

**STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN SINDROM
PRAMENSTRUASI MAHASISWI KEPERAWATAN
SEMESTER AKHIR**

**CINDY DELY AYU LIA
I1031191049**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

SKRIPSI

**Studi Fenomenologi Pengalaman Sindrom Premenstruasi
Mahasiswi Keperawatan Semester Akhir**

Oleh :

Cindy Dely Ayu Lia

NIM. 11031191049

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Tanjungpura
Tanggal: 07 Juni 2023
Disetujui,

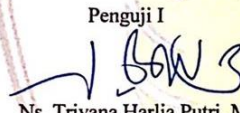
Pembimbing I


Ns. Fitri Fujiana, M.Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 198805172018032001

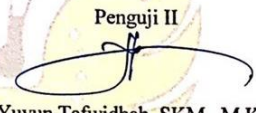
Pembimbing II


Ns. Murilita, M.Kep
NIP. -

Penguji I


Ns. Triyana Harlia Putri, M.Kep
NIP. 198904282018032001

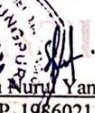
Penguji II


Yuyun Tafwidhah, SKM., M.Kep
NIP. 19821214200501211

Mengetahui,

Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura




dr. Syarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed.
NIP. 198602112012122003

Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal

: 07 Juni 2023
: 582/UN22.9/TD.06/2023
: 20 Januari 2023

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Dely Ayu Lia

NIM : I1031191049

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenjang : Sarjana

Tempat/Tgl.Lahir : Sanggau Ledo, 23 Agustus 2001

Judul Skripsi : Studi Fenomenologi Pengalaman Sindrom Pramenstruasi
Mahasiswi Keperawatan Semester Akhir

Dengan penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil asli karya saya dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.

3. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
4. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

Pontianak, Juni 2023

Cindy Dely Ayu Lia
NIM. I1031191049

STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN SINDROM PRAMENSTRUASI MAHASISWI KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR

Skripsi, juni 2023
Cindy Dely Ayu Lia

XIII + 61 halaman + 1 tabel + 4 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap stress. Mahasiswa merupakan kelompok yang cenderung mempunyai aktivitas yang banyak mulai dari kegiatan akademik maupun non-akademik. Mahasiswi keperawatan semester akhir mengalami pepadatan jadwal kuliah dan adanya stress dikarenakan pembuatan skripsi yang membuat kemungkinan terjadinya sindrom premenstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman sindrom premenstruasi mahasiswi keperawatan semester akhir. **Metode:** Riset ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sebanyak 6 partisipan dilibatkan dalam penelitian ini yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dan wawancara dilakukan selama 30-60 menit. **Hasil:** Hasil penelitian ini menemukan sebanyak empat tema yang teridentifikasi dari tematik analisis yaitu (1) Pengetahuan tentang sindrom premenstruasi; (2) Gejala sindrom premenstruasi yang dialami; (3) Penyebab terjadinya gejala sindrom premenstruasi yang dialami; (4) penanganan gejala sindrom premenstruasi yang dialami. **Kesimpulan:** Berbagai respon telah diberikan ketika mengalami sindrom pramenstruasi. Pengetahuan yang baik, keluhan yang dialami, serta penanganannya menjadi faktor dari baik buruknya kualitas kegiatan saat menghadapi sindrom pramenstruasi.

Kata kunci: menstruasi, sindrom pramenstruasi, keluhan, mahasiswi

Referensi: 46 (2013-2022)

**PHENOMENOLOGICAL STUDY OF PREMENSTRUATION
SYNDROME EXPERIENCES OF NURSING
STUDENTS FINAL SEMESTER**

**Thesis, June 2023
Cindy Dely Ayu Lia**

XIII + 61 pages + 1 tables + 4 attachments

ABSTRACT

Background: College students are a group that is vulnerable to stress. Students are a group that tends to have a lot of activities ranging from academic and non-academic activities. Nursing students in the final semester experience congested class schedules and stress due to thesis writing which makes premenstrual syndrome possible. **Purpose:** This study aims to explore the experience of premenstrual syndrome in final semester nursing students. **Method:** This research uses a qualitative design with a phenomenological approach. A total of 6 participants were involved in this study who were taken using a purposive sampling technique and interviews were conducted for 30-60 minutes. **Results:** The results of this study found four identified themes from the thematic analysis, namely (1) Knowledge about premenstrual syndrome; (2) Symptoms of premenstrual syndrome; (3) The causes of the symptoms of premenstrual syndrome experienced; (4) handling the symptoms of premenstrual syndrome experienced. **Conclusion:** Various responses have been given when experiencing premenstrual syndrome. Good knowledge, complaints experienced, and their handling are factors of good or bad quality of activities when dealing with premenstrual syndrome.

Keywords: menstruation, premenstrual syndrome, complaints, female students

Reference: 46 (2013-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan nikmat, karunia serta rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Studi Fenomenologi Pengalaman Sindrom Premenstruasi Mahasiswi Keperawatan Semester Akhir”**.

Skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai syarat untuk lulus Pendidikan Sarjana di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik yang di lihat dari bentuk, isi, serta penyajiannya yang masih jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan adanya keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang membantu, terutama kepada:

1. Orang tua yang saya cintai, Ibunda Nanik Winarti, Ayahanda Alm. Ruslan, dan kakak saya Novi Erviana atas segala bentuk dukungan, material, serta doa yang senantiasa mengiringi langkah saya;
2. dr.Syarifah Nurul Yanti R.S.A., M.Biomed selaku plt. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak;
3. Titan Ligita, S.Kp., MN., PhD selaku Kepala Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak;
4. Ns. Ikbil Fradianto, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak;
5. Ns. Triyana Harlia putri, S.kep., M.Kep selaku pembimbing akademik yang banyak memberikan saran dan masukan selama perkuliahan;
6. Ns. Fitri Fujiana, M.Kep.,Sp.Kep.Mat. selaku pembimbing I dan Ns. Murtilita., M.Kep. selaku pembimbing II yang senantiasa bersabar dan banyak memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini;

7. Ns. Triyana Harlia Putri, M.Kep selaku penguji I dan Ibu Yuyun Tafwidhah, SKM., M.Kep selaku penguji II yang banyak memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini;
8. Seluruh dosen dan civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak
9. Seseorang yang bernama Gazyikian Anugrah Cahyana yang selalu senantiasa menemani dan memberi semangat dalam proses pembuatan skripsi ini;
10. Sahabat saya Safitri Solehah dan Agustia Ninggsih yang menemani saya dari awal kuliah hingga skripsi ini selesai;
11. Teman-teman Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura angkatan 2019, Khususnya, Munisa Sari, Nur Jihan Dhiyaa Sidqii, Wiwik Kuniawati, Salma Cahyani, dan Suhaima yang telah menjadi *support system* selama perkuliahan.

Banyak sekali kekurangan dari skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga Allah SWT. berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.

Pontianak, Juni 2023

Cindy Dely Ayu Lia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEPTUAL	7
2.1 Konsep Wanita Usia Subur	7
2.2 Konsep Dasar Menstruasi.....	9
2.3 Konsep Dasar Sindrom Prementruasi.....	14
2.4 Kerangka Konseptual	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Setting dan Konteks Penelitian.....	23
3.3 Subjek Penelitian.....	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	24
3.5 Prosedur Dan Cara Pengumpulan Data	25
3.6 Analisis Data Dan Keandalan Hasil Penelitian	26
3.7 Pertimbangan Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	32
4.1 Karakteristik Partisipan	32
4.2 Analisis Tematik.....	32

BAB V PEMBAHASAN	43
5.1 Interprestasi Hasil Penelitian.....	43
5.2 Keterbatasan Penelitian	52
5.3 Implikasi Keperawatan.....	53
BAB VI KESIMPULAN	54
6.1 Kesimpulan.....	54
6.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 karakteristik partisipan.....	32
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Konseptual	20
Gambar 4.2 analisis tema pengetahuan sindrom pramenstruasi	33
Gambar 4.3 analisis tematanda dan gejala sindrom pramenstruasi.....	34
Gambar 4.4 analisi tema penyebab sindrom pramenstruasi	37
Gambar 4.5 analisi tema penanganan sindrom pramenstruasi	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Penjelasan Penelitian dan *Informed Consent*

Lampiran 3 Surat lolos kaji etik

Lampiran 4 Dokumentasi penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting dalam siklus menstruasi pada wanita. Wanita terutama pada masa remaja memiliki berbagai macam masalah kesehatan reproduksi di setiap bulannya. Setiap bulan, wanita usia subur akan mengalami menstruasi. Sebelum terjadinya menstruasi, selama 7-10 hari seorang wanita akan mengalami gejala berupa perubahan emosional maupun fisik yang disebut dengan sindrom premenstruasi. Sindrom premenstruasi ini akan mereda ketika menstruasi sudah dimulai (Hidayah et al., 2020).

Sindrom premenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Kartija & Sudaryanto, 2022). Mayoritas wanita pada usia reproduktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala premenstruasi pada sebagian besar siklus menstruasi. Keparahan dan frekuensi gejala yang dialami bisa berbeda di antara masing-masing siklus. Gejala yang paling sering pada sindrom premenstruasi adalah iritabilitas emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara dan nyeri di daerah perut (A. Rahayu et al., 2017).

Gejala premenstruasi yang cukup parah memiliki pengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari seperti fungsi sosial dan pribadi, prestasi kerja, serta aktivitas keluarga dan sosial juga sering ikut terpengaruh secara negatif. Sebanyak 80% wanita dengan sindrom premenstruasi melaporkan berkurangnya produktifitas dan tingkat kehadiran kerja selama sekitar satu minggu per bulan akibat gejala premenstruasi. Remaja dengan sindrom premenstruasi memengaruhi penampilan menjadi lebih berperilaku agresif, remaja meninggalkan sekolah minimal satu hari dan mengalami kegagalan dalam ujian. Sindrom premenstruasi juga memengaruhi efisiensi dan produktifitas, pekerjaan rumah, aktivitas sosial, hubungan teman atau keluarga, dan kesulitan konsentrasi (Tuto et al., 2019).

Wanita dengan usia remaja akhir biasanya mengalami gejala premenstruasi yang berbeda-beda dari masing-masing siklus. Berbagai gejala yang sering muncul seperti perasaan mudah tersinggung, kurang berenergi atau lemas, dan mudah marah. Gejala fisik sindrom premenstruasi paling umum dialami wanita meliputi kram dan nyeri perut, nyeri sendi, otot atau punggung, nyeri pada payudara, dan perut kembung (Kartija & Sudaryanto, 2022). Gejala premenstruasi sindrom yang timbul menjelang menstruasi akan mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri sampai saat menstruasi berlangsung. Paling sedikit didapatkan keluhan-keluhan seperti cemas, gangguan haid, labil, takut, marah, konflik interpersonal, penurunan minat berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, insomnia,

kehilangan kontrol diri. Keluhan akan berpengaruh pada aktifitas sehari-hari dan pekerjaan. (Sitorus, Yael, et al., 2020).

Kejadian sindrom premenstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis (stres), faktor aktivitas fisik, dan faktor nutrisi. Menurut (Fidora & Yuliani (2020) stres memiliki pengaruh sangat besar terhadap sindrom premenstruasi. Gejala-gejala sindrom premenstruasi akan makin nyata dialami oleh individu yang terus menerus mengalami tekanan secara psikologis (Tuto et al., 2019).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap stres. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri, misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu, seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain. Mahasiswi Keperawatan Universitas Tanjungpura merupakan salah satu kelompok rentan terutama pada mahasiswi semester akhir yang kegiatannya padat dengan mata kuliah karena terdapat pemadatan jadwal serta padatnya kegiatan kampus dan akhirnya mahasiswi semester akhir juga mengalami stres dari pembuatan skripsi dan membuat mereka tidak menyadari adanya gejala dari sindrom premenstruasi. Peneliti merasakan banyak gejala dari kejadian sindrom premenstruasi terutama saat menjalani pemadatan kuliah. Kemudian, peneliti melakukan diskusi dengan

beberapa mahasiswi semester akhir Keperawatan Universitas Tanjungpura dan didapatkan bahwa beberapa masih tidak mengetahui tentang sindrom premenstruasi serta didapatkan gejala yang berbeda-beda dari diskusi tersebut. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik menggali lebih dalam tentang pengalaman sindrom premenstruasi pada mahasiswi semester akhir Program Studi keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

1.2 Rumusan Masalah

Sindrom premenstruasi merupakan suatu ketidaknyamanan yang di alami oleh wanita. Gejala yang dialami mulai dari tingkat yang ringan hingga berat. Beberapa wanita bahkan tidak mengetahui atau tidak sadar dengan keadaan sindrom premenstruasi. Gejala dari sindrom premenstruasi yang dialami mulai dari kumpulan gejala fisik, psikologis, serta emosi yang berat. Sindrom premenstruasi ini muncul saat 6-10 hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi sudah terjadi sindrom premenstruasi akan hilang. Usia remaja sangat rentan dengan kesehatan reproduksi, dan pada saat usia remaja ini sangat rentan mengalami sindrom premenstruasi dikarenakan aktivitas yang banyak. Namun, tidak hanya dengan usia remaja awal, usia remaja akhir seperti mahasiswi juga mempunyai jadwal yang padat dan rentan dengan kejadian sindrom premenstruasi.

Mahasiswi merupakan kelompok yang cenderung mempunyai aktivitas yang banyak mulai dari kegiatan akademik maupun non-akademik. Mahasiswi semester akhir keperawatan universitas tanjungpura mengalami

pemadatan jadwal kuliah dan adanya stress dikarenakan pembuatan skripsi yang membuat kemungkinan terjadinya sindrom premenstruasi. Hal tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pengalaman sindrom premenstruasi mahasiswi semester akhir program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman sindrom premenstruasi mahasiswi keperawatan semester akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan mahasiswi keperawatan semester akhir terkait sindrom premenstruasi.
- b. Mengidentifikasi pengalaman mahasiswi keperawatan semester akhir terkait tanda dan gejala sindrom premenstruasi.
- c. Mengidentifikasi pengalaman mahasiswi keperawatan semester akhir terkait penyebab sindrom premenstruasi.
- d. Mengidentifikasi pengalaman mahasiswi keperawatan semester akhir terkait pencegahan sindrom premenstruasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam dunia keperawatan seperti dapat mengetahui adanya perubahan-perubahan psikologis maupun fisik sebelum terjadinya menstruasi.

1.4.2. Bagi Pendidikan Dan Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam dunia pendidikan serta perkembangan dalam ilmu keperawatan seperti dapat mengetahui perubahan serta penanganan sindrom premenstruasi yang nantinya bisa menjadi bahan bacaan bagi pembaca dan dapat dikembangkan di dalam dunia keperawatan.

1.4.3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai sindrom premenstruasi.