

Hubungan Stres Akademik dengan Derajat Sindrom Pramenstruasi pada Mahasiswi Kebidanan

Kadek Desy Ariyantini¹, Ni Nyoman Ayu Desy Sekarini², Putu Irma Pratiwi³
^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

Email Korespondensi: desy.ariyantini@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah gangguan yang sering terjadi pada perempuan dalam usia subur, termasuk mahasiswi, yang ditandai dengan munculnya berbagai keluhan fisik, emosional, dan psikologis pada fase luteal siklus menstruasi. Mahasiswi kebidanan termasuk kelompok yang berisiko mengalami stres akibat tekanan akademik dan praktik klinik yang berkelanjutan. Tingginya prevalensi sindrom pramenstruasi yang berpotensi dapat mengganggu fungsi akademik dan psikososial mahasiswi. Apabila faktor yang berhubungan dengan PMS, khususnya stres psikologis, tidak diidentifikasi, maka penanganan yang diberikan cenderung bersifat simptomatik dan tidak menyentuh faktor predisposisi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan perburukan gejala, penurunan kualitas hidup, serta gangguan performa akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting sebagai dasar dalam penyusunan program manajemen stres dan promosi kesehatan reproduksi di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian ini menggunakan rancangan analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Seluruh mahasiswi program studi D3 dan S1 Kebidanan angkatan 2023–2025 dijadikan populasi, dengan teknik *total sampling* sehingga diperoleh 159 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk menilai tingkat stres dan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) untuk mengukur kejadian serta tingkat keparahan PMS. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan bantuan SPSS. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (81,1%), dengan 13,8% mengalami stres tinggi dan 5,0% mengalami stres rendah. Berdasarkan kejadian Premenstrual Syndrome (PMS), sebagian besar responden mengalami PMS dengan derajat sedang (36,5%) dan berat (31,4%), sedangkan 3,1% tidak mengalami PMS. Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian PMS. Semakin tinggi tingkat stres, semakin berat derajat PMS yang dialami. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat sindrom pramenstruasi pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Stres psikologis berperan dalam meningkatkan keparahan gejala PMS, sehingga diperlukan upaya manajemen stres serta edukasi kesehatan reproduksi guna meningkatkan kualitas hidup dan kesiapan akademik mahasiswi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Premenstruasi Sindrom, Mahasiswi Kebidanan.

ABSTRACT

The Relationship between Academic Stress and the Severity of Premenstrual Syndrome among Midwifery Students

Premenstrual Syndrome (PMS) is a common condition experienced by women of reproductive age, including university students, characterized by a combination of physical, psychological, and emotional symptoms that occur during the luteal phase of the menstrual cycle. Psychological stress is recognized as one of the factors that may exacerbate PMS symptoms, particularly among students facing academic demands. This study aimed to determine the relationship between stress levels and the incidence of Premenstrual Syndrome among midwifery students at the Faculty of Medicine, Universitas Pendidikan Ganesha. This research employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all active midwifery students at the Faculty of Medicine, Universitas Pendidikan Ganesha. A total of 159 respondents were included using a total sampling technique. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS) to assess stress levels and the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) to measure the incidence and severity of PMS. Data analysis included univariate analysis to describe respondent characteristics and bivariate analysis using the Spearman Rank correlation test with SPSS software. The results showed that most respondents experienced moderate stress levels (81.1%), while 13.8% experienced high stress and 5.0% experienced low stress. Regarding PMS, the majority of respondents experienced PMS of moderate severity (36.5%) and severe severity (31.4%), while only a small proportion did not experience PMS (3.1%). Statistical analysis revealed a significant relationship between stress levels and the incidence of Premenstrual Syndrome, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). Higher stress levels were associated with increased severity of PMS symptoms. In conclusion, there is a significant relationship between stress levels and the incidence of Premenstrual Syndrome among midwifery students. These findings indicate that psychological stress plays an important role in the occurrence and severity of PMS. Therefore, stress management interventions and reproductive health education are essential to improve the well-being and academic performance of midwifery students.

Keywords: *Stress Level, Premenstrual Syndrome, Midwifery Students.*

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome atau (PMS) adalah kondisi yang umum dialami perempuan usia reproduktif, termasuk mahasiswa, yang ditandai dengan gabungan gejala fisik, psikologis, serta emosional yang muncul pada fase luteal siklus menstruasi, yaitu antara 2 dan 14 hari sebelum menstruasi dan membaik setelah menstruasi dimulai (Liguori et al., 2023). Gejala fisik PMS meliputi nyeri perut, kelelahan, dan ketidaknyamanan tubuh, sedangkan gejala psikologis dapat berupa perubahan suasana hati, kecemasan, dan depresi ringan yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas akademik dan sosial (Puthusserry et al. 2023).

Stres merupakan reaksi psikologis dan fisiologis individu terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi individu itu sendiri, sehingga stres dapat mempengaruhi berbagai sistem tubuh termasuk sistem reproduksi (Ahnaf et

al., 2024). Stres secara biologis dapat mempengaruhi kerja hipotalamus, kelenjar pituitari dan kelenjar adrenal (HPA) dalam mengatur hormon sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon kortisol yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan produksi hormon reproduksi seperti hormon estrogen dan progesteron serta mempengaruhi proses ovulasi yang berdampak pada tidak teraturnya siklus menstruasi (Akbarzadeh et al., 2015). Secara teoritis, stres dapat berkontribusi terhadap perubahan panjang siklus menstruasi ataupun terjadinya gangguan menstruasi (Trisnowati, Lestari & Marni 2020).

Menurut WHO permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan PMS (38,45%) (Utami & Tri, 2023). Secara global, prevalensi PMS dilaporkan mencapai 47,8% pada perempuan usia subur, dengan sekitar 20% di antaranya mengalami gejala berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari (AbdelQadir et al., 2022). Di negara-negara Asia, prevalensi PMS dilaporkan lebih tinggi dibandingkan negara Barat. Di Indonesia, prevalensi PMS dilaporkan mencapai 85% pada wanita usia reproduksi, dengan 65–75% mengalami gejala PMS ringan hingga sedang. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa sekitar 67,8% remaja akhir dan mahasiswa mengalami PMS, dengan sebagian mengalami derajat sedang hingga berat yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas akademik (Utami & Tri, 2023).

Meskipun PMS merupakan kondisi yang umum terjadi, pengalaman perempuan dalam menghadapi PMS sering kali tidak terungkap secara terbuka (Trisnowati et al., 2020). Kurangnya pemahaman, stigma sosial, serta anggapan bahwa PMS merupakan masalah pribadi menyebabkan banyak mahasiswi enggan membicarakan gejala yang dialami atau mencari bantuan medis. Kondisi ini berpotensi memperburuk dampak PMS, baik secara fisik maupun emosional, termasuk meningkatnya kecemasan dan depresi ringan (Kamel et al., 2025). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan dukungan terhadap kesehatan reproduksi perempuan menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mahasiswi (Puthusserry et al. 2023). Stres psikologis adalah salah satu faktor yang diketahui berkontribusi pada peningkatan gejala PMS. Karena tuntutan akademik, beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, dan proses adaptasi ke lingkungan baru, mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami stres. Khususnya untuk mahasiswi tingkat awal. Melalui gangguan regulasi hormonal, beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres yang tinggi berkorelasi dengan gejala PMS yang lebih parah (Islamy et al., 2024).

Mahasiswi kebidanan menjadi kelompok rentan mengalami stres. Hal ini diakibatkan dari adanya tuntutan akademik dan praktik klinik yang berkelanjutan, sehingga berpotensi mempengaruhi kondisi kesehatan reproduksi termasuk PMS. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan derajat sindrom pramenstruasi (PMS) pada mahasiswi. Sebuah penelitian (Afriyanti & Lestiawati, 2021) dan (Damayanti & Samaria, 2021) menemukan bahwa mahasiswi dengan tingkat stres akademik sedang hingga tinggi memiliki kemungkinan sedang hingga berat mengalami PMS. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Fadhilah et al., 2025). Menyatakan bahwa peningkatan stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya keparahan gejala PMS, baik secara fisik maupun psikologis. Hasilnya menunjukkan bahwa stres akademik adalah salah satu faktor yang berperan dalam perburukan sindrom pramenstruasi. Tetapi tidak semua penelitian menghasilkan temuan yang sama.

Menurut beberapa studi, tidak ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian atau derajat PMS. (Mawarda Hatmanti, 2018) serta (Ahmad et al., 2021) menyebutkan bahwa pengaruh stres terhadap PMS dapat bervariasi antar individu dan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan koping, persepsi terhadap stres, serta sensitivitas hormonal masing-masing individu. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada bukti empiris yang konsisten tentang hubungan antara stres akademik dan derajat sindrom pramenstruasi. Hasil penelitian yang tidak konsisten menunjukkan hubungan antara stres akademik dan derajat sindrom pramenstruasi belum dapat disimpulkan secara pasti, khususnya pada kelompok mahasiswi kebidanan. Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik mengkaji stres akademik sebagai variabel utama dan mengaitkannya dengan derajat PMS pada mahasiswi kebidanan di lingkungan pendidikan kesehatan masih terbatas.

Tingginya prevalensi sindrom pramenstruasi yang berpotensi mengganggu fungsi akademik dan psikososial mahasiswi. Apabila faktor yang berhubungan dengan PMS, khususnya stres psikologis, tidak diidentifikasi, maka penanganan yang diberikan cenderung bersifat simptomatik dan tidak menyentuh faktor predisposisi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan perburukan gejala, penurunan kualitas hidup, serta gangguan performa akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting sebagai dasar dalam penyusunan program manajemen stres dan promosi kesehatan reproduksi di lingkungan pendidikan tinggi.

Dimana penelitian ini meneliti hubungan antara stres akademik dan derajat sindrom pramenstruasi pada mahasiswi kebidanan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, sehingga diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih kontekstual serta menjadi dasar pengembangan upaya promotif dan preventif terkait manajemen stres dan kesehatan reproduksi mahasiswi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan dalam waktu yang bersamaan tanpa intervensi. Populasi penelitian ini melibatkan semua mahasiswi Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang masih aktif mengikuti proses perkuliahan pada saat penelitian berlangsung. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 177 mahasiswi terdiri dari mahasiswi tingkat I, II, dan III (semester 2, 4, dan 6) yang masih aktif mengikuti perkuliahan dan praktik klinik pada Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2023–2025. Teknik yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai calon responden. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 159 mahasiswi memenuhi kriteria dan dianalisis dalam penelitian ini. Dengan demikian, teknik yang digunakan adalah *total sampling terhadap populasi terjangkau (accessible population)*. Penentuan kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan untuk menghomogenkan sampel penelitian, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan hubungan antar variabel yang diteliti dan tidak dipengaruhi oleh variabel perancu lainnya. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: mahasiswi yang berstatus aktif sebagai mahasiswa Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, dan mahasiswi yang bersedia menjadi responden serta mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah mahasiswi Kebidanan yang

tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau tidak mengembalikan kuesioner penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel akhir yang memenuhi syarat dan dianalisis dalam penelitian ini adalah 159 mahasiswa.

Jenis penelitian ini menggunakan data primer, yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Proses pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, baik secara langsung maupun melalui media daring, sesuai dengan kondisi penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ada dua yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres akademik dan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) untuk menilai kejadian serta derajat sindrom pramenstruasi. Variabel tingkat stres akademik dikategorikan menjadi stres rendah, stres sedang, dan stres tinggi berdasarkan skor PSS, sedangkan variabel sindrom pramenstruasi diklasifikasikan menjadi tidak mengalami PMS, PMS ringan, PMS sedang, dan PMS berat berdasarkan skor SPAF. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat stres akademik, serta derajat sindrom pramenstruasi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan derajat sindrom pramenstruasi menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, karena data berskala ordinal. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Penelitian tidak menggunakan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian. Akan tetapi penelitian ini tetap menggunakan surat penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dengan nomor surat penelitian : 027/UN48.24/PT.01.04/2025. Seluruh responden telah diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum pengisian kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan secara daring menggunakan Google Form dan dilaksanakan secara serempak dalam satu periode waktu yang sama, yaitu dua minggu setelah seluruh responden menyelesaikan ujian akhir semester, guna meminimalkan bias akibat perbedaan beban akademik. Peneliti berupaya mengendalikan faktor stres situasional dengan memastikan seluruh responden berada dalam kondisi akademik yang relatif seragam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dengan jumlah sampel 159 orang menggunakan teknik total sampling dalam pengambilan sampel.

Hasil

Data Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Karakteristik	N	%
Usia (Tahun)		
18	36	22,6
19	64	40,3

Karakteristik	N	%
20	46	28,9
21	13	8,2
Berat Badan (KG)		
34-40	11	6,9
41-50	59	37,1
51-60	63	39,6
61-70	16	10,1
71-80	2	1,3
>80	8	5,0
Tinggi Badan (CM)		
<150	9	5,7
150-160	114	71,7
>160	36	22,6
Jumlah	159	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik usia mayoritas responden adalah pada rentang usia 19 tahun, yaitu sebanyak 64 responden (40,3%). Distribusi frekuensi karakteristik berat badan mayoritas responden adalah direntang 51-60 kg yaitu sebanyak 63 responden (39,6%). Selanjutnya distribusi frekuensi tinggi badan mayoritas responden adalah pada rentang 150-160 cm yaitu sebanyak 114 responden (71,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Tingkat Stres	N	%
Rendah	8	5,0
Sedang	129	81,1
Tinggi	22	13,8
Total	159	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dari total 159 mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 129 orang (81,1%), diikuti oleh kategori stres tinggi sebanyak 22 orang (13,8%), dan stres rendah sebanyak 8 orang (5,0%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami tingkat stres pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya tekanan akademik maupun faktor lainnya yang cukup signifikan, meskipun hanya sebagian kecil yang berada pada kondisi stres rendah. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat stres pada mahasiswi didominasi oleh kategori sedang sehingga perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis dan mendukung keberhasilan akademik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Derajat Keparahan Sindrom Premenstruasi Mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Derajat Keparahan	N	%
Tidak Mengalami	5	3,1
Ringan	46	28,9
Sedang	58	36,5
Berat	50	31,4
Total	159	100,0

Berdasarkan Tabel 3, dari total 159 mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, sebagian besar responden mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) dengan derajat sedang yaitu sebanyak 58 orang (36,5%), diikuti oleh derajat berat sebanyak 50 orang (31,4%), dan derajat ringan sebanyak 46 orang (28,9%). Sementara itu, hanya 5 orang (3,1%) yang tidak mengalami sindrom pramenstruasi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami PMS pada tingkat sedang hingga berat, yang mengindikasikan bahwa keluhan pramenstruasi merupakan kondisi yang cukup umum dan berpotensi memengaruhi aktivitas sehari-hari maupun konsentrasi akademik mahasiswa.

Data Analisis Bivariat

Tabel 1. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Pre-menstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Tingkat Stress	Kejadian Pre-menstruasi Sindrom										P Value
	Tidak mengalami PMS		PMS Ringan		PMS Sedang		PMS Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	0	0,0%	4	2,5%	2	1,3%	2	1,3%	8	5,0%	0,001
Sedang	5	3,1%	4	25,2%	5	32,1%	3	20,8%	12	81,1%	
Tinggi	0	0,0%	2	1,3%	5	3,1%	1	9,4%	22	13,8%	
Total	5	3,1%	4	28,9%	5	36,5%	5	31,4%	15	100%	

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dan derajat sindrom pramenstruasi (PMS) pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Pemilihan uji *Spearman Rank* didasarkan pada karakteristik kedua variabel yang berskala ordinal, sehingga analisis dilakukan menggunakan skor ordinal asli masing-masing responden, yaitu skor total *Perceived Stress Scale (PSS)* dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*, dengan pendekatan berbasis peringkat (ranking). Oleh karena itu, perhitungan koefisien korelasi dan nilai signifikansi tidak bergantung pada

distribusi frekuensi dalam tabel kontingensi. Keberadaan beberapa sel dengan frekuensi nol pada tabulasi silang merupakan distribusi aktual responden dan tidak memengaruhi hasil analisis, karena uji *Spearman* tidak mensyaratkan nilai *expected count minimum* sebagaimana pada uji *Chi-Square*, melainkan menguji hubungan monotonik antarvariabel ordinal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden, maka cenderung semakin berat derajat PMS yang dialami.

PEMBAHASAN

Tingkat stress pada Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebagian besar mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha berada pada kategori tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 129 responden (81,1%), Sementara itu, responden yang berada pada kategori stres rendah berjumlah 8 orang (5,0%), sedangkan yang termasuk dalam kategori stres tinggi sebanyak 22 orang (13,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi berada pada kategori stres yang cukup signifikan namun belum mencapai kategori berat. Tingginya proporsi stres sedang pada mahasiswi kebidanan dapat dikaitkan dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas perkuliahan, jadwal praktik klinik, tuntutan pencapaian kompetensi, serta tekanan evaluasi akademik. Mahasiswi bidang kesehatan diketahui memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres dibandingkan mahasiswa non-kesehatan karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan kesiapan profesional (Agustin, 2023). Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terkini yang menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa kesehatan umumnya berada pada tingkat sedang, yang apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat meningkat menjadi stres berat dan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental, termasuk menimbulkan gangguan pada sistem kesehatan reproduksi seperti premenstruasi sindrom (Yunitasari et al., 2023).

Kejadian Pre-menstruasi Sindrom pada Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami Premenstrual Syndrome (PMS), dengan proporsi terbesar berada pada kategori PMS tingkat sedang sebanyak 58 responden (36,5%), diikuti PMS berat sebanyak 50 responden (31,4%), dan PMS ringan sebanyak 46 responden (28,9%). Sementara itu, responden yang tidak mengalami PMS hanya sebanyak 5 responden (3,1%). Tingginya angka kejadian PMS pada mahasiswi kebidanan mengindikasikan bahwa PMS adalah salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh perempuan pada usia reproduktif, khususnya mahasiswa (Amalia et al. 2025). Gejala PMS, baik fisik maupun psikologis, berpotensi mengganggu aktivitas akademik, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup mahasiswi (Puthusserry et al., 2023). Pernyataan ini didukung oleh penelitian (Fadhilah et al., 2025) yang menyatakan bahwa lebih dari setengah mahasiswi mengalami PMS dengan derajat sedang hingga berat, yang sering dikaitkan dengan faktor psikologis, gaya hidup, dan stres akademik. PMS tidak hanya dipicu oleh perubahan kadar hormon, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikososial yang memengaruhi persepsi dan respons tubuh terhadap perubahan hormonal menjelang menstruasi.

Hubungan tingkat stres dengan kejadian Pre-menstruasi Sindrom pada Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman Rank*, Diperoleh nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dan kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya PMS pada mahasiswi. Secara deskriptif, Temuan penelitian menunjukkan bahwa responden yang berada pada kategori stres sedang maupun tinggi memiliki kecenderungan mengalami PMS dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Pada kelompok dengan stres sedang, mayoritas responden tercatat mengalami PMS sedang dan PMS berat, sedangkan pada kelompok stres tinggi, proporsi PMS berat terlihat lebih dominan dibandingkan PMS ringan. Sebaliknya, pada kelompok stres rendah, jumlah responden yang mengalami PMS relatif sedikit dan sebagian besar berada pada derajat ringan. Pola tersebut menggambarkan adanya tren bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin meningkat pula tingkat keparahan gejala PMS yang muncul (Ahmad et al., 2021).

Keterkaitan antara stres dan PMS dapat dipahami melalui proses fisiologis maupun psikologis. Tekanan psikologis akan mengaktifkan sistem hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis), yang kemudian meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Peningkatan kortisol yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, khususnya hormon estrogen dan hormon progesteron, yang dapat berperan penting dalam regulasi siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon ini berkontribusi terhadap munculnya dan memburuknya gejala PMS, baik gejala fisik seperti nyeri perut dan kelelahan, maupun gejala psikologis seperti mudah marah, cemas, dan perubahan suasana hati (Afriyanti & Lestiawati, 2021). Di samping pengaruh hormonal, stres turut memengaruhi cara individu menafsirkan dan merasakan gejala yang muncul. Mahasiswi dengan tingkat stres yang lebih tinggi umumnya memiliki daya toleransi yang lebih rendah terhadap ketidaknyamanan fisik maupun emosional, sehingga keluhan PMS dirasakan lebih intens dan lebih menghambat aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori stres yang menyatakan bahwa stres dapat menurunkan kemampuan coping individu, sehingga respons terhadap perubahan fisiologis menjadi lebih negatif (Mawarda Hatmanti, 2018). Pada konteks mahasiswi kebidanan, stres akademik menjadi faktor yang sangat relevan. Beban perkuliahan, tuntutan praktik klinik, evaluasi akademik, serta tanggung jawab sebagai calon tenaga kesehatan dapat meningkatkan tekanan psikologis. Kondisi ini berpotensi memperburuk gejala PMS, terutama apabila tidak diimbangi dengan manajemen stres yang baik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres dan gangguan kesehatan reproduksi dibandingkan mahasiswa bidang non-kesehatan (Trisnowati et al., 2020).

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan sejumlah studi terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan kejadian PMS pada mahasiswa. Beberapa penelitian melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk

mengalami PMS dengan derajat sedang sampai berat. Penelitian lain di Indonesia juga menunjukkan bahwa stres psikologis berperan penting dalam memperberat gejala PMS, terutama pada remaja akhir dan mahasiswa perempuan (Ahnaf et al., 2024).

Sebagian besar responden yang mengalami PMS juga mengalami stress adalah normal. Kondisi tersebut dapat terjadi karena tingkat sensitivitas serta kemampuan toleransi masing-masing individu terhadap paparan stres berbeda-beda. Setiap orang memiliki kepekaan yang tidak sama dalam merespons suatu tekanan. Pada situasi tertentu, suatu stimulus dapat memicu stres pada seseorang, namun pada situasi lain stimulus yang sama belum tentu menimbulkan reaksi serupa. Meskipun menghadapi stresor yang sama, respons yang muncul dapat berbeda pada setiap individu. Berbagai faktor dapat menjadi pemicu timbulnya stres, antara lain kecemasan berlebihan, perasaan jengkel, kelelahan, frustrasi, tekanan yang berlangsung terus-menerus, kesedihan, beban pekerjaan, fokus yang berlebihan pada suatu masalah, kegelisahan, serta perasaan ragu atau bimbang. Penelitian lain menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres yang berkelanjutan, akan terjadi penurunan serotonin. Kadar serotonin yang rendah dapat menyebabkan perubahan dalam pola hormon estrogen dan progesteron, yang dapat menyebabkan gejala fisik PMS seperti nyeri payudara dan kembung. Remaja putri yang mengalami tekanan psikologis terus-menerus akan mengalami gejala PMS semakin nyata. Jika seseorang mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi, ini dapat menyebabkan Terjadinya ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, yaitu meningkatnya kadar estrogen disertai penurunan progesteron, dapat membuat gejala PMS menjadi lebih sulit dikendalikan. Selain itu, kondisi stres juga dapat memicu peningkatan kadar hormon prolaktin, yang selanjutnya dapat memperburuk gejala PMS. Kecemasan/stress terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhinya salah satunya adalah pengetahuan dan pengalaman, pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah sumber informasi dan usia. Keterbatasan pengetahuan, minimnya pengalaman, serta kurangnya akses informasi mengenai Premenstrual Syndrome (PMS), khususnya pada remaja putri, dapat menyebabkan gejala yang muncul terasa semakin berat. Dalam beberapa kasus, remaja putri berupaya mengatasi keluhan PMS secara mandiri melalui cara-cara yang bersifat coba-coba, tanpa didukung pemahaman yang memadai dan informasi yang tepat (Trivedi et al., 2024).

Mahasiswi mungkin tidak selalu mampu menghilangkan sumber stres yang dihadapi, namun mereka tetap memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri serta mengatur respons emosionalnya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan menerapkan strategi koping dalam menghadapi stresor. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah *emotional focused coping*, yaitu pendekatan yang menitikberatkan pada pengelolaan emosi serta upaya beradaptasi terhadap situasi atau perubahan yang terjadi (Fidora¹ & Yuliani, 2020). Upaya yang dapat dilakukan individu antara lain mempertahankan pola pikir positif dalam menghadapi permasalahan, berusaha menerima kondisi yang terjadi, serta mengendalikan diri sebelum mencari jalan keluar yang tepat. Selain itu, individu juga dapat menerapkan strategi *problem focused coping*, yaitu pendekatan koping yang berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara langsung. Strategi ini dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan, mempelajari keterampilan baru, menentukan langkah penyelesaian yang paling efektif, serta mencari

dukungan sosial sebagai bentuk bantuan dalam menghadapi permasalahan yang dialami (Fadhilah et al., 2025). Peneliti berpendapat bahwa stres bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi terjadinya premenstrual syndrome, namun kondisi stres dapat memperparah gejala yang muncul. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu mengelola dan mengendalikan stres akademik secara efektif guna menurunkan risiko terjadinya PMS. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres antara lain melakukan aktivitas yang diminati atau hobi, menjalin komunikasi dengan teman, serta memastikan waktu istirahat yang cukup (Reni et al., 2025). Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa stres tidak hanya berperan sebagai faktor pencetus, tetapi juga sebagai faktor yang dapat meningkatkan tingkat keparahan kejadian PMS. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif berupa edukasi manajemen stres, peningkatan keterampilan coping, serta dukungan psikologis bagi mahasiswi kebidanan menjadi sangat penting untuk menurunkan dampak PMS terhadap kesehatan dan aktivitas akademik (Damayanti & Samaria, 2021).

Meskipun demikian, Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada satu institusi pendidikan sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswi kebidanan di wilayah lain. Kedua, meskipun pengambilan data dilakukan dalam periode yang sama, tingkat stres responden tetap berpotensi dipengaruhi oleh faktor personal yang tidak dapat sepenuhnya dikendalikan, seperti masalah keluarga atau kondisi psikologis individu. Ketiga, penelitian ini belum menganalisis faktor lain seperti pola tidur, aktivitas fisik, konsumsi kafein, serta dukungan sosial yang secara teoritis dapat memengaruhi derajat PMS.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha mengalami tingkat stres sedang dan premenstruasi sindrom dengan derajat sedang hingga berat, serta terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrom (p value = 0,001). Temuan ini menegaskan bahwa stres berperan dalam terjadinya dan memperberat gejala premenstruasi sindrom, sehingga mahasiswi diharapkan dapat menerapkan manajemen stres yang efektif, sementara institusi pendidikan perlu meningkatkan edukasi dan dukungan terkait kesehatan mental dan kesehatan reproduksi.

Penelitian berikutnya dianjurkan untuk menelaah faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap sindrom pramenstruasi dengan desain penelitian yang lebih komprehensif, seperti pendekatan longitudinal atau penambahan variabel psikososial dan gaya hidup. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data yang lebih objektif serta perluasan jumlah dan karakteristik responden juga disarankan agar hasil penelitian yang diperoleh mampu menyajikan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam terkait berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi sindrom pramenstruasi pada mahasiswi kebidanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) serta Fakultas Kedokteran Undiksha atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana

dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam proses pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdelQadir, Y., Hassan, O., Assar, Ahmed, Abdelghafar, Ali, Y., Kamal, Ahmed, M., Zaazouee, Sayed, M., Elsayed, Makram, S., Ragab, Mohamed, Khaled, Nabhan, Essa, Ayman, Gamaleldin, ... Hamoud, H. M. M. (2022). Prevalence and patterns of premenstrual disorders and possible association with sexual harassment: a cross-sectional study of young Arab women. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02130-0>
- Afriyanti, N., & Lestiawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 71–76. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.135>
- Agustin, A. (2023). Tingkat stres mempengaruhi kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2018), 31–38.
- Ahmad, N., Arif, N. M., Roslan, Syazni, N., Ismail, Bahari, S., Nayak, D., R., Jamian, \Muhamad Ridzuan, Roshidi, M. A., Syahmina, A., Edward, Chen, T., Kamal, M. A., Mohd Amin, M. M., Shaari, S., & Basri, M. F. S. (2021). Prevalence and associated factors of psychological distress and burnout among medical students: Findings from two campuses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168446>
- Ahnaf, S. S., Noerhidajati, E., Soraya, Y., Intan, N., Kustiyah, R., Ilmu, B., Fakultas, G., Islam, U., & Agung, S. (2024). HUBUNGAN TINGKAT PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWI Mahasiswi Pendidikan Dokter , Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran , Universitas Islam Sultan Agung Bagian . *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 5(1), 32–39.
- Akbarzadeh, Marzieh, Dehghani, Mansoore, Moshfeghy, Zeinab, Emamghoreishi, M., Tavakoli, Poursan, Zare, & Najaf. (2015). Effect of Melissa officinalis Capsule on the Intensity of Premenstrual Syndrome Symptoms in High School Girl Students. *Nursing and Midwifery Studies*, 4(2), 0–4. <https://doi.org/10.17795/nmsjournal27001>
- Amalia, Silviatul, Aningsih, Sri, Safitri, & Retno, Y. (2025). Hubungan Pengetahuan tentang Premenstrual Syndrome dengan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1), 53–62. <https://doi.org/10.55500/jikr.v12i1.265>
- 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>
- Fadhilah, Hazmi, W., Herdiman, & Julia. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Pramenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021

- Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147–151.
<https://doi.org/10.25077/jka.v11i3.2086>
- Fidora1, I., & Yuliani, N. I. (2020). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI SMA Irma Fidora 1), Nur Intan Yuliani 2) Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*. XIV(01), 70–74.
- Islamy, A., Nurhidayati, N., Audilla, A., & Munawaroh, B. (2024). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN PRE MENSTRUASI SINDROM (PMS) PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR (Di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung). *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(2), 141–147. <https://doi.org/10.53599/jip.v6i2.259>
- Kamel, R. M., Mandourah, L. A., Gari, G. A., Moujahed, I. S., Al-Jehani, A. N., & Abubhashish, M. A. (2025). Premenstrual Syndrome and Primary Dysmenorrhoea among Female Medical Students
#8212;A Prospective, Cross-Sectional, Critical Surve. *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, 15(03), 464–509. <https://doi.org/10.4236/ojog.2025.153041>
- Liguori, Fabrizio, Saraiello, Emma, Calella, & Patrizia. (2023). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder's Impact on Quality of Life, and the Role of Physical Activity. *Medicina (Lithuania)*, 59(11). <https://doi.org/10.3390/medicina59112044>
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Puthusserry, Thomas, Shyla, Delariarte, F., & Clarissa. (2023). Development and implementation of mindfulness-based psychological intervention program on premenstrual dysphoric symptoms and quality of life among late adolescents: A pilot study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11(August 2022), 100461. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100461>
- Reni, Fatiah, H., & Citra, A. R. (2025). *Hubungan tingkat stres akademik, pola makan dan status gizi dengan kejadian*. 12(2), 161–171.
- Trisnowati, T., Lestari, S., & Marni. (2020). Pengaruh Tugas Akhir Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Perilaku Saat PMS. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), 108–114. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/244>
- Trivedi, D., Patel, K., & Jain, K. G. (2024). Impact of Stress on Premenstrual Syndrome Among Young Women: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 16(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.74622>
- Utami, & Tri, W. (2023). Konsumsi kafein berpengaruh terhadap kejadian premenstrual syndrome: caffeine consumption affecting the incident of premenstrual syndrome. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 65–71. <https://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/article/view/11>
- Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 67. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>