



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)*

**Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran
Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Mufidah Nuha Azzahra
2210911220067

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2025

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)**

**Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran Program
Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat**

Mufidah Nuha Azzahra, NIM: 2210911220067

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Jumat, Tanggal 12 Desember 2025

Pembimbing I

Nama: dr. Widya Nursantari, M.Kes
NIP : 198904252023212046

.....



Pembimbing II

Nama: dr. Husnul Khatimah, M.Sc
NIP : 197701272003122002

.....


Penguji I

Nama: Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes
NIP : 197905192006042001

.....


Penguji II


Nama: Lisda Hayatic, S.Ked., M.Kes
NIP : 196711261995032001

.....




Banjarmasin, 31. Desember 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

.....

Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 1 Desember 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mufidah Nuha Azzahra' with a horizontal line underneath.

Mufidah Nuha Azzahra

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

Mufidah Nuha Azzahra

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang terjadi pada fase luteal atau pramenstruasi dari siklus menstruasi yang dapat memengaruhi kehidupan normal pada wanita. Gejalanya biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan mereda saat menstruasi dimulai. Salah satu faktor yang berperan menyebabkan kejadian PMS adalah stres psikologis. Ketika stres *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) Axis akan mengeluarkan hormon kortisol yang memicu ketidakseimbangan hormon reproduksi penyebab PMS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian PMS. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 74 mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2022-2024 yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dan *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner SPAF untuk menilai kejadian PMS dan kuesioner PSS untuk mengukur tingkat stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres responden berada pada stres sedang sebanyak 56 responden (75,7%), stres ringan 12 responden (16,2%), dan stres berat 6 responden (8,1%). Data hasil kejadian PMS didapatkan sebanyak 72 responden (97,3%) PMS dan 2 responden (2,7%) tidak PMS. Analisis statistik menggunakan *Fisher-Freeman-halton Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,03$, sehingga hipotesis alternatif diterima. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan kejadian PMS pada mahasiswi PSKPS FKIK ULM.

Kata-kata kunci : *premenstrual syndrome*, stres, kortisol, mahasiswi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND THE INCIDENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AMONG FEMALE UNDERGRADUATE MEDICAL STUDY PROGRAM

Mufidah Nuha Azzahra

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms that occur during the luteal or premenstrual phase of the menstrual cycle and may interfere with women's daily functioning. These symptoms typically appear 7–10 days before menstruation and subside once menstruation begins. One of the contributing factors to PMS is psychological stress. During stress, the Hypothalamic–Pituitary–Adrenal (HPA) axis releases cortisol, which can trigger an imbalance in reproductive hormones that leads to PMS. This study aimed to determine the relationship between stress levels and the incidence of PMS. This quantitative research employed an analytical observational design with a cross-sectional approach, involving 74 female medical students from the Faculty of Medicine, Universitas Lambung Mangkurat, class of 2022–2024, selected using purposive sampling and simple random sampling. Data were collected using the SPAF questionnaire to assess PMS incidence and the PSS questionnaire to measure stress levels. The result showed that the respondents stress levels were distributed as moderate stress in 56 respondents (75,7%), mild stress in 12 respondents (16,2%), and severe stress in 6 respondents (8,1%). The incidence of PMS was found in 72 respondents (97,3%), while 2 respondents (2,7%) did not experience PMS. Statistical analysis using the Fisher–Freeman–Halton Exact Test yielded a p-value of 0,03; the alternative hypothesis was accepted. Based on these findings, it can be concluded that there is an association between stress level and the incidence of premenstrual syndrome among medical students of PSKPS FKIK ULM.

Keywords: *premenstrual syndrome, stress, cortisol, medical students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Widya Nursantari, M.Kes dan dr. Husnul Khatimah, M.Sc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Kedua dosen penguji Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes dan Lisda Hayatie, S.Ked, M.Kes yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Meydisa Utami Tanau, M. Psi., Psikolog, selaku konsultan psikolog klinis, yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penelitian kategori tingkat stres pada mahasiswi PSKPS FKIK ULM angkatan 2022-2024.
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Kuntadi Siswanto, S.Kep., Ns dan Ibu Etik Darmi, A.Md.Kep yang telah mendukung dan memberikan cinta kasih yang tak pernah terputus sepanjang perjalanan penulisan skripsi ini. Tanpa pengorbanan dan kerja keras mereka, penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak penulis, Fatimah Shofa-ulhusna yang telah memberi bantuan dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Rekan penelitian Selly Anisa Elfirda dan Meisya Ayu Putri Marandi yang sudah berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi.
9. Responden penelitian serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	9

B. Konsep Remaja.....	27
C. Stres.....	28
D. Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	38
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	41
A. Landasan Teori.....	41
B. Hipotesis.....	44
BAB IV METODE PENELITIAN.....	45
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Instrumen Penelitian.....	47
D. Variabel Penelitian.....	49
E. Definisi Operasional.....	50
F. Prosedur Penelitian.....	51
G. Teknik Pengumpulan.....	54
H. Cara Analisis Data.....	55
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	57
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
BAB VI PENUTUP.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	6
2.1	Blue Print Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF).....	27
2.2	Blue Print Kuesioner <i>The Perceived Stress Scale</i> (PSS).....	37
2.3	Blue Print Kuesioner <i>The Perceived Stress Scale</i> (PSS) Per Item.....	37
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	50
5.1	Distribusi Karakteristik Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	59
5.2	Kategori Tingkat Stres pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	60
5.3	Distribusi Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Indikator Kuesioner <i>The Percived Stress Scale</i> pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	60
5.4	Distribusi Stresor pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	63
5.5	Kategori Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	64
5.6	Distribusi Karakteristik Gejala PMS Berdasarkan Indikator Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	64
5.7	Kategori Keparahan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	67

5.8	Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	68
-----	---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Perubahan Hormon, Perkembangan Endometrium dan Folikel Normal Selama Siklus Menstruasi.....	19
2.2 Skema Fisiologi Terjadinya Stres.....	31
3.1 Skema Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	43
3.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	44
4.1 Skema Prosedur Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Laik Etik FKIK ULM.....	83
2. Surat Izin Penelitian.....	84
3. Surat Permohonan Konsultan Psikolog Klinis.....	85
4. Surat Kesiadaan Psikolog Klinis dan Surat Koordinator PSKPS FKIK ULM.....	86
5. Lembar <i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian.....	87
6. Surat Penjelasan dan Informasi Penelitian.....	88
7. Lembar Kuesioner dan Contoh Pengisian.....	91
8. Dokumentasi Penelitian.....	97
9. Hasil Analisis <i>Statistical Program for Social Science (SPSS)</i>	98
10. Data Hasil Penelitian Kuesioner <i>The Perceived Stress Scale (PSS)</i>	103
11. Data Hasil Penelitian Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)</i>	109

DAFTAR SINGKATAN

PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
ACOG	: <i>American Collage of Obstetricians and Gynecology</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Realising Hormon</i>
LH	: <i>Lutinizing Hormon</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
MAO	: <i>Monoamine Oxidase</i>
GABA	: <i>Gamma-aminobutyric Acid</i>
5-HT	: <i>5-hydroxytryptamine</i>
APA	: <i>American Psychiatric Association</i>
RCOG	: <i>Royal Collage of Obstetricians and Gynecologist</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
PSS	: <i>The Perceived Stress Scale</i>
ANS	: <i>Autonomic Nervous System</i>
SNS	: <i>Sympathetic Nervous System</i>
PNS	: <i>Parasympathetic Nervous System</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormon</i>