



ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* DENGAN STABILITAS EMOSIONAL REMAJA PUTRI

Ilmi Nur Romadhoni¹, Ririn Handayani^{2*}, Trisna Pangestuningtyas³, Dinar Perbawatit⁴, Yuningsih⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

E-mail: ririnhandayani89@uds.ac.id

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms that occur before menstruation and generally disappear once menstruation begins. PMS can affect adolescents' emotional stability, causing symptoms such as irritability, anxiety, sadness, and mood swings. This condition is associated with fluctuations in estrogen and progesterone levels during the menstrual cycle, which influence serotonin levels in the brain, a neurotransmitter that plays an important role in regulating mood and emotions. Therefore, PMS may have an impact on adolescents' psychological well-being and daily activities. To analyze the relationship between Premenstrual Syndrome and emotional stability among adolescent girls. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The research was conducted at SMPN 9 Jember in May 2025. The population consisted of all eighth-grade female students, totaling 110 students. Samples were selected using a simple random sampling technique. Based on the Slovin formula, a sample size of 58 students was obtained. Data were collected using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire and an emotional stability questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman rank test. The statistical analysis showed a p-value of 0.004 ($\alpha = 0.05$), indicating a significant relationship between Premenstrual Syndrome and emotional stability among adolescent girls. There is a significant relationship between Premenstrual Syndrome and emotional stability among adolescent girls. Adolescent girls are encouraged to maintain emotional stability by adopting a healthy lifestyle and engaging in regular physical exercise to reduce discomfort during menstruation.

Keyword: *Adolescence; Premenstrual syndrome; Emotional Stability*

Abstrak

*Premenstrual Syndrome merupakan sekumpulan gejala fisik, psikologis dan emosional yang muncul sebelum menstruasi dan umumnya menghilang saat menstruasi berlangsung. Premenstrual Syndrome dapat memengaruhi stabilitas emosional remaja, seperti munculnya perasaan mudah marah, cemas, sedih, dan perubahan suasana hati. Kondisi ini berkaitan dengan fluktuasi hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi yang memengaruhi kadar serotonin di otak, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan emosi. Oleh karena itu, Premenstrual Syndrome dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta aktivitas sehari-hari remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan Premenstrual Syndrome dengan stabilitas emosional remaja putri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, desain penelitian *cross-sectional*. Tempat penelitian di SMPN 9 Jember. Waktu pelaksanaan pada bulan Mei 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMPN 9 sebanyak 110 siswi. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Penghitungan sampel menggunakan rumus slovin yaitu 58 siswi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* dan kuesioner kestabilan emosional. Uji statistik menggunakan uji *spearman rank*. Hasil yang diperoleh nilai p value = 0,004, (α 0,05). Hal ini menunjukkan ada hubungan Premenstrual Syndrome dengan kestabilan emosional remaja putri. Remaja putri dapat menjaga stabilitas emosional dengan meningkatkan pola hidup sehat dan olah raga teratur untuk mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi.*

Kata kunci : *Remaja; Premenstrual Syndrome; Stabilitas Emosional*

PENDAHULUAN

Sindrom pramenstruasi (PMS) adalah gangguan di mana serangkaian gejala fisik, emosional, dan perilaku, yang sebagian besar terlihat pada fase luteal akhir siklus menstruasi, menghilang dengan dimulainya menstruasi. Gangguan ini memiliki insidensi yang tinggi di masyarakat, dan menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari¹. PMS ditandai dengan perubahan yang cepat dalam suasana hati (misalnya, depresi, iritabilitas, kemarahan, agresi, mudah menangis, ketegangan, kecemasan), dan gejala fisik (misalnya ketidaknyamanan payudara, nyeri pada perut, sakit kepala, kembung, edema, kelelahan, insomnia)². Salah satu penyebab utama PMS adalah ketidakseimbangan hormon tubuh terutama estrogen dan progesteron selama menstruasi. PMS dalam jangka waktu lama dapat berdampak pada kualitas hidup akibat terganggunya aktivitas dan emosi³.

Angka kejadian *Premenstrual Syndrome* pada usia reproduksi di seluruh dunia mencapai 47,8% dan 20% wanita diantaranya mengalami gejala yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, dan 80% sisanya memiliki gejala ringan hingga sedang⁴. Pada umumnya PMS terjadi pada wanita di usia reproduksi, antara usia 30 dan 40 tahun. Diperkirakan 80% wanita yang mengalami menstruasi di seluruh dunia mengalami gejala PMS pada fase luteal¹. Wanita dengan gangguan menstruasi pada umumnya lebih susah untuk mengontrol emosi (sedih, marah, cemas), biasanya kondisi ini terjadi pada fase luteal (menjelang menstruasi)⁵. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 09 Jember didapatkan 20% (3 siswi) dari total 15 siswi mengalami gejala PMS ringan dan 40% (6 siswi) mengalami PMS sedang dan 40% (6 siswi) mengalami PMS berat.

Premenstrual Syndrome (PMS) terjadi akibat perubahan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi, terutama pada fase luteal (menjelang menstruasi). Pada fase ini, kadar hormon yang awalnya meningkat kemudian menurun secara drastis, dan pada sebagian wanita tubuh menjadi lebih sensitif terhadap perubahan tersebut⁵. Fluktuasi hormon ini memengaruhi neurotransmitter di otak, terutama serotonin yang berperan dalam mengatur suasana hati, serta GABA yang berfungsi sebagai penenang alami. Penurunan kadar serotonin, yang juga dipicu oleh peningkatan aktivitas enzim monoamine oxidase (MAO) akibat perubahan hormone progesterone selama menstruasi. Dan kondisi ini dapat menyebabkan munculnya gejala emosional seperti mudah marah, cemas, sedih, dan perubahan mood yang cepat¹. Selain itu, perubahan aktivitas pada bagian otak yang mengatur emosi seperti amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal turut memperburuk kemampuan individu dalam mengendalikan emosi⁵. Oleh karena itu,

PMS tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kestabilan emosional, khususnya pada remaja putri yang masih dalam tahap perkembangan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya korelasi antara Premenstrual Syndrome dengan Stabilitas Emosional pada Remaja Putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMPN 09 Jember. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja perempuan kelas VIII di SMPN 09 Jember berjumlah 110 siswi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan rumus slovin dan didapatkan sampel 58 siswi kelas VIII yang sudah mengalami menstruasi.

Variabel independen penelitian ini adalah Premenstrual Syndrome, dan stabilitas emosional merupakan variabel dependennya. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner SPAF (Shortened Premenstrual Assesment Form) dan kuesioner kestabilan emosional. Setelah data terkumpul peneliti akan melakukan proses analisis data menggunakan bantuan program komputer perangkat lunak SPSS versi 30. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Pengujian statistik yang akan peneliti gunakan adalah uji *sperman rank*, melalui tahapan pengolahan atau tabulasi data, seperti editing data, coding, scoring dan juga tabulating. Penelitian ini memperoleh layak etik dengan nomor: 974/KEPK/UDS/IV/2025.

HASIL PENELITIAN

Dari Tabel 1 dapat kita ketahui bahwa seluruh responden mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang terbagi kedalam kategori PMS sedang sebanyak 25 responden (43,1%), PMS berat sebanyak 23 siswi (39,7%) dan PMS ringan sebanyak 10 siswi (17,2%). Dari Tabel 2 dapat kita ketahui bahwa sebagian besar responden memiliki stabilitas emosional dalam kategori sedang yaitu sebanyak 56 responden (96,6%). Dari Tabel 3 didapatkan bahwa *p value* yang diperoleh = 0,004 yang berarti nilai *p value* < α (0,05) maka disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima sehingga ada hubungan *Premenstrual Syndrome* dengan *stabilitas emosional* remaja putri di SMPN 09 jember dengan nilai correlation coefficient sebesar -0,374 yang artinya ada hubungan lemah ke sedang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMPN 09 Jember Tahun 2025

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
----	----------	-----------	----------------

1	Normal	0	0,0
2	Ringan	10	17,2
3	Sedang	25	43,1
4	Berat	23	39,7
Total		58	100,0

Sumber : Data primer tahun 2025

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kestabilan Emosional pada Remaja Putri di SMPN 09 Jember Tahun 2025

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah	1	1,7
2	Sedang	56	96,6
3	Tinggi	1	1,7
Total		58	100,0

Sumber : Data primer tahun 2025

Tabel 3. Hubungan Premenstrual Syndrome Dengan Kestabilan Emosional Remaja Putri di SMPN 09 Jember Tahun 2025

Stabilitas Emosional	Premenstrual Syndrome									
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Rendah	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,7	1	1,7
Sedang	0	0,0	10	17,2	24	41,4	22	37,9	56	96,6
Tinggi	0	0,0	0	0,0	1	1,7	0	0,0	1	1,7
Total	0	0,0	10	17,2	25	43,1	23	39,7	58	100,0
Spearman Rank Test							Asymp Sig.=.004			
Correlation coefficient = -. 374										

Sumber : Hasil Olah Data Primer SPSS

PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 dapat kita lihat sebagian besar siswi SMP Negeri 9 Jember mengalami *Premenstrual Syndrome (PMS)* dalam kategori sedang (43,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa gejala PMS cukup umum dialami remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa PMS tidak bisa dianggap normal, karena mengakibatkan morbiditas yang signifikan bagi remaja dan wanita muda yang terkena dampaknya, yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dan kualitas hidup⁶. *Premenstrual Syndrome* terjadi akibat perubahan hormon progesteron dan ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin, Gamma Aminobutyric Acid (GABA), dan katekolamin¹. Gejala *Premenstrual Syndrome* meliputi nyeri perut bagian bawah, perubahan psikis adalah mood menjadi tidak stabil (mood swings), dan perubahan perilaku adalah kelelahan³. *Premenstrual Syndrome (PMS)* terjadi akibat perubahan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi, terutama pada fase luteal (menjelang menstruasi). Pada fase ini, kadar hormon yang awalnya meningkat

kemudian menurun secara drastis, dan pada sebagian wanita tubuh menjadi lebih sensitif terhadap perubahan tersebut⁵.

Pada Tabel 2 dapat kita lihat bahwa sebagian besar responden (96,6%) mengalami gangguan kestabilan emosional dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Qotrunada (2023) yang menyatakan bahwa 61,2% responden yang mengalami PMS memiliki gejala mudah tersinggung dan 15,8% memiliki kecemasan berat⁷. Fluktuasi hormon selama siklus menstruasi dapat mempengaruhi neurotransmitter di otak, terutama serotonin yang berperan dalam mengatur suasana hati, serta GABA yang berfungsi sebagai penenang alami. Penurunan kadar serotonin, yang juga dipicu oleh peningkatan aktivitas enzim monoamine oxidase (MAO) akibat perubahan hormone progesterone selama menstruasi. Dan kondisi ini dapat menyebabkan munculnya gejala emosional seperti mudah marah, cemas, sedih, dan perubahan mood yang cepat¹. Selain itu, perubahan aktivitas pada bagian otak yang mengatur emosi seperti amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal turut memperburuk kemampuan individu dalam mengendalikan emosi⁵. Oleh karena itu, PMS tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kestabilan emosional, khususnya pada remaja putri yang masih dalam tahap perkembangan psikologis.

Pada Tabel 3 dapat kita lihat bahwa p value yang diperoleh = 0,004 yang berarti nilai p value < α (0,05) maka disimpulkan bahwa ada hubungan *Premenstrual Syndrome* dengan *stabilitas emosional* remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yunitasari (2023) yang menyatakan ada hubungan antara stres dengan premenstrual syndrome pada mahasiswa tingkat⁸. Mayasari (2022) juga menyatakan bahwa remaja yang mengalami PMS cenderung mengalami gangguan emosi, seperti menjadi lebih sensitif, merasa sedih, mudah marah, tersinggung, lelah. Perubahan ini dapat mempengaruhi kestabilan emosi remaja⁹. Dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa remaja mengalami berbagai tekanan atau tuntutan baik dari internal maupun eksternalnya. Hal ini menuntut para remaja bersikap lebih dewasa, tangguh, dan mampu beradaptasi. Namun apabila para remaja tidak mampu menyesuaikan diri, ini akan membuat para remaja lebih rentan mengalami gangguan kestabilan emosional, terutama pada saat menjelang menstruasi. Perubahan hormonal yang terjadi, ditambah stres, dan juga pola hidup yang kurang sehat dari para remaja, berdampak pada gangguan emosionalnya, seperti mudah marah, stres, cemas berlebih, mood swing, bahkan hal ini juga bisa membuat remaja mengurung diri dari lingkungan sosialnya, sehingga mempengaruhi hubungan sosialnya, hubungan interpersonal, hubungan dengan keluarga dan juga kualitas hidup yang negatif, sehingga kestabilan emosional remaja juga ikut terganggu. Sehingga jika hal ini terjadi pada remaja yang sebagian besar pelajar, maka akan menyebabkan masalah

kesehatan pada wanita reproduksi, yang berdampak buruk pada kesehatan mental, kualitas hidup remaja, dan pada prestasi akademik mereka¹⁰. Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dapat mempengaruhi kestabilan emosional remaja putri, dengan gejala kecemasan dan juga depresi yang semakin meningkat selama fase siklus luteal. Namun, ada hal lain yang menjadi faktor, seperti stress akademik dan pola makan yang tidak teratur¹¹.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita lihat bahwa PMS tidak dapat diidentifikasi secara tepat dan dapat disebabkan oleh faktor tertentu, hormon estrogen dan progesteron memiliki peranan penting yang mempengaruhi timbulnya hormon serotonin sebagai pengaruh susana hati⁵. Estrogen yang meningkat akan memberi efek antidepresi, dan begitupun sebaliknya progesteron akan memicu depresi yang semakin meningkat. Hal ini akan menimbulkan kestabilan emosional menjadi terganggu. Oleh sebab itu kadar estrogen yang rendah dan kadar progesteron yang meningkat pada fase luteal memicu terjadinya gangguan mood/depresi¹. Gejala yang muncul saat pramenstruasi dipicu oleh stres yang mengubah pengeluaran beta-endorphin. Keluhan psikis yang timbul seperti depresi, sensitif, mudah emosi pada hal sepele, sulit tidur, mudah merasa lelah, dan terjadinya perubahan mood yang cepat berubah-ubah⁸.

Penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki beberapa keterbatasan yaitu masih bergantung pada persepsi responden, homogenitas responden masih belum terkontrol, penelitian ini masih belum bisa menjelaskan hubungan sebab akibat oleh karena itu masih dibutuhkan penelitian lanjutan khususnya terkait dengan PMS dan kestabilan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yaitu 25 siswi (43,1%) mengalami PMS dalam kategori sedang dan sebagian besar responden yaitu 56 siswi (96,6%) mengalami stabilitas emosional dalam kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan *P-Value* (0,004) yang artinya adanya hubungan signifikan antara Premenstrual Syndrome dengan stabilitas emosional pada remaja putri di SMPN 09 Jember

SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat kita ketahui bersama bahwa Premenstrual Syndrom bertanggung jawab atas perubahan stabilitas emosional pada remaja putri, diharapkan bagi seluruh siswi (remaja putri) untuk dapat merubah pola hidup sehat dan melakukan olah raga ringan untuk mengurangi kejadian PMS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMP Negeri 9 Jember beserta seluruh guru, staf, dan siswi yang telah memberikan izin, dukungan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

Referensi

1. Ayhan I, Altuntas I, Uzümcu İi, Erbas O. Premenstrual syndrome mechanism in the brain. *D J Med Sci*. 2021;7(2):213–24.
2. Ramadani M. PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS). *J Kesehat Masy*. 2013;7(1):21–5.
3. Sambas EK, Nurliawati E, Fitriani TN, Studi P, Fakultas D iii K, Kesehatan I, et al. PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWI PRODI D-III KEPERAWATAN. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm*. 2024;24(1):56–65.
4. Nascimento AF, Gaab J, Kirsch I, Kossowsky J, Meyer A, Locher C. label placebo treatment of women with premenstrual syndrome : study protocol of a randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2020;
5. Petersen N, Ghahremani DG, Rapkin AJ, Berman SM, Liang L, London ED. Brain activation during emotion regulation in women with premenstrual dysphoric disorder. *NHS Public Access*. 2022;48(11):1795–802.
6. Dewi TK, Utami IT, Keperawatan A, Wacana D. Determinants Of Premenstrual Syndrome And Premenstrual Dysphoric Disorder In Adolescent In Covid-19 Era. *Sean Inst*. 2022;13(02):977–82.
7. Qotrunada HT, Linggardini K. Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri The Description of Premenstrual Syndrome Morbidity and Anxiety Level in Female Adolescents in Grades 7 th and 8 th at SMP Negeri 2 Sokaraja. *Faletehan Heal J*. 2023;10(2):193–8.
8. Yunitasari E, Kusuma A, Palupi R. Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *J Wacana Kesehat*. 2023;8(2):67–74.
9. Mayasari Bety, Arismawati Fitra Dian RAW. JURNAL SURYA Pengaruh Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *J Surya J Med Komun Ilmu Kesehat [Internet]*. 2021;13(03):247–52. Available from: <http://jurnal.uml.ac.id>
10. Manoppo IJ, Angelia GP. HUBUNGAN DISMENOREA DENGAN AKTIVITAS BELAJAR REMAJA DI SMA NEGERI 1 TONADO. *Klabat J Nurs*. 2025;7(1):63–8.
11. Mann P, Ts P. Premenstrual Syndrome , Anxiety , and Depression Among Menstruating Rural Adolescent Girls : A Community-Based Cross-Sectional Study. *Cureus*. 2023;15(12).