

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan

Shania Ghina Sabila¹, Fitri Fujiana^{2*}, Ichsan Budiharto³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Indonesia

* shaniagina3@student.untan.ac.id

Abstract

Women will experience their first menstruation which is called *menarche*. One of the problems that women of childbearing age often experience is complaints during the menstrual period, known as *Premenstrual Syndrome*. Female students are a group of women of childbearing age, and are also not free from this complaint. Many factors cause *Premenstrual Syndrome*, one of which is lifestyle. There are still some who live lifestyles that are not good for nursing students, but there is no possibility of living a good lifestyle. The objective of this study was to identify the relationship between lifestyle and the incidence of *premenstrual syndrome* in nursing students. This study used correlational quantitative descriptive research with a cross sectional approach. A sample of 160 people using the Slovin formula was taken using a consecutive sampling technique and data using the sPAF and lifestyle questionnaire were collected via Google Form which was then processed using the Spearman Rank test with the inclusion criteria of students from the Nursing Department of the Undergraduate Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University class of 2018, 2019, 2020 and 2021 as well as those who have reached *menarche*. Exclusion criteria were not being willing to be a respondent and female students having reproductive organ disease. Most nursing students experience a normal age of *menarche* and experience a normal menstrual cycle. The lifestyle of nursing students is not good, and most of the cases of *Premenstrual Syndrome* are asymptomatic to mild. The results of the Spearman rank analysis test obtained a significance value of $p=0.498$ ($p<0.05$). There is no relationship between lifestyle and the incidence of *premenstrual syndrome* in nursing students.

Keyword: lifestyle, nursing student, *premenstrual syndrome*,

Abstrak

Perempuan merasakan menstruasi pertama kali disebut *menarche*. Satu masalah yang sering dirasakan perempuan usia subur yakni keluhan menstruasi dikenal *Premenstrual Syndrome*. Mahasiswi termasuk kelompok perempuan usia subur, juga tidak lepas dari keluhan ini. Banyak faktor menyebabkan *Premenstrual Syndrome*, salah satunya gaya hidup. Gaya hidup dijalani mahasiswi keperawatan masih ada menjalani gaya hidup kurang baik namun tidak kemungkinan sudah gaya hidup baik. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi hubungan gaya hidup dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. 160 sampel menggunakan rumus slovin diambil dengan teknik *consecutive sampling*, data menggunakan kuesioner sPAF dan gaya hidup melalui *google form* kemudian diolah menggunakan uji *spearman rank* dengan kriteria inklusi mahasiswi Jurusan Keperawatan Prodi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2018 hingga 2021 serta yang sudah *menarche*. Kriteria eksklusi tidak bersedianya menjadi responden dan mahasiswi mempunyai penyakit organ reproduksi. Mahasiswi keperawatan mengalami usia *menarche* normal dan mengalami siklus menstruasi normal. Gaya hidup mahasiswi keperawatan kurang baik, dan kejadian *Premenstrual Syndrome* sebagian besar tidak bergejala hingga gejala ringan. Hasil uji analisis *spearman rank* diperoleh nilai signifikansi $p=0,498$ ($p<0,05$). Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan.

Kata kunci: gaya hidup, mahasiswi keperawatan, sindrom premenstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi ialah keluarnya darah pada uterus secara periodik dan siklik (Dewi, 2023). Usia menarche dini 10 tahun, *menarche* normal 11–13 tahun, *menarche* tarda 14 tahun. Pengelompokkan pada siklus menstruasi yakni normal apabila siklus menstruasinya 28 - 35 hari dan tidak normal apabila siklus menstruasinya < 28 hari dan > 35 hari (Verawaty et al., 2012). Gangguan yang sering dialami pada perempuan pada fase menstruasi disebut *Premenstrual Syndrome* (Andiarna, 2018). Teori mengenai etiologi *Premenstrual Syndrome* yakni perubahan pada sensitivitas receptor Gamma-Amino-Butyric Acid (GABA) dan penurunan plasma Gamma-Amino-Butyric Acid (GABA) serta gangguan regulasi serotonergic dengan berkurangnya fungsi serotonergic dalam fase luteal (Ritung & Olivia, 2018). Penyebab *Premenstrual Syndrome* hingga saat ini belum dapat dijelaskan apa saja mempengaruhi terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (Anggraeni et al., 2018).

Menurut Santi dan Pribadi (2018) *Premenstrual Syndrome* merupakan salah satu prevalensi tertinggi yang mempengaruhi fase menstruasi. *Premenstrual syndrome* ialah sekumpulan gangguan pada gejala fisiologis, psikologis serta terjadi perubahan perilaku yang dirasakan berulang-ulang pada setiap siklus yang dirasakan perempuan dan terjadi beberapa hari sebelum terjadinya menstruasi (*National Association for Premenstrual Syndrome*, 2010 & *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2015). Menurut Chumpalova et al. (2020) *Premenstrual Syndrome* ialah gabungan gejala yang

terjadi pada fase luteal dan mereda di awal siklus menstruasi atau sesaat setelahnya yang menyebabkan beberapa gangguan tersebut. Rodiani dan Rusfiana (2016) yang menyebutkan bahwa faktor yang terkait dengan *Premenstrual Syndrome* adalah kenaikan perbandingan estrogen terhadap progesteron, tepat sebelum fase menstruasi terjadi. Sekitar 30-80% perempuan di Negara Indonesia merasakan gejala *Premenstrual Syndrome* dimana prevalensi *Premenstrual Syndrome* yang serius terjadi pada perempuan usia reproduksi adalah 2,5% (Yulianingsih et al., 2020).

Premenstrual Syndrome secara signifikan dapat mengganggu kehidupan harian pada perempuan yang mengalami *Premenstrual Syndrome*, seperti pada kegiatan individu yang dijalani pada setiap perempuan terkadang harus beristirahat dari sekolah maupun kegiatan pekerjaan, mengganggu hubungan sosial dan kegiatan sehari-hari (Sukarni, 2013). Mahasiswi kebanyakan mengalami kejadian *Premenstrual Syndrome* yang dapat mengganggu produktifitas pendidikan, aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi psikologis sehingga mahasiswi berupaya mengenali gejala-gejala tentang *Premenstrual Syndrome* guna mengatasinya dengan baik dan benar bukan dengan mendiamkannya (Shahbazi et al., 2020). Keparahan gejala *Premenstrual Syndrome* dapat disebabkan oleh faktor risiko 80,2% karena gaya hidup tidak sehat, dimana *Premenstrual Syndrome* cenderung lebih buruk dan sulit dikendalikan karena gaya hidup dan fluktuasi hormon sangat mudah terjadi pada rentang usia tersebut (Seedhom et al., 2013). Namun, kebanyakan perempuan belum melakukan upaya yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi produktivitas saat siklus menstruasi datang

(Fujiana et al., 2021). Gejala *Premenstrual Syndrome* dapat diringankan dengan melakukan perubahan gaya hidup bagi penderita *Premenstrual Syndrome* (*National Association for Premenstrual Syndrome, 2010 & The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015*).

Informasi lisan yang didapatkan oleh peneliti bahwa sebanyak 3 mahasiswi Keperawatan Universitas Tanjungpura menyebutkan bahwa gejala *Premenstrual Syndrome* yang dirasakan sangat mempengaruhi aktivitas sehingga terkacau dan terganggunya kegiatan diperkuliahan maupun kegiatan rutin sehari-hari. Namun, ada juga mahasiswi Keperawatan Universitas Tanjungpura ketika gejala *Premenstrual Syndrome* tersebut muncul masih dapat menahan dan mengantisipasi gejala tersebut. Hal tersebut diungkapkan bahwa beberapa dari mereka masih ada menjalani kehidupan dengan gaya hidup yang kurang baik seperti mereka makan yang tidak teratur kemudian gizi yang tidak seimbang, makan yang kurang sehat, kurangnya berolahraga, istirahat tidur yang tidak teratur yakni sering tidur larut malam, dan juga stres yang berlebihan dengan alasan tugas yang banyak.

Namun ada juga yang menyebutkan bahwa mereka telah melakukan gaya hidup dengan pemilihan pola makan yang baik, istirahat dengan waktu yang cukup serta telah melakukan aktivitas fisik tapi masih saja merasakan gejala dari *Premenstrual Syndrome* yang mengganggu bagi mereka. Begitupun dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Universitas Tanjungpura menyebutkan ada yang teratur dan ada tidak teratur, kadang memanjang atau memendek. Disamping itu, belum adanya penelitian sebelumnya tentang

hubungan gaya hidup dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan Universitas Tanjungpura. Sehingga peneliti tertarik untuk meninjau lebih dalam mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survei, metode penelitian observasional analitik dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian yakni seluruh mahasiswi jurusan ilmu keperawatan Progam studi S1 ilmu keperawatan Univeritas Tanjungpura dari angkatan 2018 sampai dengan 2021 yang berusia dari 18 tahun dengan jumlah 267 orang. Untuk menentukan besar sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin sehingga mendapatkan 160 orang. Pengambilan sample teknik *Non-probability sampling* dengan jenis metode *consecutive sampling*, dimana pengambilan sampel penelitian ini dengan cara sampel yang memiliki kriteria inklusi dari penelitian ini adalah mahasiswi Jurusan Keperawatan Prodi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021, mahasiswi yang sudah menarche kemudian kriteria eksklusi yaitu mahasiswi yang tidak bersedia menjadi responden, mahasiswi mempunyai penyakit organ reproduksi.

Mahasiswi yang sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden diarahkan untuk mengisi *informed consent* secara *online* yang dibagikan menggunakan *link google form* yang telah peneliti buat. Responden diminta untuk mengisi setiap kolom yang ada pada kuesioner sPAF dan

gaya hidup secara Online melalui Google form yang peneliti telah buat. Peneliti memeriksa kelengkapan jawaban responden. Kemudian peneliti mengolah data yang kemudian data tersebut di analisis menggunakan program komputer.

Instrumen menggunakan beberapa kuesioner seperti kuesioner karakteristik mengelompokkan usia menarche menurut Wiknjosastro (2005) dibagi menjadi 3 yaitu dini, normal, tarda. Usia menarche dini 10 tahun, menarche normal 11–13 tahun, menarche tarda 14 tahun. Pengelompokkan pada siklus menstruasi yakni normal apabila siklus menstruasinya 28 - 35 hari dan tidak normal apabila siklus menstruasinya < 28 hari dan > 35 hari (Verawaty et al., 2012).

Kuesioner gaya hidup dari penelitian Arfianto (2017) yang terdiri dari 15 butir pertanyaan untuk mengetahui tentang aktivitas, pola diet, kebiasaan istirahat tidur. Di bagi menjadi 2 kategori jika lebih dari 38 skor dikategorikan baik dan sebaliknya jika kurang dari 38 dikategori kurang baik. Uji korelasi > 0.361. Cara responden memilih salah satu jawaban Sering, Selalu, Jarang, dan Tidak Pernah dengan kondisi yang dialami responden dengan skor tertinggi SL = 4, SR = 3, JR = 2, dan TP = 1.

Kemudian menggunakan kuesioner *shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF)* terdiri dari 10 butir pertanyaan mengenai gejala untuk mengetahui variabel kejadian *premenstrual syndrome* yang telah diuji validitas dengan nilai Cronbach's alpha 0,798 dan uji reabilitasnya. Di bagi menjadi 2 kategori jika lebih dari 30 skor dikategorikan gejala sedang-berat dan sebaliknya jika kurang dari 30 dikategori

tidak ada gejala-gejala ringan. Kuesioner ini ringkasan dari *Premenstrual syndrome form (PAF)* setiap pertanyaan memiliki bobot nilai 1-6 poin, yakni 1= tidak mengalami, 2 = sangat ringan, 3 = ringan, 4 = sedang, 5 = berat, 6 = ekstrim tergantung jawaban dari responden. Kemudian variable dianalisis distribusi frekuensi, serta untuk mengetahui korelasi menggunakan uji *spearman rank*.

Penelitian ini sudah telah lulus kaji etik di Universitas Tanjungpura dengan no. 1405/UN.22.9/PG/2022.

HASIL

Hasil analisis univariat dari karakteristik responden dan distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti serta analisis bivariat berupa korelasi atau hubungan antara variabel dependent dan variabel independent menggunakan uji *spearman rank* didapatkan pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan gaya hidup pada mahasiswi jurusan keperawatan

Gaya hidup	N	Persentase(%)
Baik	28	17,5
Kurang baik	132	82,5

Sebagian besar gaya hidup yang dialami mahasiswi jurusan keperawatan sebanyak 132 responden yakni gaya hidup kurang baik (82,5%) dan gaya hidup baik sebanyak 28 responden (17,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan kejadian premenstrual syndrome

Karakteristik	N	Persentase(%)
Tidak bergejala-gejala ringan	106	66,3
Gejala sedang-gejala berat	54	33,8

Sebagian besar mahasiswi jurusan keperawatan sebanyak 106 responden merasakan tidak bergejala-gejala ringan pada kejadian *Premenstrual Syndrome* (66,3%).

Tabel 3. Hubungan Gaya hidup dengan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi jurusan keperawatan

Gaya hidup	Premenstrual syndrome				Total		<i>p-value</i>
	Tidak bergejala-gejala ringan		Gejala sedang – gejala berat		<i>n</i>	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Baik	17	16,0	11	20,4	28	17,5	0,498
Kurang baik	89	84,0	43	79,6	132	82,5	
Total	106		54		160	100	

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa sebanyak 28 responden (17,5%) dengan gaya hidup baik diantaranya merasakan kejadian *Premenstrual Syndrome* tidak bergejala hingga gejala ringan sebanyak 17 orang (16%) dan merasakan gejala sedang hingga gejala berat sebanyak 11 orang (20,4%). Didapatkan pula hasil responden dengan gaya hidup kurang baik sebanyak 132 orang yang mana sebanyak 89 responden (84%) tidak bergejala hingga gejala ringan *Premenstrual Syndrome* yang dirasakan dan sebanyak 43 responden (79,6%) merasakan gejala sedang hingga gejala berat dari *Premenstrual Syndrome*.

Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan nilai signifikansi $p > 0,05$ *p value* 0,498 dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan dari hidup dengan *kejadian Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rank* yang menunjukkan bahwa nilai *p value* $> 0,05$ yaitu $0,498 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan di Universitas Tanjungpura. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Puspitasari (2013) yang menyatakan terdapat hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* dengan *p value* $= 0,002 < (p < 0,05)$. Perbedaan hasil penelitian ini disebabkan salah satu faktor yaitu di subjek penelitian. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswi keperawatan membuat mereka lebih sering mendapatkan informasi sehingga hal ini mempengaruhi jawaban dalam mengisi kuesioner tidak sesuai kondisi diri namun sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

Namun tidak dipungkiri jika sebagian besar gaya hidup kurang baik yang dijalani oleh mahasiswi keperawatan dengan gejala *Premenstrual Syndrome* yang dirasakan tidak bergejala hingga gejala ringan bisa disimpulkan bahwa dapat dikarenakan sebagian perempuan tidak merasakan perpaduan dari gejala-gejala secara fisiologis, psikologis maupun emosional sehingga tidak mempermasalahkan gejala dari *Premenstrual Syndrome* namun setidaknya perempuan mengalami salah satu gejala dari *Premenstrual Syndrome*.

Sesuai dengan *The American College of Obstetricians and Gynecologists* yang menyebutkan 85% dari perempuan yang sedang fase menstruasi merasakan setidaknya satu gejala dari gejala *Premenstrual Syndrome* dan secara umum dirasakan pada perempuan rentang usia 14 hingga 50 tahun dengan gejala yang bermacam-macam pada setiap perempuan (Nuvitasari et al., 2020). Hal ini pun diungkapkan pada Aprilyandari (2018) yang mengungkapkan bahwa hasil studi dari Mahin De Lara di Iran pada tahun 2012 didapatkan sekitar 98,2% perempuan yang berusia 18 hingga 27 tahun setidaknya mengalami satu gejala *Premenstrual Syndrome* pada gejala ringan atau sedang.

Gaya hidup baik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* yang dialami yakni gejala sedang hingga gejala berat dapat diakibatkan oleh perubahan hormon *Premenstrual Syndrome* yang dialami pada perempuan. Sejalan dengan Bahrin et al. (2019) yang menyebutkan faktor lain yang lebih unggul seperti naik atau turun kadar estrogen dan progesteron yang dirasakan selama siklus menstruasi sehingga menyebabkan tertahan cairan, hal ini menyebabkan bertambahnya berat badan, rasa nyeri pada payudara, bengkak serta perut kembung.

Secara gejala fisik yang sering dirasakan pada *Premenstrual Syndrome* yakni sakit kepala, edema, penambahan berat badan, mastalgia, kelelahan, nyeri punggung, nyeri perut dan kram, mual dan muntah, sembelit atau diare, payudara bengkak serta teraba keras, berjerawat, nyeri otot dan persendian dan gejala psikologis yaitu lekas marah, kecemasan, depresi yang dialami oleh sebagian besar wanita (Abdi et al., 2019). Menurut Parahats dan Herfanda (2019)

mengungkapkan gangguan suasana hati akan cenderung meningkat dengan adanya perubahan hormon.

Keparahan gejala *Premenstrual Syndrome* dipengaruhi oleh ada atau tidak keseimbangan hormon yang dipengaruhi oleh beberapa faktor (Dhawan & Hernole, 2020). Kadar estrogen meningkat berpengaruh pada pemekatan konsentrasi aldosteron, yakni berupa hormon yang dapat meretensi cairan dan natrium (Kusumawardani & Adi, 2018). Perubahan hormon juga dapat menyebabkan perubahan pada endomorf, prolaktin, dan aldosteron yang bisa memperburuk gejala fisiologis serta psikologis dari *Premenstrual Syndrome* (Zahra, 2022).

Siklus haid perempuan dapat terjadi secara teratur atau tidak teratur pada tiap bulannya, dan beberapa perempuan mengalami siklus menstruasi yang memanjang ada juga yang mengalami siklus menstruasi memendek (Rasdiana dan Mariana, 2018). Siklus menstruasi yang normal yaitu ketika perempuan memiliki rentang menstruasi yang setiap siklusnya relatif sama yakni selama kurang lebih 28 hari dan jika kurang tepat, rentang waktu pada sekitar 20 hingga 35 hari yang di hitung dari hari pertama menstruasi sampai bulan berikutnya, serta lama menstruasi dihitung dari darah keluar hingga bersih sekitar 2 sampai 10 hari (Baadiyah et al., 2021).

Sebagian besar mahasiswi keperawatan Universitas Tanjungpura mengalami siklus menstruasi normal. Menurut peneliti beberapa responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti aktivitas fisik, diet atau nutrisi, gangguan reproduksi lainnya

serta stress. Sejalan dengan Anggela (2019) yang menyebutkan pada perempuan yang mengalami stress akan membuat lebih mudah terasa letih sehingga dapat mengganggu metabolismenya, jika metabolismenya terhambat akan berdampak pada siklus menstruasinya. Siklus haid bisa untuk mengetahui fungsi dari reproduksi (fertilitas), seperti *screening* adanya kanker payudara, risiko penyakit kardiovaskuler dan osteoporosis (Veronika, 2021).

Salah satu faktor yang juga berhubungan dengan *premenstrual syndrome* adalah usia *menarche* (Decelita & Dody, 2018). *Menarche* ialah keluarnya perdarahan pertama dari uterus pada seorang perempuan atau sering disebut juga sebagai menstruasi pertama dan merupakan pertumbuhan yang terjadi pada perempuan normal (Silaban et al., 2021). Menurut Liu et al. (2017) sebagian besar negara berkembang usia *menarche* terjadi pada usia 12-13 tahun.

Pada usia *menarche* yang lebih awal dapat menyebabkan alat - alat reproduksi secara fungsi belum optimal dan belum siap merasakan perubahan- perubahan yang terjadi sehingga dapat merasakan nyeri ketika menstruasi tiba (Nurwana et al., 2017). Usia *menarche* cepat atau dini menjadi faktor protektif terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (Rasdiana & Mariana, 2018). Pada usia *menarche* lambat dapat mengalami menopause lebih cepat (Mail & Yuliani, 2021).

Faktor – faktor gaya hidup dapat mempengaruhi kesehatan seperti aktivitas fisik, kondisi psikologis, dan pola makan seperti mikronutrien (kalsium, magnesium, vitamin B) serta kualitas tidur (Sitorus et

al., 2020). Menurut peneliti ini, gaya hidup yang dijalani responden dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dari diri sendiri, faktor dari lingkungan keluarga serta dapat juga dari lingkungan sosialnya. Didukung oleh Anggraeni et al. (2018) yang mengungkapkan bahwa perempuan yang kurang berolahraga akan menyebabkan kekurangan kadar endorfin dalam tubuh yang mengakibatkan *Premenstrual Syndrome*.

Hasil penelitian menggunakan kuesioner gaya hidup didapatkan ada sebagian kecil mahasiswi yang sudah melakukan gaya hidup yang baik seperti sering mengkonsumsi buah dan sayur, menyisihkan waktu untuk aktifitas fisik seperti olahraga dan tidak bergadang. Menurut Riski (2018) beberapa perempuan menyebutkan ketika mengalami *premenstrual syndrome*, perempuan yang berolahraga dapat merasakan relaksasi dan tidur yang nyaman di malam hari. Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki gaya hidup baik mempunyai kesadaran dalam menjaga kesehatan yang dibuktikan dengan perilaku mahasiswi melakukan seperti pola makan yang baik dan sehat, dapat beristirahat yang cukup serta aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan bisa mengatur stress yang dirasakan.

Peneliti melakukan pengumpulan data pada waktu dan keadaan yang terjadi pada bulan Maret 2022, dimana kasus pandemi dari COVID-19 meningkat drastis yang membuat perkuliahan menjadi *daring* kembali sehingga responden mengisi kuesioner kurangnya pemantauan dari peneliti untuk mengawasi responden selama pengisian kuesioner sehingga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan, gaya hidup yang dijalani pada mahasiswi jurusan keperawatan sebagian besar gaya hidup kurang baik. Kejadian *Premenstrual Syndrome* yang dialami mahasiswi jurusan keperawatan didapatkan hasil tidak bergejala hingga gejala ringan. Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan gaya hidup dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan ditunjukkan dengan hasil uji korelasi *Spearman Rank* yaitu $p = 0.498$ ($p < 0.05$).

Bagi institusi, diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan bacaan untuk pengembangan ilmu keperawatan dan dapat menjadi sarana informasi bagi pihak dan institusi terkait khususnya tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi jurusan keperawatan. Bagi mahasiswi Keperawatan Universitas Tanjungpura perlu diberikan dorongan dan kemauan untuk menggali informasi tentang bagaimana melakukan gaya hidup dan menangani gejala yang dirasakan pada *premenstrual syndrome*. Hal ini diharapkan akan meningkatkan wawasan pengetahuan mahasiswi sehingga terhindar dari perilaku yang merugikan kesehatan.

Diharapkan untuk masyarakat dapat menjadi sumber informasi dan menjadi sumber bacaan terpercaya untuk mengetahui informasi terkait gaya hidup untuk dijalani serta gejala dari kejadian *Premenstrual Syndrome* dan diharapkan ada peneliti selanjutnya yang dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah populasi yang lebih besar sehingga

dapat melakukan penelitian lebih dalam dan informasi yang didapatkan lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, F., Ozgoli, G., & Rahnemaie, F. S. (2019). A systematic review of the role of vitamin D and calcium in premenstrual syndrome. *Obstetrics and Gynecology Science*, 62(2), 73–86. <https://doi.org/10.5468/ogs.2019.62.2.73>
- Andiarna, F. (2018). Korelasi tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Anggela Yundita, E. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ilmiah*, 1–13.
- Anggraeni, N., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi (Studi Pada Mahasiswi Peminatan Gizi Kesmas Fkm Undip Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 526–536.
- Aprilyandari, S. D. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman, 1–6.
- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 338–343. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Bahrn, S., Suardi, Y. S., Mustarin, Y., & Bakri, K. (2019). The Role of Estrogen and Progesterone Hormons Imbalance in Premenstrual Syndrome of Female Adolescent. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(10).
- Chumpalova, P., Iakimova, R., Stoimenova-Popova, M., Aptalidis, D., Pandova, M., Stoyanova, M., & Fountoulakis, K. N. (2020). Prevalence and clinical picture of premenstrual syndrome in females from Bulgaria. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0255-1>
- Decelita Wahyuni, S., & Dody Izhar, M. (2018). Determinan yang berhubungan dengan premenstrual syndrome pada remaja putri di SMPN 7 kota jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70.
- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646-1651
- Dhawan, A., & Hernole, J. (2020). Effect of Perceived Pandemic Stress and Sleep Variation on Menstrual Cycle Occurrence, its Severity and Premenstrual Syndrome: A Cross Sectional Study. *Journal of Women's Health and Development*, 03(04). <https://doi.org/10.26502/fjwhd.2644-28840052>
- Fujiana, F., Gres, K., Muttalib, Y. S., Salam, A., Wirawanti, I. W., & Fadly, D. (2021). Fresh noodles enriched with *Coleus amboinicus* Lour leaves to lower the premenstrual syndrome level. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 807(2). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/807/2/022064>
- Kusumawardani, E. F., & Adi, A. C. (2018). Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Kedelai Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Smkn 10 Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 54. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.54-63>
- Liu, X., Chen, H., Liu, Z. Z., Fan, F., & Jia, C. X. (2017). Early menarche and menstrual problems are associated with sleep disturbance in a large sample of Chinese adolescent girls. *Sleep*, 40(9), 1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx107>
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 123–130. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.188>
- National Association for Premenstrual Syndrome. (2010). *Guidelines on Premenstrual Syndrome The National Association for Premenstrual Syndrome BSc MRCOG MFSRH NAPS Guidelines on Guidelines on Premenstrual Syndrome Chairman of the National Association for Premenstrual Syndrome*. International Health.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–14. <https://doi.org/ISSN 250-731X>
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.109-116>
- Parahats, H. L., & Herfanda, E. (2019). Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(2), 196–211.
- Puspitasari, E. (2013). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta Tahun 2013. *Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Rasdiana, & Mariana, D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Jurnal*

- Kesehatan Holistik*, 12(2), 74–82.
- Risky Fiskalia. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 8 Kendari. *Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Ritung, D. C. N., & Olivia, S. (2018). Hubungan stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 59–62.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap faktor psikologis pada remaja. 5 (1), 18 – 22. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf37edc8630full.pdf>
- Santi, D. R., & Pribadi, eko teguh. (2018). Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di klinik pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14-21. ISSN: 2549-919X. [file:///C:/Users/PIxEL/Downloads/Disminore dengan oligomenorea/kondisi gangguan menstruasi pada pasien di uin.pdf](file:///C:/Users/PIxEL/Downloads/Disminore%20dengan%20oligomenorea/kondisi%20gangguan%20menstruasi%20pada%20pasien%20di%20uin.pdf)
- Seedhom, A. E., Mohammed, E. S., & Mahfouz, E. M. (2013). Life style factors associated with premenstrual syndrome among El-Minia University Students, Egypt. *ISRN Public Health*, 2013, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2013/617123>.
- Shahbazi, F., Eslampanah, Z., & Niaparast, M. (2020). Prevalence of symptoms and medication use among female medical students and pharmacy clients with premenstrual syndrome: a cross-sectional study in Iran. *Journal of Pharmacy Practice and Research*, 50(1), 55–60. <https://doi.org/10.1002/jppr.1609>
- Silaban, M. A., Lumbanraja, S., & Sibero, J. T. (2021). *Analisis Mix Metode Faktor yang Memengaruhi Usia Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tampahan Kecamatan Tampahan Kabupaten Toba Samosir Tahun 2020*. 7(2), 1558–1572.
- Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 2(1), 205–210. <http://journal.binawan.ac.id/bsj/article/view/109>
- Sukarni, I. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). *Premenstrual Syndrome (PMS)*. ACOG. <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Premenstrual-Syndrome-PMS>
- Verawaty, S. N., Rahayu, L., & Fatahillah, M. L. (2012). Merawat dan menjaga kesehatan seksual wanita. PT Grafindo Medika Pratama.
- Veronika, L. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara Tahun 2020. *Universitas Sumatra Utara*.
- Wiknjosastro, H. (2005). Ilmu kandungan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yulianingsih, R., Agus, Y., & Maftuhah, M. (2020). Stres Kerja Perawat Meningkatkan Gejala Sindrom Premenstruasi di Rumah Sakit X Bekasi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 7–16. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v4i1.3435>
- Zahra, C. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Berpemanis dengan Kejadian Sindrome Premenstruasi pada Dewasa Muda. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, 8.5.2017, 2003–2005.