

# PENGARUH PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI

TRIANA FRANSISKA DEWI  
TMI Al-Amien Prenduan  
e-mail: [fransiska290304@gmail.com](mailto:fransiska290304@gmail.com)

---

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan dan kejadian dismenorea pada remaja putri di pondok pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura. Metode yang digunakan adalah metode angket. Sampel penelitian adalah seluruh santriwati kelas III Reguler B di pondok pesantren Al-Amien Prenduan sebanyak 26 siswi. Pengambilan data dengan menggunakan penyebaran angket, yaitu untuk mengetahui premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan metode regresi linear sederhana. Nilai signifikan  $p=0,884$  (maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima serta menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan positif antara premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang bermakna antara premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan pada remaja putri santriwati kelas III Reguler B di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura dengan kategori tinggi. Tingginya kejadian premenstrual syndromre (PMS) yang disebabkan oleh variasi tingkat kecemasan adalah sebesar 88,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya  $r$  hitung lebih besar dari pada  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel).

Kata Kunci: Premenstual Syndrome (PMS), Tingkat Kecemasan.

## PENDAHULUAN

Haid secara etimologis, yaitu sesuatu yang mengalir. Dalam hal ini yang dimaksud dengan sesuatu yang mengalir adalah darah yang keluar dari vagina pada saat dalam kondisi normal, bukan karena melahirkan atau pecahnya keperawanan.<sup>1</sup>

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan salah satu gangguan yang paling umum pada wanita, Sebanyak 30-50% dari wanita mengalami gejala PMS, sekitar 5% merasakan gejala cukup parah yang berdampak besar pada kesehatan fisik dan fungsi sosial mereka. Sebanyak 10% lainnya mengalami PMS yang sangat parah hingga menyebabkan ketidak hadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya. PMS ditandai dengan perubahan yang cepat dalam suasana hati (misalnya, depresi, iritabilitas, kemarahan, agresif, mudah menangis, ketegangan, kecemasan), dan gejala fisik (misalnya

---

<sup>1</sup> Muhammad Sayyid Sabiq, mekah. *Fiqih Sunnah*. Darul Fath, Februari 2009 M/Shafar 1430 H hal 128

ketidak nyamanan payudara, nyeri pada perut, sakit kepala, kembung, kelelahan, insomnia) selama akhir siklus menstruasi. Memperbaiki gaya hidup dengan meningkatkan aktivitas fisik dan pola makan yang sehat dapat mengurangi terjadinya PMS.<sup>2</sup>

Mayoritas santriwati di TMI pada usia reproduktif mengalami satu atau lebih gejala premenstruasi pada masa menstruasi. Keparahan dan frekuensi gejala yang dialami bisa berbeda-beda di antara masing-masing santriwati. PMS yang cukup parah memiliki pengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari individu, mengganggu fungsi sosial dan pribadi, prestasi belajar, aktivitas keluarga, serta aktivitas lainnya.

Di dalam kondisi kecemasan, seseorang sangat membutuhkan dukungan, suport dan motivasi sehingga dukungan keluarga, teman dan lingkungan yang kondusif sangat diperlukan sebagai salah satu upaya pencegahan kecemasan. Berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren, mereka dituntut untuk hidup mandiri, berpisah dari keluarga, harus memecahkan masalahnya sendiri tanpa dukungan yang banyak dari orang tua dan hidup dalam sosial yang terbatas bersama santriwati lainnya yang memiliki karakter dan sifat yang berbeda dan sangat membutuhkan penyesuaian sehingga tak jarang dari mereka mengalami kesulitan dalam bergaul dan dijauhi teman-temannya.<sup>3</sup> Murid di pondok

---

<sup>2</sup> Jurnal masyarakat, September 2012-Maret 2013 Vol.7, No.1.

<sup>3</sup> Nur Rohmah Prihatanti, Karya Tulis Ilmiyah (*Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismonera Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo*). 26 Juli 2010. Hal 13

pesantren setiap hari harus mengikuti aktivitas rutinitas yang padat dan serba apa adanya. Kondisi-kondisi tersebut dimungkinkan menjadi pemicu tingginya kejadian kecemasan di pondok pesantren. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang tidak pasti, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak dapat bersikap santai, kesulitan tidur atau mengalami gangguan tidur, pucat, mudah letih, tubuh terasa lebih hangat, mual, sesak nafas serta sering buang air kecil.

Gejala dari *premenstrual syndrome* meliputi sakit kepala, nyeri perut (*dismenorea*), sulit konsentrasi, diare, konstipasi, buah dada nyeri, sering merasa lelah, berdebar-debar, depresi, mudah tersinggung, mudah marah, tegang, gelisah, sensitif, rasa cemas, perasaan labil. Bahkan beberapa perempuan mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat menstruasi.<sup>4</sup>

Agar PMS dapat dikurangi bahkan dihilangkan, disarankan kepada para santriwati untuk memperbaiki gaya hidup dengan meningkatkan aktivitas sehari-hari, menjaga pola makan yang sehat, memenuhi kebutuhan harian terutama kalsium, mengomsumsi makanan yang megandung vitamin B, serta menghindari stress.

Sebagian remaja putri merasa cemas ketika menghadapi PMS. Munculnya kecemasan dalam menghadapi PMS diantaranya yaitu karena faktor hormonal pada tubuh wanita,

---

<sup>4</sup> Baradero, 2007; French dalam Anurogo, 2008. *Gejala Dari Premenstrual Syndrome*. Hal 04

dan juga karena kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan informasi pada remaja putri tentang *premenstrual syndrome* yang dapat memperberat gejala yang dirasakan sehingga menimbulkan kecemasan. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa santriwati TMI Al-Amien Prenduan ketika masa PMS mengalami tingkat kecemasan yang berupa: emosi yang berlebihan, menyendiri, dan nyeri haid.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, menggunakan penelitian pendekatan kuantitatif yang bersifat korelatif. Peneliti kuantitatif merupakan penelitian empiris yang mana datanya berbentuk angka dalam memberikan sebuah informasi yang terdapat langkah-langkah dalam memproses pengetahuan secara ilmiah dengan cara menghubungkan cara empiric dan rasional dengan jalan membangun jembatan penghubung yang dilakukan dengan cara pengajuan hipotesis. Dalam penelitian ini penulis berusaha untuk memberikan dan menyajikan pembahasan secara sistematis agar pembaca bisa memahami isi paper ini secara sempurna. Berdasarkan hal tersebut penulis mengajukan beberapa rancangan penelitian ini sebagai berikut: Variabel x: Variabel yang menjelaskan tentang pengaruh premenstruasi syndrome. Variabel y: Variabel yang berhubungan dengan kecemasan remaja putri. Adapun sumber data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu: a) sumber data primer dalam penelitian ini di peroleh dari hasil angket terhadap 26 subjek

untuk mendapatkan data pendukung santriwati kelas III Reguler B. b) sumber data sekunder yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yang berupa buku-buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: observasi, angket, dan dokumentasi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan korelasi antara PMS terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri santriwati kelas III Reguler B TMI Al-Amien Prenduan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 orang. Dari perhitungan dengan menggunakan rumus *product moment* diketahui, maka diinterpretasikan dengan tabel. Dari hasil  $r$  hitung yang berjumlah 0,884 setelah di konsultasikan dengan  $r$  taraf signifikan 5% berjumlah 0,388 dapat di nyatakan bahwa  $r$  hitung  $0,884 > r$  tabel 0,388. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya *premenstrual syndrome* PMS memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada santriwati kelas III Reguler B TMI Al-Amien.

## TABEL

### TABEL UKURAN KONSERVATIF

No	SKOR	INTERPRETASI
1	0.800 s/d 1.000	Korelasi tinggi
2	0.600 s/d 0.800	Korelasi cukup

<b>3</b>	<b>0.400 s/d 0.600</b>	<b>Korelasi agak rendah</b>
<b>4</b>	<b>0.200 s/d 0.400</b>	<b>Korelasi rendah</b>
<b>5</b>	<b>0.00 s/d 0.200</b>	<b>Korelasi sangat rendah</b>

Hasil perhitungan  $r$  *product moment* menunjukkan angka sebesar 0,884 yaitu berada pada kisaran 0,800 s/d 1.000 yang berarti bahwa *premenstrual syndrome* (PMS) memiliki korelasi tinggi terhadap kecemasan santriwati kelas III Reguler B.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan statistic *product moment*  $r$  hitung memperlihatkan hasil sebesar 0,884 dengan  $r$  tabel sebesar 0,388 yang menggunakan taraf signifikan 5%. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya  $r$  hitung lebih besar dari pada  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ( $H_a$ ) dalam penelitian ini **Diterima**, Sedangkan ( $H_0$ ) nya **Ditolak**. Dengan itu *premenstrual syndrome* (PMS) memiliki pengaruh besar yang signifikan terhadap kecemasan pada santriwati kelas III Reguler B.

Kelas yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah; kelas III Reguler B TMI Al-Amien Prenduan. Penelitian ini diawali dengan observasi penelitian terhadap pengaruh PMS terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri. Observasi ini bertujuan sebagai teknik pengumpulan data yang berguna untuk mencari informasi tentang pengaruh PMS terhadap

tingkat kemacasan pada remaja putri. Hasil kegiatan observasi ini kemudian diolah dan dijadikan sebagai data pendukung dari data hasil pengisian angket pengaruh PMS dan tingkat kecemasan.

Hasil berikutnya penelitian diarahkan untuk memberikan angket kepada respondent untuk diisi sesuai dengan petunjuk pengisian angket. Dalam hal ini santriwati mengisi sejumlah pertanyaan yang telah di susun oleh peneliti. Pertanyaan tersebut terdiri dari 10 butir pertanyaan tentang pengaruh PMS dan 10 butir pertanyaan tentang kecemasan. Data utama hasil angket ini untuk mengetahui pengaruh PMS dan kecemasan dijadikan data pendukung santriwati kelas III Reguler B TMI Al-Amien Prenduan.

Berdasarkan hasil pengolahan data hasil angket sebagai sumber data utama maupu data observasi dan angket yang dalam penelitian ini sebagai data pendukung, terliat bahwa pengaruh PMS terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri santriwati kelas III Reguler B TMI Al-AMIEN Prenduan termasuk dalam kolarisasi "Tinggi".

## PENUTUP

Setelah membahas hal-hal terkait pengaruh *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri santriwati kelas III Reguler B Al-Amien Prenduan Sumenep. Maka dalam bab terakhir ini peneliti akan menuliskan beberapa

kesimpulan dari akhir penulisan karya ilmiah yang saat ini diantaranya:

1. *Premenstrual Syndrome* (PMS) memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja putri santriwati kelas III Reguler B
2. Adanya pengaruh *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri santriwati kelas III Reguler B, dengan kategori "tinggi".

## DAFTAR PUSTAKA

Abdul Mun'im, Muhtadi. *Metode penelitian untuk pemula* (Sumenep: Pusat studi islam,2014) hlm,48.

As-Salam publishing, Dr. AvieAndriyani. *Masa Baligh yang Dinanti*. Maret 2020 hal 05.

Baradero, 2007; French dalam Anurogo, 2008. *Gejala Dari Premenstual Syndrome*. Hal 04

Jurnal masyarakat, September 2012-Maret 2013 Vol.7, No.1.

Sayyid Sabiq, Muhammad. mekah. *Fiqih Sunnah*. Darul Fath, Februari 2009 M/Shafar 1430 H hal 128.

Suharso dan Retnoningsih, Ana. *kamus besar bahasa indonesia* (semarang: CV.Widya karya, 2007) hal 639.

Halaman ini sengaja dikosongkan.