar rumah, pembelajaran melalui daring dan lain-lain. (Nienhuis & Lesser, 2020)

Perubahan yang sangat drastis yang terjadi akibat pandemic covid19 akan juga berpengaruh terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan timbulnya premenstrual syndrome. (Sari, 2019)

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan sample menggunakan random sampling yang terdiri dari Mahasiswi Jurusan Keperawatan sebanyak 42 orang, Mahasiswi Kebidanan sebanyak 39 orang dan Mahasiswi ATLM sebanyak 39. Jumlah Sampel penelitian ini sebanyak 100 orang. Data dianalisis menggunakan analisis bivariat *chi-square*, dan multivariate menggunakan *regresi logistic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadia Premenstrual Syndrome

Kejadian	Frekuensi		Persentase	
	Pre	Post	Pre	Post
PMS	54	57	45%	47,5%
Tidak PMS	66	63	55%	52,5%

Table 1. Hasil analisis angka kejadian PMS (Premenstrual Syndrome) pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Banten memperlihatkan

dari responden sebanyak 120 orang, dalam table menunjukkan angka kejadian PMS sebanyak 57 orang (47,5%), ada peningkatan sebesar 2,5% sebelum dan setelah masa pandemic covid19.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pola makan, aktifitas fisik dan tingkat stress pada mahasiswi

Variable	Frekuensi		Presentase (%)	
	Pre	Post	Pre	Post
Pola makan				
Baik	18	21	15	17,5
Buruk	102	99	85	82,5
Aktifitas Fisik				
Berat	51	79	42.5	65.8
Ringan	69	41	57.5	34.2
Tingkat Stress				
Tinggi	59	55	49,1	45.8
Rendah	61	65	50,9	54.2

Tabel 2. menunjukkan pola makan mahasiswa sebagian besar mempunyai pola makan yang buruk baik sebelum (85%) maupun setelah (82,5%) masa pandemic covid 19. Sedangkan Aktifitas Fisik mengalami peningkatan sebesar 23,3% antara sebelum dan sesudah pandemic covid19 mahasiswa dengan aktifitas fisik berat. Tingkat stress yang dialami mahasiswa

mengalami perubahan sebelum dan setelah masa pandemic covid19, yaitu yang mengalami stress tinggi sebanyak 59 (49,1%) dan sesudah masa pandemic covid sebanyak 55 (54,2%).

Tabel 3. Analisis Korelasi Pola Makan, Aktivitas dan Tingkat Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada mahasiswi

Variable	Kejadian PMS		P value
	PMS	Tidak PMS	
Pola Makan			
Baik	13	8	0,158
Buruk	44	55	
Aktifitas Fisik			
Berat	17	24	0,441
Ringan	40	39	
Tingkat Stress			
Tinggi	12	43	0,000
Rendah	45	20	

Ket: *bermakna/signifikan pada $\alpha \leq 0,05$

Tabel 3. analisis hubungan data menggunakan rumus Spearman Rho terlihat $p=0,000$ berarti pada alpha 5% terlihat ada hubungan signifikan antara tingkat stress dengan kejadian premenstrual syndrome.

Tabel 4. menunjukkan bahwa variable yang paling bermakna dilihat dari nilai OR yang paling besar, sehingga pada penelitin ini variable yang paling besar memberikan pengaruhnya adalah pola makan. Hasil

Tabel 4. Pemodelan factor yang berhubungan dengan Kejadian Premenstrual syndrome Pada mahasiswi

Variabel	B	P value	Wald	OR	95% CI for EXP (B)	
					Lower	Upper
Pola Makan	0,682	0,15	1,481	1,978	15	75
Tingkat Stress	2,064	0,00	23,328	0,127	10	50
Constan	1,831	0,187	1,742	6,240		

analisis OR dari variable pola makan adalah 2 kali memungkinkan pola makan dengan kejadian premenstrual syndrome setelah dikontrol oleh tingkat stress.

Kejadian PMS pada mahasiswi Poltekkes Banten, ada sekitar 57 orang mahasiswa mengalami PMS selama masa pandemic covid19, ada peningkatan sekitar 2% kejadian premenstrual syndrome sebelum dan setelah pandemic. Kejadian PMS banyak factor yang mempengaruhi antara lain factor intrinsic dan factor ekstrinisk.(Ramadhani & Agustin, 2021); (Damayanti & Samaria, 2021) Beberapa factor yang memiliki hubungan dengan PMS yaitu factor hormonal, factor kimiawi, factor genetic, factor psikologi dan factor

gaya hidup (Afrilia & Musa, 2021) Kemudian terdapat faktor lain yang berhubungan dengan kejadian PMS yaitu factor sosio-demografi Pada penelitian ini factor yang di analisa adalah factor ekstrinik yaitu pola makan, aktifitas fisik dan tingkat stress. Kejadian PMS dapat diperberat dengan pola makan yang buruk, aktifitas yang kurang dan stress yang meningkat (Purwati, 2020). Distribusi frekuensi dari ke tiga factor menunjukkan pola makan mahasiswa sebagian besar mempunyai pola makan yang buruk baik sebelum (85%) maupun setelah (82,5%) masa pandemic covid 19. Sedangkan Aktifitas Fisik mengalami peningkatan sebesar 23,3% antara sebelum dan sesudah pandemic covid19 mahasiswa dengan aktifitas

fisik berat. Tingkat stress yang dialami mahasiswa mengalami perubahan sebelum dan setelah masa pandemic covid19, yaitu yang mengalami stress tinggi sebanyak 59 orang (49,1%) dan sesudah masa pandemic covid sebanyak 55 orang (45,8%). Kondisi ini sejalan dengan penelitian lain. (Teja et al., 2023); (Damayanti & Samaria, 2021)

Pola makan pada mahasiswa Poltekkes Banten dari hasil penelitian menunjukkan pola makan yang buruk baik sebelum pandemi covid-19 maupun setelah pandemi covid 19. Data menunjukkan bahwa sebelum pandemi mahasiswi yang mengalami pola makan yang buruk sebanyak 85% dan masih tinggi selama pandemic covid-19 menjadi 82,5%. Pola makan berkaitan dengan jumlah, jenis dan keteraturan jam makan. Jumlah yang dikonsumsi apabila dikategorikan buruk berarti kurang dari kebutuhan yang diperlukan. Usia wanita reproduktif seharusnya mengkonsumsi makanan yang cukup jumlahnya. Masa pandemi kebanyakan orang lebih memilih makanan sehat yang dibuat dirumah dengan alasan

keamanan. (WHO, 2021) Kebiasaan jajan digantikan dengan kebiasaan memasak makanan sendiri di rumah di karenakan demi keamanan. Survey menunjukkan bahwa 72% lebih suka pilihan makanan yang lebih sehat karena untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan pandemi covid19. Tetapi disisi lain, konsumsi masyarakat terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi lebih banyak dari biasanya karena lebih banyak waktu yang dihabiskan di rumah sehingga di sela aktifitas bekerja dan belajar di rumah, lebih banyak mengkonsumsi camilan di antara jam makan. Beberapa orang perempuan melaporkan kenaikan berat badan selama masa pandemic covid-19. (Simbolon et al., 2016)

Aktifitas fisik pada mahasiswi Poltekkes Banten sesuai dengan hasil penelitian menunjukan ada peningkatan aktifitas fisik yang berat. Kenyataan ini sesuai dengan Survey Komnas Perempuan pada bulan April sampai dengan Mei menunjukkan aktifitas perempuan di masa covid-19 meningkat lebih dari biasanya dikarenakan anggota keluarga yang lain

banyak dihabiskan di dalam rumah sehingga pekerjaan domestik lainnya bertambah 2 sampai 3 kali lipat. (Komnas Perempuan, 2020). Data penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayatun Fil Ilmi pada tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat kecenderungan bahwa yang mengalami PMS dengan gejala sedang hingga berat lebih banyak pada kelompok yang melakukan aktivitas fisik ringan dibandingkan dengan kelompok aktivitas fisik berat. (Ilmi & Utari, 2018)

Tingkat stress mahasiswi Poltekkes Kemenkes Banten menunjukkan mengalami penurunan antara di masa sebelum covid dengan dimasa pandemic covid-19. Data menunjukkan bahwa tingkat adaptasi mahasiswi cukup baik sehingga perubahan gaya hidup yang terjadi tidak membuat mahasiswi menjadi lebih stress. Pada masa sebelum pandemi covid-19 Tingkat stress berat ada 59 orang atau 49,1% mengalami stress berat, sedangkan setelah pandemic covid19 menjadi 55 orang

atau 45,8% mengalami stress berat. Tingkat stress pada penelitian ini merupakan faktor yang mempunyai hubungan yang signifikan dengan p Value 0,00 ($<0,05$) yang berhubungan dengan kejadian PMS. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nuvitasari (Nuvitasari et al., 2020) bahwa terdapat hubungan stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* hasil uji chi Square didapatkan hasil $p = 0,036 <$ dari 0,05 maka ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan OR = 4,024 artinya orang yang stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stress (Nuvitasari et al., 2020)

SIMPULAN

Faktor yang paling berhubungan dengan kejadian PMS adalah Pola makan dengan nilai OR 2. Artinya pola makan yang buruk dapat meningkatkan resiko 2 kali lipat terhadap kejadian PMS setelah dikontrol oleh tingkat stress.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini terutama Poltekkes Kemenkes Banten.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, E. M., & Musa, S. M. (2021). Analisis Pramenstruasi Sindrom Pada Siswi Sman 3 Kota Tangerang Tahun 2019. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (Sinamu)*, 2. <https://doi.org/10.31000/Sinamu.V2i0.3511>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/Jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriana. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Mentrasi Pada Mahasiswi Di Universitas Pasir Pangaraian*. <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1596/0>
- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Pramenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jkep*, 6(2), 184–209. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V6i2.627>
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/Mgmi.V10i1.1062>
- Komnas Perempuan. (2020). *Dampak Sosial Virus Corona: Beban “Berlipat Ganda” Bagi Perempuan Di Masa Pandemi Covid-19*. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52323527>
- Nienhuis, C. P., & Lesser, I. A. (2020). The Impact Of COVID-19 on Women’s Physical Activity Behavior And Mental Well-Being. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(23), 9036. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239036>
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi Smk Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.26714/Jkj.8.2.2020.109-116>
- Purwati, K. (2020). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja Putri Sman 6 Tangerang. 10(3).

- Ramadhani, A. P., & Agustin, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Afiat*, 6(02), 32–41. <https://doi.org/10.34005/Afiat.V6i02.1330>
- Rosaline, M. D., & Anggraeni, D. T. (2020). Factors Related To Academic Stress During The Covid-19 Pandemic In Nursing Students Of Upn Veteran Jakarta: *Proceedings Of The International Conference Of Health Development. Covid-19 And The Role Of Healthcare Workers In The Industrial Era (Icld 2020)*. International Conference Of Health Development. COVID-19 and The Role Of Healthcare Workers In The Industrial Era (Icld 2020), Jakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.201125.064>
- Sari, E. P. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Dharma Husada Pekanbaru Tahun 2019.
- Simbolon, P., Sukohar, A., & Ariwibowo, C. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Sirait, L. I. (2021). *Kunjungan Akseptor Kb Di Masa Pandemi Covid-19 Family Planning Acceptor Visit During The Covid-19 Pandemic*.
- Teja, N. M. A. Y. R., Diyu, I. A. N. P., Dewi, N. W. E. P., Nurtini, N. M., Dewi, K. A. P., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V10i1.327>
- WHO. (2021). *Ini Makanan Yang Disarankan Who Untuk Dikonsumsi Saat Pandemi Covid-19*. Kompas. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/10/103700665/Ini-Makanan-Yang-Disarankan-Who-Untuk-Dikonsumsi-Saat-Pandemi-Covid-19>