

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kondisi kompleks yang dialami oleh perempuan pada usia reproduktif, dengan kejadian terbanyak ditemukan pada kelompok usia 18–21 tahun (Li et al., 2025; Nandakumar et al., 2023). PMS dialami 7–14 hari sebelum menstruasi, dengan tingkat keparahan serta gejala yang berbeda pada tiap individu. Kondisi ini dapat muncul berupa perubahan fisik, perilaku, maupun suasana hati, dan biasanya mereda setelah menstruasi berlangsung (Dönmez, S. & Gümüşsoy, S, 2019, dikutip dari Gümüşsoy et al., 2021).

World Health Organization (WHO) (2016) melaporkan bahwa PMS lebih banyak dialami oleh perempuan di negara-negara Asia dibandingkan dengan di negara-negara Eropa. Sejalan dengan hal tersebut, prevalensi PMS pada mahasiswi dilaporkan bervariasi di berbagai negara, mulai dari sekitar 34% di Tiongkok, 71% di Turki, 80% di Pakistan, hingga 92% di Yordania (Shah & Christian, 2020).

Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia, di mana kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al. (2024) pada mahasiswi S1 Keperawatan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

didapatkan sebesar 80,7% mengalami PMS. Yunitasari et al. (2023) dalam studinya menjelaskan bahwa sebanyak 96,3% mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu mengalami PMS dalam masa kuliahnya. Sejalan dengan itu, Arifin et al. (2023) melakukan penelitian mahasiswi Fakultas Kedokteran Yarsi dan mendapatkan hasil bahwa sebanyak 21,7% mahasiswi mengalami PMS dengan tingkat ringan, 55,8% mahasiswi mengalami PMS tingkat sedang, dan 22,5% mahasiswi mengalami PMS tingkat berat.

Dampak dari PMS dapat berakibat pada berkurangnya produktivitas dalam aktivitas sehari-hari, khususnya di lingkungan pendidikan, disertai dengan gangguan konsentrasi, hambatan dalam interaksi sosial, serta peningkatan stres yang berpotensi memperparah gejala (Teja et al., 2023). Kondisi tersebut berkaitan dengan faktor gangguan kesehatan mental yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya PMS (DeRubeis & Strunk, 2017). Sejalan dengan itu, penelitian Upadhyay et al., (2023) menjelaskan bahwa PMS dapat menyebabkan penurunan produktivitas pendidikan karena gangguan konsentrasi dan ketidakhadiran/absensi perkuliahan akibat gejala PMS yang cukup parah.

Mahasiswi umumnya berada pada fase dewasa awal yang merupakan periode penting dalam kehidupan, ditandai oleh berbagai transisi, baik dalam hal tempat tinggal, hubungan, pendidikan maupun pekerjaan (Santrock, 2011; Matud et al., 2020). Pada tahap ini, individu rentan terhadap tekanan psikologis akibat banyaknya tuntutan peran yang dijalani, serta kondisi yang menuntut dan terus mengalami perubahan (Giyati & Whibowo, 2023). Mahasiswi dihadapkan

pada berbagai beban yang memerlukan penyesuaian berkelanjutan, sekaligus dituntut untuk mampu bertanggung jawab dalam menyelesaikannya (Dewi et al., 2022).

Masa perkuliahan sering kali menjadi periode penuh tekanan karena bertepatan dengan fase penting perkembangan identitas, pembentukan hubungan, proses kemandirian dari orang tua, serta peningkatan keterampilan sosial dan profesional (Sussman & Arnett, 2014, dikutip dari Roest et al., 2025). Selain itu, mahasiswi juga dapat mengalami tekanan tambahan yang berasal dari beban tugas dan berbagai tuntutan eksternal dalam kehidupan perkuliahan, terutama pada mahasiswi semester akhir (Novelia et al., 2023). Mahasiswi pada tahap akhir perkuliahan dihadapkan pada tuntutan penyelesaian tugas akhir, seperti skripsi, tesis, atau proyek penelitian, yang menuntut kemampuan untuk mengelola tanggung jawab akademik serta menyeimbangkan kehidupan akademik, sosial, dan pribadi, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis (Dwiyanti et al., 2023). Berbagai tekanan psikososial dan akademik tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswi yang dalam beberapa tahun terakhir telah memicu peningkatan kasus terkait gangguan kesehatan mental, khususnya depresi, kecemasan, dan stres (Huang et al., 2022; Liu et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022), diperkirakan sekitar 970 juta orang hidup dengan gangguan kesehatan mental, di mana gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling banyak dialami pada tahun 2019. Gambaran tersebut sejalan dengan studi Gao et al. (2020) di

Tiongkok, yang menunjukkan prevalensi gangguan kesehatan mental sebesar 28,4%. Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018), sebanyak 10% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional, yang mencakup stres dan kecemasan, serta 6,2% di antaranya tercatat mengalami depresi. Prevalensi ini lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, baik untuk gangguan mental emosional (12,1% dibanding 7,6%) maupun depresi (7,4% dibanding 4,7%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Roest et al. (2025) menjelaskan bahwa sekitar 65.2% mahasiswa pernah mengalami gangguan kesehatan mental dalam hidupnya. Selain itu, penelitian pada mahasiswa di 6 negara ASEAN menunjukkan sebanyak 29,4% mahasiswa mengalami depresi, 42,4% mengalami kecemasan, dan 16,4% mengalami stres (Dessauvague et al., 2022).

Sejalan dengan hal itu, Rahmawati et al. (2025) dalam studinya menjelaskan bahwa mahasiswi menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Sivertsen et al. (2023), bahwa 67,3% mahasiswi dan 53,6% mahasiswa di Norwegia memenuhi kriteria setidaknya satu gangguan mental sepanjang hidupnya.

Penelitian sebelumnya memperlihatkan hubungan antara gangguan kesehatan mental dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hasil penelitian Chouhan et al. (2025) menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan dapat memperberat gejala PMS dengan memicu ketidakstabilan emosional, menurunnya semangat atau motivasi, serta terganggunya aktivitas sehari-hari

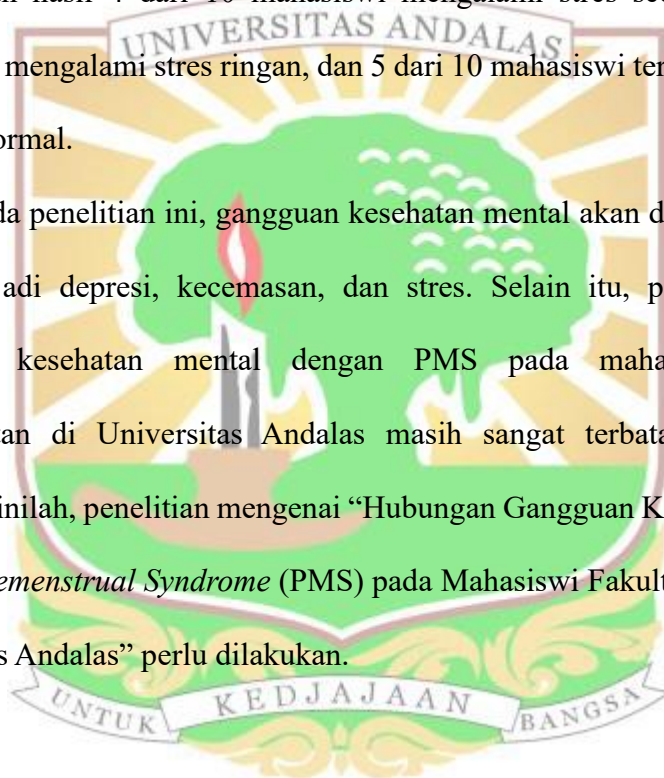
dan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Nandakumar et al. (2023) bahwa meningkatnya stres pada mahasiswi dapat mengganggu keseimbangan hormon yang bertanggung jawab atas siklus menstruasi, sehingga berpotensi memperparah gejala PMS, seperti perubahan suasana hati, mudah marah, dan kecemasan.

Pada hasil penelitian lainnya, Li et al., (2025) menjelaskan bahwa peningkatan keparahan depresi dapat meningkatkan risiko PMS sebesar 41%, sedangkan kecemasan meningkatkan risiko sebesar 51%. Kondisi ini terjadi karena ketidakseimbangan neurotransmitter dan fluktuasi hormon (O'brian et al., 2007). Selama fase luteal, perubahan kadar progesteron dan estrogen memengaruhi sistem serotonin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA), yang berperan penting dalam regulasi *mood*, sehingga kondisi kesehatan mental yang terganggu dapat menimbulkan dan memperburuk gejala PMS (Hou et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 10 Oktober 2025 terhadap 10 orang mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas menggunakan SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*) untuk mengukur PMS, didapatkan hasil bahwa 2 dari 10 mahasiswi mengalami PMS berat, 4 dari 10 mahasiswi mengalami PMS sedang, dan 4 dari 10 mahasiswi lainnya mengalami PMS ringan. Kemudian 4 dari 10 mahasiswi mengatakan bahwa PMS yang dialami mengganggu aktivitas sehari-hari. Sedangkan untuk gangguan kesehatan mental, peneliti menggunakan DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale-21*), didapatkan hasil untuk depresi sebanyak 3 dari 10 mahasiswi mengalami depresi berat, 3 dari 10 mahasiswi mengalami

depresi sedang, 1 dari 10 mahasiswi mengalami depresi ringan, dan 3 dari 10 mahasiswi termasuk ke dalam kategori normal. Untuk kecemasan, didapatkan hasil 3 dari 10 mahasiswi mengalami kecemasan sangat berat, 2 dari 10 mahasiswi mengalami kecemasan berat, 2 dari 10 mahasiswi mengalami kecemasan sedang, 1 dari 10 mahasiswi mengalami kecemasan ringan, dan 2 dari 10 mahasiswi termasuk ke dalam kategori normal. Kemudian untuk stres, di dapatkan hasil 4 dari 10 mahasiswi mengalami stres sedang, 1 dari 10 mahasiswi mengalami stres ringan, dan 5 dari 10 mahasiswi termasuk ke dalam kategori normal.

Pada penelitian ini, gangguan kesehatan mental akan dijabarkan secara rinci menjadi depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, penelitian terkait gangguan kesehatan mental dengan PMS pada mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas masih sangat terbatas. Berdasarkan fenomena inilah, penelitian mengenai “Hubungan Gangguan Kesehatan Mental dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas” perlu dilakukan.



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara gangguan kesehatan mental dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara gangguan kesehatan mental meliputi depresi, kecemasan dan depresi dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran skor depresi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- b. Diketahui gambaran skor kecemasan pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Diketahui gambaran skor stres pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- d. Diketahui gambaran skor *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- e. Diketahui hubungan, kekuatan, dan arah hubungan antara depresi dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- f. Diketahui hubungan, kekuatan, dan arah hubungan antara kecemasan dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- g. Diketahui hubungan, kekuatan, dan arah hubungan antara stres dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, baik sebagai referensi konseptual dalam materi perkuliahan maupun sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat memperdalam ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara gangguan kesehatan mental dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

3. Bagi Responden/Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah dan memberikan informasi kepada masyarakat mengenai gangguan kesehatan mental dan *premenstrual syndrome* (PMS).

