

Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 8 Nomor 1 Tahun 2023



Dipublikasikan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Editorial Team

Jurnal JKFT

Chief Editor :

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

Editor:

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb
Eneng Wiliana, MM
Ika Oktaviani, S.SIT., M.KM
Siti Mardhatillah Musa, S.ST., M.Keb
Piscolia Dynamurti Wintoro, S.ST., M.Keb
Niken Bayu Argaheni, S.ST., M.Keb

Section Editors :

Ns. Nuraini, M.Kep
Faizal Rezza Fahlevie, S.IP

Reviewer:

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes
Dra Jomima Batlajery, M.Kes
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K
Hera Hastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom
Kurniati Nawangwulan, S.KM., M.Kes
Ns. Des Metasari, S.Kep., M.Kes
Rahayu Widaryanti, S.ST., M.Kes

Jurnal JKFT
Diterbitkan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Alamat Redaksi

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	8	1	20-24	2502-0552	2580-2917

Determinan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19

Mutmainna Kamarudin^{1*}, Nasrahayanti², Sunarti³

^{1,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makasar

²Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Muhammadiyah Sidrap

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Juli 2023

Kata kunci:

Aktifitas Fisik

Kecemasan

Premenstrual Syndrome

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Kejadian PMS di Indonesia bermacam-macam, tergantung pada situasinya sendiri diberbagai daerah maupun provinsi juga mengalami peningkatan. Selama pandemi Covid-19 aktivitas fisik masyarakat yang rendah memiliki presentase 39,62%, presentase aktivitas fisik sedang 29,75% serta presentase aktifitas fisik aktif 30,63%. sehingga kebanyakan aktivitas dilakukan di dalamrumah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pola makan berubah saat pandemi Covid-19. Pola makan yang tidak teratur menyebabkan sindrom pramenstruasi. Tujuan sari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan kecemasan bidan dengan premenstrual syndrome dimasa pandemi covid-19 di UPT RSUD Lamaddukelleng. Jenis penelitian observasional dengan rancangan cross sectional study. Penelitian mulai dilakukan pada bulan Maret-April 2022 dengan sampel bidan di UPT RSUD Lamaddukelleng Sengkang Wajo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik stratified total sampling melalui uji Chi Square Tes. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara premenstrual syndrome (PMS) dengan aktifitas fisik dan ada hubungan premenstrual syndrome (PMS) dengan kecemasan.

Premenstrual Syndrome (PMS) is the most common health problem reported by women of reproductive age. The incidence of STDs in Indonesia varies, depending on the situation itself in various regions and provinces which have also experienced an increase. During the Covid-19 pandemic, the percentage of low physical activity was 39.62%, the percentage of moderate physical activity was 29.75% and the percentage of active physical activity was 30.63%. So most activities are carried out at home. These conditions could cause dietary patterns to change during the Covid-19 pandemic. Irregular eating patterns cause premenstrual syndrome. The purpose of this research is to determine the relationship between physical activity and midwifery anxiety with premenstrual syndrome during the Covid-19 pandemic at UPT RSUD Lamaddukelleng. This type of observational research with a cross sectional study design. The research began in March-April 2022 with a sample of midwives at UPT RSUD Lamaddukelleng Sengkang Wajo. The sampling technique in this study was a stratified total sampling technique through the Chi Square test. Based on the results of the study, it was found that there was a relationship between premenstrual syndrome (PMS) and physical activity and there was a relationship between premenstrual syndrome (PMS) and anxiety.

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia subur. Menurut BKKBN 2011, Perempuan Usia Subur (Perempuan Usia Subur) adalah perempuan berusia 18-49 tahun yang belum menikah, menikah atau janda. Ada beberapa fakta yang mengungkapkan bahwa beberapa remaja

mengalami gejala yang sama dan kekuatan Premenstrual Syndrome (PMS) yang sama dengan yang dialami oleh wanita yang lebih tua dan tidak ada perbedaan. (Surmiasih, 2016).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019, prevalensi PMS yang dilaporkan pada mahasiswa bervariasi di beberapa negara, seperti di China 33,82%, Ethiopia 37%, Taiwan 39,9%, Taiwan 39,4%-56,9% Iran, 65% di Mesir,

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail : uchibdn@gmail.com

72,1%–91,8% di Turki, 79% di Jepang, 80% di Pakistan, 89,5% di Korea Selatan, dan 80,2%-92,3% di Yordania. Angka kejadian PMS di Indonesia bervariasi, tergantung keadaannya sendiri di berbagai daerah dan provinsi yang juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian Fatimah (2016) angka kejadian PMS pada remaja putri di Yogyakarta berturut-turut yaitu 32,8%, kemudian disusul 40,3% dan mengalami peningkatan saat itu yaitu 54,5%. Aktifitas fisik dapat meningkatkan endorfin, mengurangi estrogen, dan hormon reproduksi wanita. Aktifitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan transportasi oksigen di otot dan menurunkan kadar kortisol. Kortisol merupakan hormon yang dapat memicu ketegangan pada masa menjelang menstruasi. Perubahan kondisi psikologis juga terjadi pada remaja yang mengalami SPM. Aktifitas fisik yang cukup terbukti dapat mengurangi gejala depresi (Helmi, 2017).

Menurut data dari Provinsi Sulawesi Selatan didapatkan rata-rata persentase remaja putri yang mengalami menstruasi atau haid sekitar 70% wanita usia produktif mengalami gejala pramenstruasi yang cukup mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Karena mengalami beberapa keluhan atau gejala tersendiri. Menurut data Kabupaten Wajo bahwa Persentase rata-rata remaja putri yang mengalami menstruasi atau haid adalah sekitar 40% wanita usia subur mengalami gejala pramenstruasi yang cukup mempengaruhi kehidupan sehari-harinya sampai taraf tertentu dan sebanyak 3% sampai 5% mengalami kelemahan berat. Sebanyak 20-40% wanita usia subur mengalami beberapa gejala sindrom pramenstruasi (PMS) cukup berat yang sangat mengganggu kehidupannya (Dinkes, Wajo, 2020).

Di tempat penelitian ditemukan bahwa ada sekitar 50% wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi, dilihat dari gejala dan keluhannya saat berobat ke lembaga kesehatan. Menurut penelitian (Ratikasari 2015). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian sindrom pramenstruasi adalah aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, memperlancar transportasi oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis yang dapat mempengaruhi terjadinya sindrom pramenstruasi. Kasus Covid-19

pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, China pada akhir tahun 2019. Penyebab Covid-19 adalah virus corona baru bernama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARSCOV-2). Cara penyebaran virus ini adalah melalui droplet orang yang terinfeksi, bersin, batuk, dan melalui kontak fisik. Pada tanggal 31 Desember 2020 wabah virus Covid-19 dinyatakan sebagai masalah kesehatan dunia oleh World Health Organization (WHO) (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Jumlah kasus Covid-19 di dunia mencapai 41.168.592 per 21 Oktober 2020. Total kasus sembuh di dunia sebanyak 1.131.312 dan kasus meninggal mencapai 30.701.127 kasus (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Data Covid-19 di Indonesia hingga akhir Maret 2021 mencapai 1.511.712 kasus terkonfirmasi. Terdapat 122.524 kasus aktif, 1.348.330 kasus sembuh dan 40.858 kasus meninggal dunia (Satgas Penanganan Covid-19, 2021). Per 31 Maret 2021, terdapat 250.282 kasus konfirmasi Covid-19 di Jawa Barat, 34.993 kasus positif, 213.101 kasus sembuh dan 2.188 meninggal (Pusat Koordinasi & Informasi Covid-19 Jabar, 2021). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecemasan kebidanan dengan sindrom pramenstruasi pada masa pandemi Covid 19 di UPT RSUD Lamaddukelleng.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan Maret-April Tahun 2022 di UPT RSUD Lamaddukelleng, Sengkang, Kabupaten Wajo. Populasi Dalam Penelitian ini adalah semua Bidan yang bekerja di UPT RSUD Lamaddukelleng, Sengkang, Kabupaten Wajo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 93 orang. Hasil penelitian merupakan hasil dari analisis uji univariat, bivariat dari masing-masing variabel yang diteliti. Dari hasil uji tersebut kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Responden pada penelitian ini sejumlah 93 bidan di UPT RSUD Lamadukelleng Sengkang. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner mengenai kecemasan dan aktifitas fisik. Hubungan antar variabel dapat diketahui dengan uji statistik *Chi Square* dengan batas kemaknaan (α) 0,05 dengan menggunakan sistem komputerisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Karakteristik Frekuensi Berdasarkan Umur, Aktifitas Fisik, Kecemasan dan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19 RSUD Lamaddukelleng

Variabel	F	p
Umur		
15-25 Tahun	51	54,8 %
26-36 Tahun	32	34,4 %
37-47 Tahun	10	10,8 %
Aktifitas Fisik		
Aktifitas Berat	29	31,2 %
Aktifitas Sedang	25	26,5 %
Aktifitas Ringan	39	41,9 %
Kecemasan		
Cemas Ringan	30	32,3 %
Cemas Sedang	21	22,6 %
Cemas Berat	23	24,7 %
Kecemasan Berat Sekali	19	20,4 %
Premenstrual Syndrome		
Tidak PMS	41	44,1 %
PMS	52	55,9 %
Total	93	100 %

Dari Tabel 1 distribusi dari 93 orang responden berumur 15-25 sebanyak 51 (54,8%) dan yang berumur 26-36 sebanyak 32 (34,4%) dan yang berumur 37-47 sebanyak 10 (10,8%). Aktifitas berat sebanyak 29 (31,2%), aktifitas sedang sebanyak 25 (26,9%) dan yang aktifitas ringan sebanyak 39 (41,9%). Cemas ringan sebanyak 30 (32,3%), cemas sedang sebanyak 21 (22,6%), cemas berat sebanyak 23 (24,7%) dan yang kecemasan berat sekali sebanyak 19 (20,4%). Tidak PMS sebanyak 41 (44,1%) dan yang PMS sebanyak 52 (55,9%).

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 93 orang yang memiliki kategori Aktifitas berat dengan Tidak PMS sebanyak 20 orang (69,0%) dan yang PMS sebanyak 9 orang (31,0%). Dan kategori Aktifitas Sedang dengan Tidak PMS sebanyak 8 orang (32,0%) dan PMS sebanyak 17 orang (68,0%). Dan kategori Aktifitas ringan dengan tidak PMS sebanyak 13 orang (33,3%) dan PMS sebanyak 26 orang (66,7%). Setelah dilakukan uji statistik dengan tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai p-value = 0,005 yang berarti lebih kecil dari α -value ($P < 0,05$), artinya ada hubungan Aktifitas Fisik Bidan Dengan Premenstrual Syndrome Dimasa Pandemi Covid-19 Di UPT RSUD Lamaddukelleng.

Tabel 2
Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19 RSUD Lamaddukelleng

Aktifitas Fisik	Premenstrual Syndrome						P-value
	Tidak PMS		PMS		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Aktifitas Berat	20	69.0	9	31.0	29	100	0,005
Aktifitas Sedang	8	32.0	17	68.0	25	100	
Aktifitas Ringan	13	33.0	26	66.7	39	100	
Total	41	44.1	52	55.9	93	100	

Tabel 3
Hubungan Kecemasan Dengan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19 RSUD Lamaddukelleng

Kecemasan	Premenstrual Syndrome						P-value
	Tidak PMS		PMS		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Cemas Ringan	21	70.0	9	30.0	30	100	0,003
Cemas Sedang	9	42.9	12	57.1	21	100	
Cemas Berat	6	26.1	17	73.9	23	100	
Kecemasan Berat Sekali	5	26.3	14	73.7	19	100	
Total	41	44.1	52	55.9	93	100	

Dari Tabel 3 dapat dilihat bahwa Premenstrual Syndrome dari 93 orang yang memiliki cemas ringan dengan tidak PMS sebanyak 21 orang (70,0%) dan yang PMS sebanyak 9 orang (30,0%). Dan kategori cemas sedang dengan tidak PMS sebanyak 9 orang (42,9%) dan yang PMS sebanyak 12 orang (57,1%). Dan kategori cemas berat dengan tidak PMS sebanyak 6 orang (26,1%) dan yang PMS sebanyak 17 orang (73,9%). Dan kategori kecemasan berat sekali dengan tidak PMS sebanyak 5 orang (26,3%)

dan yang PMS sebanyak 14 orang (73,7%). Setelah dilakukan uji statistik dengan tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha\text{-value}$ ($P < 0,05$), artinya ada hubungan Kecemasan Bidan Dengan Premenstrual Syndrome Dimasa Pandemi Covid-19 Di UPT RSUD Lamaddukelleng.

Aktifitas fisik dan olahraga yang kurang juga dapat meningkatkan terjadinya sindrom pramenstruasi (Khamzah, 2015). Aktivitas fisik yang kurang membuat tubuh kekurangan endorfin sehingga dapat menimbulkan gejala sindrom pramenstruasi. Hormon endorfin dapat dirangsang dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, sehingga dapat membuat perasaan menjadi tenang ketika terjadi sindrom pramenstruasi (Hasan & Susanti, 2020).

Aktifitas fisik dan olahraga yang kurang juga dapat meningkatkan terjadinya sindrom pramenstruasi (Khamzah, 2015). Aktifitas fisik yang kurang membuat tubuh kekurangan endorfin sehingga dapat menimbulkan gejala sindrom pramenstruasi. Hormon endorfin dapat dirangsang dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, sehingga dapat membuat perasaan menjadi tenang ketika terjadi sindrom pramenstruasi (Hasan & Susanti, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldira (2014) yang juga menemukan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian premenstrual sindrom (PMS) (Asrinah, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldira (2014) yang juga menemukan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan PMS dengan nilai $p\text{-value} = 0,005$. Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa aktifitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi hal ini terjadi karena terjadi peningkatan kadar serotonin di otak. Seorang wanita jika tidak melakukan aktifitas yang rutin seperti olahraga ringan dapat mengakibatkan PMS lebih besar. Responden dengan aktifitas fisik ringan cenderung lebih banyak yang mengalami PMS sedang hingga berat dibandingkan dengan aktivitas fisik sedang.

Gangguan sindrome premenstruasi (PMS) mempengaruhi serangkaian gejala psikologis yang dimulai ketika sebelum datangnya menstruasi sampai berakhirnya masa menstruasi yang meliputi eksaserbasi Premenstruasi Sindrom mengakibatkan seorang wanita mengalami gejala-gejala yang dialami yang diakibatkan oleh hormon mengalami gejala-gejala yang dialami yang diakibatkan oleh hormon progesteron. Berbagai faktor gaya hidup menjadikan gejala-gejala lebih memperburuk keadaan termasuk diantaranya mengakibatkan cemas (Foster, 2017).

Wanita yang sekitar dua hari sampai dua minggu mengalami depresi, kecemasan dan tekanan lain, maka sindrome premenstruasi (PMS) yang dirasakan dapat berlangsung lama (Wahyuni, 2010 cit. Anandari, 2018). Menurut beberapa peneliti, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan premenstrual syndrome (PMS) diantaranya seperti ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone, kecemasan, pendidikan, defisiensi endorfin, status gizi dan usia menarche. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa premenstrual syndrome (PMS) dapat juga terjadi pada responden yang tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian Pascariyanti, (2016) tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan premenstrual syndrome (PMS) dengan hasil $p\text{-value} 0,279$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan terdapat Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kecemasan Bidan Dengan Premenstrual Syndrome Dimasa Pandemi Covid-19 di UPT RSUD Lamaddukelleng Sengkang Kabupaten Wajo.

DAFTAR PUSTAKA

- Aderi. 2015. Persepsi Ibu Terhadap Pemilihan Persalinan Di Rumah Di Desa Kartika Bhakti Kecamatan Seruyan Hilir Timur Kabupaten Seruyan Provinsi Kalimantan Tengah. Tesis: Universitas Gadjah Mada Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 3 Sukabumi.
- Agoes, D. 2013 Mencegah dan Mengatasi Kegemukan pada Balita. Jakarta: Penerbit Puspa
- Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Indonesia Tahun 2016. Jakarta: Badan Pusat Statistik. 2016 (Online) Tersedia: <https://www.bps.go.id/> (Diakses: 15 Oktober 2021).
- Chandra, B. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Damayanti, S. 2013. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada MAhasiswa D-IV Kebidanan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'Budiyah Banda Aceh. Skripsi: STIKES U'Budiyah Banda Aceh
- Daiyah, I., Rizani, A., Adella, E. R. 2021. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Pre- Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(7), 2273-2286
- Fathonah, S. 2016. Prevalensi Gizi Lebih pada Anak-anak SMA dan Faktor- faktor yang Mempengaruhinya. Semarang: IKIP.
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. 2016. Stres dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi di asrama sekolah. Berita Kedokteran Masyarakat, 32(1), 13-8.
- Fibrianti. 2016. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jurnal : Universitas Respati Indonesia.
- Finurina, I., Susiyadi. 2016. Pengaruh Sindrom Premenstruasi Terhadap Kecemasan Mahasiswi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Helmi, R. R., Yaunin, Y., Almurdi, A. 2017. Hubungan Sindrom Premenstruasi dengan Aktivitas Belajar Siswi SMAN 1 Payakumbuh. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(2), 375-378.
- Italia, Y. R. 2021. Studi Litelatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri. JKM: Jurnal KeperawatanMerdeka, 1(2), 183-190.
- Kristy, M. P. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. SMAN 1 Kota Jambi.
- Maulidah, N. 2016. Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Maulidya, A. H. 2016. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food
- Mufidah, N. 2014. Pengaruh Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Motivasi Belajar Mahasiswi FKMS Di UIN Malang. Skripsi: Universitas Islam Negeri (UIN).
- Nurhadi, J. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. Jurnal Health Sains, 1(5), 294-298.
- Ratikasari, I. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi(PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Riyanto, A. 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta
- Rodiani, R., Rusfiana, 2016. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. Jurnal Majority, 5(1), 18-22
- Safitri, R., Herawati., Rachmawati, K. 2016. Faktor-Faktor Risiko Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMA Darul Hijrah Puteri. Jurnal: Universitas Lambung Mangkurat

