

## **PREMENSTRUAL SYNDROME DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWI**

Tyasning Yuni Astuti Anggraini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES Jenderal A. YANI Yogyakarta

### **ABSTRACT**

The objective of research is to evaluate the effect of Premenstrual Syndrome on the Female Students' Learning Achievement in DIII Midwifery Study Program of STIKES A. Yani Yogyakarta. This study employed a qualitative method research using a case study design and is descriptive in nature. The subject of research was the female students who encounter premenstrual syndrome. The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) instrument was given in semester II to 212 female students, so that it can be found 11 female students encountering premenstrual syndrome.

From the FGD (Focus Group Discussion) result and in-depth interview, it can be found the physical and psychological changes in the female students developing premenstrual syndrome that can affect the behavior change occurrence. The conclusion of research is that there is physical, psychological and behavior changes in the female students developing premenstrual syndrome but with their high motivation make their majority learning achievement very satisfactory.

*Keywords: Premenstrual Syndrome and learning achievement.*

### **PENDAHULUAN**

Prestasi mahasiswa merupakan gambaran keberhasilan dari tingkat kecerdasan serta perkembangan kognitifnya karena masa remaja merupakan suatu periode kehidupan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran dan mampu membuat pertimbangan.<sup>(1)</sup> Usaha belajar yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan mendayagunakan semua potensi yang dimiliki, baik fisik, mental, panca indra, dan anggota tubuh lainnya, demikian pula aspek-aspek kejiwaan seperti inteligensi, bakat, motivasi, dan minat, sehingga tujuan belajar akan tercapai.

Banyak faktor sosial yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar antara lain sikap orang tua terhadap pendidikan, tingkat pendidikan dan pekerjaan dari orang tua, kualitas guru, dan ketersediaan buku, namun status kesehatan sangat berkontribusi pada rendahnya prestasi belajar mahasiswa, baik melalui dampak pada kehadiran, rendahnya perhatian maupun minat pada pelajaran.

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita; biasanya timbul 6 - 10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Mayoritas wanita pada usia reproduktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala premenstruasi pada sebagian besar siklus menstruasi.<sup>(2)</sup> Gejala PMS bisa cukup parah sehingga memiliki pengaruh

negatif. Fungsi sosial dan pribadi bisa terganggu, prestasi kerja, aktivitas keluarga dan sosial serta hubungan seksual sering terpengaruh secara negatif.<sup>(3-4)</sup>

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswi semester II STIKES A Yani menggunakan *instrument the shortened premenstrual assessment (SPAF)*, dari 212 orang mahasiswi didapatkan 11 orang mahasiswi yang mengalami *premenstrual syndrome (PMS)*. Menurut dosen STIKES A Yani, kehadiran mahasiswi di kelas kurang di karenakan sakit, hampir setiap hari dari mahasiswi minta izin pulang pada saat jam pelajaran berlangsung di karenakan rasa tidak nyaman saat menstruasi.

Dampak PMS terhadap kegiatan akademik mahasiswi adalah penurunan konsentrasi belajar, peningkatan absensi kehadiran di kelas serta penurunan aktivitas di kampus. Hasil survey terhadap 242 pelajar di Jimma University, Ethiopia, 99,6% partisipan mengalami PMS. Di laporkan 27% mengalami *premenstrual dysphoric disorder*, 14% sering tidak masuk kelas dan 15% tidak bisa mengikuti ujian karena beratnya gejala *premenstrual syndrome* yang di alami.<sup>(5)</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini ingin mengetahui perubahan fisik, psikologis, dan perilaku mahasiswi yang mengalami *premenstrual syndrome* dan pengaruhnya terhadap prestasi mahasiswa di Prodi D III Kebidanan STIKES A Yani Yogyakarta.

## BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif menggunakan metode kualitatif dengan rancangan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami *premenstrual syndrome*. Diag-

nosa *premenstrual syndrome (PMS)* menggunakan instrumen *The Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF)*, yang terdiri dari 10 item gejala, tiap item diberi skor 1-6, mulai yang tidak terasa sampai yang ekstrim (sangat berat), dengan jangkauan nilai 10 sampai 60. PMS jika mengalami paling sedikit 5 tanda PMS atau total skor 30, tidak PMS jika skor < 30.<sup>(6)</sup> Kuesioner diberikan pada semester II sejumlah 212 mahasiswa, dan ditemukan 11 mahasiswi yang menderita *premenstrual syndrome*.

Tehnik sampling yang digunakan purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang mengalami *premenstrual syndrome*. Data pada penelitian ini menggunakan primer yaitu hasil *focus group discussion (FGD)* dan *indepth interview*. Data sekunder meliputi dokumen prestasi belajar mahasiswa. Analisa data dalam penelitian ini melalui 2 cara yaitu statistik deskriptif dan analisa kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perubahan Fisik Mahasiswa yang Mengalami PMS

Perubahan fisik mahasiswi yang mengalami *Premesterual Syndrome (PMS)* digali melalui FGD. Berbagai perubahan fisik diatas di kuatkan dengan pernyataan dari Informan, yaitu sebagian besar mahasiswi yang menderita PMS merasakan gejala-gejala sebelum haid sekitar 5-7 hari menjelang haid pada 3 siklus haid (datang bulan) terakhir sebanyak 8 mahasiswi dari 11 mahasiswi.

Tabel 4.10. Perubahan Fisik Hasil FGD

PERUBAHAN FISIK	CUPLIKAN PERNYATAAN
Pusing	Informan FA "..., pusing, ya itu"
Rambut berminyak	Informan Y "Terus rambutnya juga, ..."
Muka kusut	Informan EW "Ditambah mukanya pasti kusut sekali"
Wajah berminyak	Informan Y "...wajahnya berminyak"
Jerawat	Informan IH "Kalo saya wajahnya jerawatan, ..."
Sesak	Informan ET "sesak ..."
Dada nyeri	Informan IM "Sepertinya dadanya sakit ..."
Payudara besar dan sakit	Informan DW "Payudara besar dan sakit"
Perut terasa lebih besar	Informan ET "Perut seperti tambah besar ..."
Perut sakit	Informan Y "..., itu bu perutnya sakit"
Kembung	Informan A "...ditambah lagi perutnya kembung..."
Pinggang sakit	Informan DW "..satu hari sudah merasa pinggang sakit..."
Sakit sampai ke tulang	Informan A "...sakitnya sampai ketulang-tulanganya ..."
Otot seperti ditarik	Informan FA "...pada bagian bawah ototnya seperti ditarik "
Mual	Informan FA "...sering juga mual-mual,..."
Muntah	Informan IM "..inginnya muntah"
Lemas	Informan ET "... Lemas..."
Lelah	Informan IM "...capek"
Panas	Informan IM "...hawanya perasaannya panas "

(Data Primer, 2010)

Pada tabel 4.11 *focus group discussion* (FGD) terdapat 11 informan, 8 diantaranya menyatakan bahwa diantara perubahan perasaan/psikologis, perilaku, fisik yang paling besar mempengaruhi prestasi belajar yaitu perubahan fisik. Umumnya gejala fisik yang menyertai berhubungan dengan kondisi kesehatan didaerah kepala, seperti sakit kepala, migren yang biasanya memunculkan sikap malas dalam bekerja atau untuk melakukan rutinitas kesehariannya. Senada dengan Dickerson *et al*,<sup>(2)</sup> menyebutkan gejala fisik yang dapat terjadi pada *premenstrual syndrome* (PMS) adalah sakit kepala, payudara sakit dan bengkak, nyeri punggung, nyeri

perut dan kembung, berat badan bertambah, bengkak (udema) pada kaki dan tangan, retensi air, mual, nyeri otot dan sendi.

Tabel 4.11. Perubahan Fisik Hasil Wawancara

NO	PERUBAHAN FISIK	CUPLIKAN PERNYATAAN
1	Jerawat	Informan FA "Jerawat tapi selesai menstruasi hilang"
2	Payudara sakit, kencang dan membesar	Informan DW "...Payudara membesar...."
3	Sakit perut bagian bawah	Informan ET "...Perut bagian bawah..."
4	Perut kembung	Informan EW "...Perut kembung ..."
5	Tambah gendut, berlemak	Informan EW "...rasanya seperti tambah gendut dan berlemak ..."
6	Nafsu makan berkurang	Informan DW "...kembung, males makan."
7	Daerah kemaluan gatal	Informan FD "...daerah kemaluan gatal."
8	Pinggang belakang sakit	Informan A "...pinggang belakang sakit...."
9	Pegal2	Informan FD "...dan pegal-pegal"
10	Pusing	Informan DW "Ya paling hanya pusing..."
11	Lemas	Informan DW "...lemas"
12	Panas	Informan FA "Panas, sakit perut ..."
13	Cepat Lelah	Informan FA "...sakit perut, capek kesal ..."

(Data Primer, 2010)

## 2. Perubahan Psikologi Mahasiswa yang Mengalami PMS

Perubahan psikologi mahasiswi yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebelumnya digali melalui FGD (*Focus group discussion*). Gejala perubahan psikologis yang ditemukan pada penelitian ini senada dengan Dickerson *et al*,<sup>(2)</sup> menyebutkan gejala psikologis yang dapat terjadi pada *premenstrual syndrome* (PMS) adalah lekas marah, ledakan emosi yang tak terkontrol, depresi, mudah menangis, cemas/gelisah, tegang, *mood swings*, kurang konsentrasi, kebingungan, lalai/lupa, gelisah, merasa seorang diri, dan penurunan harga diri. Premenstrual syndrome dipengaruhi oleh usia *Menarche*, stres, genetik, obesitas, nutrisi dan perubahan hormonal. Stress merupakan perubahan psikologi

yang dapat mempengaruhi premenstrual syndrome.<sup>(7)</sup>

## 3. Perubahan Perilaku Mahasiswa yang Mengalami PMS

Perubahan Perilaku mahasiswi yang mengalami PMS digali melalui FGD dan dilanjutkan wawancara mendalam. Sebagian besar informan mengatakan selalu mengalami PMS setiap 1 bulan sekali sehingga di antara perubahan perasaan/psikologis, perilaku, fisik yang paling besar mempengaruhi prestasi belajar yaitu perubahan fisik. Dari tabel 4.14 menunjukkan bahwa perubahan fisik mempunyai pengaruh yang lebih besar menurut Informan pada saat FGD maupun wawancara mendalam.

Tabel 4.12. Perubahan psikologi Hasil FGD

NO	PERUBAHAN PSIKOLOGI	CUPLIKAN PERNYATAAN
1	Was-was	Informan IM "kadang ini saya seperti was-was."
2	Emosi	Informan EW "Pokoknya gampang emosinya"
3	Pikiran yang tidak-tidak	Informan FD "...kan lagi mau mens kita mikirnya sudah macam-macam"
4	Malas	Informan A "...pokoknya males lah moau ngapa-ngapain"
5	Marah	Informan FA "...Trus gampang marah juga ya..."
6	Stress	Informan EW "Stress"

(Data Primer, 2010)

Kemudian dilakukan wawancara mendalam pada beberapa mahasiswi yang menonjol, berikut hasilnya:

Tabel 4.13 Perubahan Psikologi Hasil

NO	PERUBAHAN PSIKOLOGI	CUPLIKAN PERNYATAAN
1	Perubahan suasana hati/marah - marah	Informan FA "sering marah-marah, biasanya 3 hari sebelumnya"
2	Perasaan tidak nyaman pada payudara	Informan FD "Mungkin ini psikologisnya, soalnya sudah ada perasaan yang tidak-tidak untuk payudara"
3	Gelisah	Informan ET "Perasaan males bu, gelisah"
4	Takut	Informan FD "..Duh payudaranya sakit bu, takutnya mikir macam-macam ..."
5	Males	Informan EW "...biasanya mau mandi saja males banget..."
6	Emosi	Informan EW "ya biasanya gampang banget kepancing emosinya..."

(Data Primer, 2010)

Tabel 4.14 Perubahan Perilaku Hasil FGD

NO	PERUBAHAN PRILAKU	CUPLIKAN PERNYATAAN
1	Mudah marah	Informan FA " marah-marrah, tersinggung"
2	Menyendiri	Informan ET "Menyendiri biasanya,..."
3	Mudah tersinggung	Informan FA " marah-marrah, tersinggung"
4	Ingin tenang	Informan DA "Ingin tenang aja"
5	Males	Informan Y "...males juga sih..."
6	Diam	Informan A "banyak diamnya daripada biasanya..."
7	Tidak bepergian	Informan DW "kalo saya, ga keluar"
8	Tidak peduli	Informan FA " Tidak peduli orang mau bilang apa"
9	Was-was	Informan IM "kadang ini saya seperti was-was gitu ."
10	Tidak nyaman	Informan EW "ga nyaman..."

(Data Primer, 2010)

Tabel 4.16 Perubahan perilaku hasil wawancara mendalam

NO	PERUBAHAN PRILAKU	CUPLIKAN PERNYATAAN
1	Ingin menyendiri	Informan DW "daripada marah sama teman lebih baik menyendiri"
2	Tidak suka bising	Informan ET "...tidak ingin bising"

(Data Primer, 2010)

Tabel 4.14 Perbandingan antara Perubahan Fisik, Psikologi, dan Perilaku

GEJALA	FGD (11 Informan)		Wawancara Mendalam (5 Informan)	
	F	%	F	%
Perubahan Fisik	8	73	3	60
Perubahan Psikologis	3	27	2	40
Perubahan Perilaku	0	0	0	0
Total	11	100%	11	100

(Data Primer, 2010)

Sebagian kecil informan merasa tidak nyaman dan sakit yang dirasakan pada

saat menjelang menstruasi menurunkan konsentrasi belajar sampai tidak mengi-

kuti pembelajaran, namun sebagian tetap mengikuti pelajaran walaupun tidak konsentrasi dan tidur.

Berikut ditunjukkan hasil perbandingan antara perubahan fisik, perubahan psikologi, dan perubahan perilaku menurut Informan paling berpengaruh pada perolehan prestasi belajar yang terbaik.

Perubahan fisik, psikologi, perilaku sebagian besar informan menyatakan tidak mempengaruhi prestasi belajar, sedangkan motivasi yang paling utama yaitu dari orang tua sebagian lagi ingin mandiri dan menjadi bidan yang profesional. Penanggulangan yang dilakukan agar perubahan tersebut tidak mengganggu aktifitas sebagian kecil ada yang mempersiapkan dengan minum obat tertentu namun sebagian besar tidak mempersiapkan dikarenakan merasa bahwa sudah menjadi kodrat perempuan.

Berdasarkan tanggapan informan mengenai perubahan perilaku pada saat *Premenstrual Syndrome* adalah: mudah marah, menyendiri, mudah tersinggung, ingin tenang, diam, tidak bepergian, tidak peduli, tidak nyaman. Hal ini menjadikan suatu fakta bahwa keadaan fisik dan psikologis dirasakan cukup kuat untuk mempengaruhi perubahan perilaku. Seperti yang disebutkan pada teori Perilaku Sakit Mechanics bahwa teori ini menekankan pada 2 faktor: persepsi atau definisi suatu individu pada suatu situasi dan kemampuan individu melawan keadaan yang berat. <sup>(8)</sup>

Perubahan fisik, psikologi dan perilaku pada premenstrual syndrome dapat mempengaruhi: konsentrasi belajar yang kurang, kehadiran di kelas kurang, dan tidak bisa ikut ujian. Menurut Winkel <sup>(9)</sup> motif untuk berprestasi adalah motif yang mendorong seseorang untuk mencapai

keberhasilan dalam bersaing dengan suatu ukuran keunggulan, baik yang berasal dari standar prestasinya sendiri di waktu lalu atau prestasi orang lain. Ciri orang dengan prestasi tinggi yaitu selalu berusaha tidak menyerah, kreatif, cenderung mencari cara unik untuk menyelesaikan masalah. Lingkungan keluarga merupakan media pertama dan utama yang berpengaruh terhadap perilaku dalam perkembangan anak.<sup>(10)</sup> Penanganan yang dapat dilakukan bagi penderita PMS yaitu pengobatan, terapi alternatif dan perubahan gaya hidup.<sup>(11)</sup>

Sebagian besar mahasiswi yang menderita PMS di prodi D III Kebidanan mempunyai prestasi sangat memuaskan (IP = 2,76– 3,50), hal tersebut didasarkan juga atas motivasinya yang tinggi, walaupun stres namun mahasiswi tersebut tetap mengingat bahwa hal tersebut tidak dijadikan beban dikarenakan sudah menjadi kodrat perempuan. Ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang yang berupa kemampuan memotivasi diri sendiri, ketahanan menghadapi frustrasi, kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi kesenangan, kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Kemampuan ini ternyata mampu memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap diri seseorang untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan.<sup>(12-13)</sup>

## KESIMPULAN

Terdapat perubahan fisik, psikologis dan perilaku setiap mahasiswi mengalami perubahan yang tidak sama. Perubahan fisik, psikologis dan perilaku pada mahasiswi yang menderita PMS tidak mempe-

ngaruhi prestasi belajar bahkan sebagian besar mereka mencapai prestasi belajar dalam kategori sangat memuaskan.

#### KEPUSTAKAAN

1. Daugherty , J.E. 1998. *Treatment Strategies For Premenstrual Syndrome*. AAFP, 58(1).
2. Dickerson, L.M., Pamela, J., Mazyck dan Melissa, H.. Hunter, M.D. 2003. *Premenstrual syndrome*, Journal American Family Physician, 67 (8). pp. 1743-1751.
3. Halbreich. U.. Backstrom, T.. Erikson, E., Obrien, S.. Calii, H. Ceskova, E. dan Dennerstein, L. 2007. *Clinical Diagnostic Criter na for Premenstrual Syndrome and Guidelines for Their Quantification for research Studies*. Journal Gynecology Endocrinology, 23 (3), pp. 123-130.
4. Christiany, I. 2006. *Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro Dengan Sindroma Premenstruasi Pada Remaja putrid SMU Sejahtera Surabaya*. Tesis. Yogyakarta; UGM.
5. Tenkir, A., Fisseha, N. dan Ayele, B. 2002. *Premenstrual Syndrome Prevalence and Effect on Academic and Social Performances of Students in Jimma University, Ethiopia*. Ethiop journal health Dev, 17, pp. 181-188.
6. Deuster, P.A., Adera, T. dan South-Paul, J. 1999. *Biological, Social, and Behavioral Factors Associated With premenstrual Syndrome*. ARCH FAM MED, 8, pp. 122-128.
7. Beck, L.E., Gevirtz, R. dan Mortola, J.F. (1990) *The Predictive Role of Psychosocial Stress on Symptom Severity in Premenstrual Syndrome*. Journal Psychosomatic Medicine, 52, pp. 536-543.
8. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Connolly, M. 2001. *Premenstrual Syndrome : an Update on Defenitions, Diagnosis and Management*. Journal advances in Psychiatric Treatment, 7, pp. 469-477.
10. Saryono dan Sejati W, 2009, *Sindrom Premenstruasi*, Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Freeman, E.W. 2007. *Epidemiology and Etiology of Premenstrual Syndrome*. Available: <http://www.medscape.com/viewarticie/55536> 03. diakses 7 April 2008.
12. Houston, A.M., Abraham, A., Huang, Z. and Angelo, L. 2006. Knowledge, Attitudes, and Consequences of Menstrual Health in Urban Adolescent Females. *J PediatrAdolesc Gynecol*, 19, pp. 271-275.
13. Aunnurahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta