

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Derajat PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Malang

Novilianti Indra Rukmana, dr. Aris Widayati, Sp. S, Lilik Indahwati, S.ST, M. Keb

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Jalan Veteran Malang – 65145, Jawa Timur – Indonesia

ABSTRAK

Pre Menstrual Syndrome adalah sekumpulan gejala yang berkaitan dengan siklus menstruasi dan timbul selama 7-14 hari sebelum seorang perempuan mengalami menstruasi. Gejala PMS diantaranya adalah nyeri tekan dan pembengkakan pada payudara, tidak bersemangat, mudah marah, nyeri punggung, dan berat badan bertambah. Angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS. Di Indonesia sendiri angka kejadiannya sekitar 70-90%, tingginya masalah PMS pada remaja akan berdampak pada produktivitasnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penyebab PMS belum diketahui secara pasti, namun dapat dimungkinkan berhubungan dengan faktor-faktor hormonal, neurotransmitter, genetik, psikis, dan gaya hidup. Faktor psikis dalam hal ini dapat berhubungan dengan masalah emosional, faktor hormonal berhubungan dengan tidak seimbangnya estrogen dan progesteron pada fase luteal dan faktor neurotransmitter serotonin dan endorfin juga berpengaruh terhadap terjadinya PMS, dengan kecerdasan emosional yang baik maka dapat mengontrol dan mengelola emosi dengan baik serta dapat meningkatkan serotonin dan endorfin secara alami dalam tubuh sehingga derajat PMS nya akan semakin ringan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang. Desain penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dan uji statistik menggunakan *Spearman Correlation*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus sampai September 2016. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 205 remaja putri. Variabel independen yaitu tingkat kecerdasan emosional dan variabel dependen yaitu derajat PMS yang diukur menggunakan kuesioner. Pada penelitian ini didapatkan $p=0,000$ ($< 0,05$) dan nilai korelasi -0.433 hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka derajat PMS nya akan semakin ringan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat kecerdasan emosional terhadap derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang yang bermakna.

Kata kunci: tingkat kecerdasan emosional, derajat PMS

ABSTRACT

Pre Menstrual Syndrome is a group of symptoms associated with the menstrual cycle and occurs 7-14 days before menstruation. The examples of PMS symptoms are tenderness and swelling in the breast, loss of spirit, irritability, back pain, and weight gain. pms incident rate is quite high, almost 75% of women in the worldwide who at reproductive age have pms. In Indonesia the number of events around 70-90%, high pms problems in female adolescent will give an impact on productivity in performing everyday activities. PMS cause is

certainly unknown, but it may be possible relate to hormonal factors, neurotransmitters, genetic, psychological, and lifestyle. Psychological factors in this case may be related to emotional problems, hormonal factors associated with imbalance of estrogen and progesterone in the luteal phase and neurotransmitter factors (serotonin and endorphins) also affect the occurrence of pms, with good emotional intelligence, people can control and manage emotions well then increase serotonin and endorphins production in the body so that the degree of their pms will become lighter.

The purpose of this study was to determine the correlation between emotional intelligence and the degree of pre menstrual syndrome in female adolescent at Vocational High School 2 Malang. This research design was assessed through analytical descriptive with *cross sectional* approach and was analyzed using *spearman correlation test*. This research was conducted in August to September 2016. Samples of this research was selected using simple random sampling technique with a total sample of 205 adolescent girls. The independent variable is the level of emotional intelligence and the dependent variable is the degree of PMS were measured by a questionnaire. In this study, $p = 0.000 (<0.05)$ and the correlation value -0.433 it means that the higher of a person's emotional intelligence, the degree of her PMS will become lighter. The conclusion of this research that there is a meaningful relationship between the level of emotional intelligence with the degree of PMS in female adolescent at Vocational High School 2 Malang.

Keywords: emotional intelligence, degree of pre menstrual syndrome

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Widyastuti, 2010) karena masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikologis, yang terjadi antara usia 10-19 tahun. Periode ini disertai dengan pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (adolescence). Pada fase perkembangan terdapat ciri seks primer dan sekunder. Ciri seks primer pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi.

Remaja putri yang sedang menstruasi akan mengalami perubahan hormonal. Hal ini dapat menyebabkan beberapa remaja putri sering mengeluh ketidaknyamanan pada tubuh, nyeri, merasa depresi, mudah marah, sensitif, dan berbagai kendala emosi lainnya. Istilah ini dikenal dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) yang biasa terjadi menjelang menstruasi. Pre Menstrual Syndrome (sekumpulan gejala yang berkaitan dengan siklus menstruasi) ialah suatu gejala yang timbul selama 7-14 hari sebelum seorang

perempuan mengalami menstruasi. Gejala PMS meliputi pengurangan energi, mudah marah, nafsu makan tinggi, banyak pertumbuhan jerawat, serta perut kembung (Arisman, 2009).

Angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS (Locke, 2003; Yonkers, O, Brian, & Eriksson, 2008). Di Amerika kejadiannya mencapai 70-90%, Swedia sekitar 61-85%, Maroko 51,2%, Australia 85%, Taiwan 73%, dan Jepang mencapai 95% yang mengalami PMS (Takeda, 2006). Negara Indonesia sendiri angka kejadiannya sekitar 70-90% (Saryono, 2009).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh American College of Obstetricians and Gynecologist bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dai gejala Pre Menstrual Syndrome (PMS) dan umumnya terjadi pada wanita usia 14 – 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan (Saryono, 2009). Tingginya masalah

PMS pada remaja akan berdampak pada produktivitasnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Glasier, 2006).

Penyebab PMS belum diketahui secara pasti, namun dapat dimungkinkan berhubungan dengan faktor-faktor hormonal, kimia, genetik, psikis, dan gaya hidup. Faktor psikis dalam hal ini dapat berhubungan dengan masalah emosional. Emosional yang berlebihan dapat dikontrol dan dikelola apabila dapat memanfaatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dengan baik. Shapiro mengatakan bahwa kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi tiap permasalahan yang muncul pada diri sendiri termasuk gangguan emosi saat PMS. Adanya kecerdasan emosi yang tinggi menyebabkan individu akan memiliki kestabilan emosi. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi akan mempunyai penyesuaian diri yang baik, mampu menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta menikmati kehidupan yang stabil, tenang, dan merasa senang (Hidayati dkk, 2008).

Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri (Shapiro, 2008), termasuk dalam hal ini adalah gangguan emosi saat PMS.

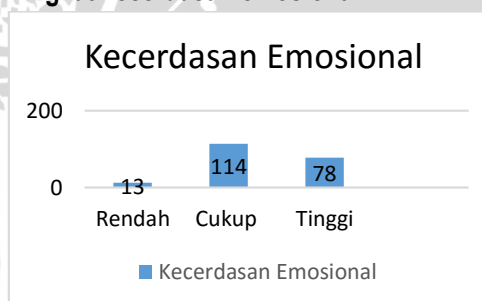
Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS pada remaja putri. Peneliti ingin mengetahui adanya hubungan kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki kestabilan emosi dan dapat dihubungkan dengan derajat PMS yang kita ketahui memiliki masalah dengan kestabilan emosinya karena faktor psikis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara deskriptif dengan metode pendekatan cross sectional. Teknik sampling dalam penelitian ini dengan cara *simple random sampling*. Dalam penelitian ini digunakan sampel sebanyak 205 siswi SMK Negeri 2 Malang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengukuran variabel independen (tingkat kecerdasan emosional) menggunakan kuesioner kecerdasan emosional Mark Davis (2006) dan untuk variabel dependen (derajat PMS) akan menggunakan kuesioner dari Allen, et al (1991). Pengambilan data dilakukan selama bulan September 2016. Teknik analisa data menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan derajat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$.

3. HASIL PENELITIAN

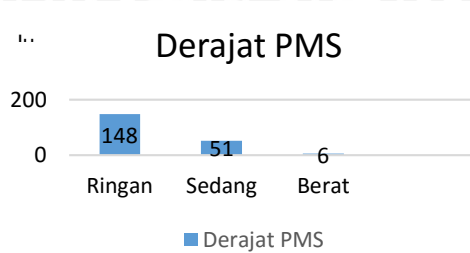
3.1 Tingkat kecerdasan emosional



Gambar 1. Tabel kecerdasan emosional

Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 2 Malang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang cukup sebanyak 114 responden.

3.2 Derajat PMS



Gambar 2. Tabel derajat PMS

Berdasarkan gambar 2 di peroleh data bahwa sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 2 Malang yaitu 148 responden memiliki derajat PMS yang ringan.

3.3 Tabel Silang Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional terhadap Derajat PMS pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang

		PMS			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
EQ	Rendah	Count 2 % of Total 1.0%	Count 5 % of Total 2.4%	Count 6 % of Total 2.9%	Count 13 % of Total 6.3%
	Cukup	Count 74 % of Total 36.1%	Count 40 % of Total 19.5%		Count 114 % of Total 55.6%
	Tinggi	Count 72 % of Total 35.1%	Count 6 % of Total 2.9%		Count 78 % of Total 38.0%
Total		Count 148 % of Total 72.2%	Count 51 % of Total 24.9%	Count 6 % of Total 2.9%	Count 205 % of Total 100.0%

Pada tabel tersebut terlihat bahwa 35.1% yaitu 72 remaja putri dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi derajat PMSnya adalah ringan dan tingkat kecerdasan emosional yang rendah 2.9% yaitu 6 orang remaja putri derajat PMSnya adalah berat.

4. PEMBAHASAN

4.1 Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Derajat PMS

Berdasarkan data analisis penelitian yakni tabulasi silang 3.3, didapatkan hasil hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS. Berdasarkan hasil analisis data ada hubungan antara tingkat kecerdasan emosional terhadap derajat PMS dengan nilai p (0,000) dan kekuatan nilai korelasi sedang yaitu $(r) = (-)0.433$ yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS adalah bermakna. Nilai korelasi Spearman menunjukkan

bahwa korelasi bersifat negatif dan berkekuatan sedang. Bersifat negatif berarti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional semakin ringan derajat PMSnya atau sebaliknya. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang maka semakin baik orang tersebut dalam mengelola emosinya sehingga dapat meningkatkan serotonin dan endorphin secara alami dalam tubuh dan mengakibatkan semakin rendah derajat PMS (Pre Menstrual Syndrome) yang dialami seseorang.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi (2014) yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja yang mengalami PMS adalah bermakna. Untuk faktor genetik yaitu responden yang ibu atau kakak dan adik perempuannya juga mengalami PMS adalah 137 responden dan untuk faktor gaya hidup yaitu responden merokok dan mengkonsumsi alkohol terdapat 8 responden. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa untuk faktor genetik dan gaya hidup pada penelitian ini tidak bermakna.

4.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan acuan atau saran guna perbaikan penelitian selanjutnya. Keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti adalah tidak ada pemeriksaan yang objektif (fisik, biokimia atau endokrin) yang bisa membantu dalam mendiagnosa sindrom pramenstruasi ini. Oleh karena itu, grafik gejala yang spesifik dan lengkap perlu dilakukan secara observasi terhadap keluhan yang dialami minimal 2-3 siklus haid.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Tingkat kecerdasan emosional pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang masuk dalam kategori cukup (55,6%).
- 5.1.2 Derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang sebagian besar adalah ringan (72,2%).
- 5.1.3 Ada hubungan antara tingkat kecerdasan emosional terhadap derajat PMS dengan nilai p (0,000) dan kekuatan nilai korelasi sedang yaitu $(r) = (-)0,433$ yang bermakna semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka derajat PMS nya akan semakin ringan.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi Institusi Terkait/Bidan
Melihat adanya hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dan derajat PMS maka diharapkan penelitian ini dapat menjadi wacana dan memberikan masukan kepada bidan dalam memberikan penyuluhan kepada wanita usia subur tentang keterkaitan kecerdasan emosional dalam mengurangi derajat PMS. Bidan dapat menjelaskan kepada ibu-ibu yang memiliki anak perempuan atau kepada remaja putri secara langsung bahwa Pre Menstrual Syndrome (PMS) adalah keadaan yang fisiologis sehingga tidak membutuhkan obat-obatan atau jamu yang biasa digunakan masyarakat untuk mengurangi keluhan PMS,

sebab dengan istirahat yang cukup dan mengelola emosi dengan baik dapat meringankan derajat PMS yang dialami oleh seseorang. Selain penyuluhan dan konseling, bidan juga mengajarkan kepada wanita usia subur yang mengalami PMS bagaimana cara-cara dalam mengelola emosi dengan baik untuk meringankan derajat PMSnya.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan wawasan dan dapat digunakan sebagai dasar dalam penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai kecerdasan emosional dan PMS dengan meneliti faktor lain yang mempengaruhi derajat PMS. Sehingga dapat diketahui faktor lain yang mempunyai hubungan paling besar terhadap derajat PMS.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, MB. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Glasier, A. 2006. *Measuring Pregnancy Intention & Its Relationship With Contraceptive Use Among Women Undergoing Therapeutic Abortion*. *Contraception Journal* 73: 520-24.
- Hidayati, dkk. 2008. *Kecerdasan Emosi, Stres Kerja & Kinerja Karyawan*. *Jurnal Psikologi* vol.2 No. 1. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Locke, C. J. 2003. *Premenstrual Symptoms: Today's theories and treatments*. Advance for Nurse Practitioners, 11(2), 77-80.

Saryono, Sejati, W. S. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Shapiro, L. E. 2008. *Mengajarkan Kecerdasan Emosional pada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.

Takeda, T., Tasaka, K., Sakata, M., & Murata, Y. 2006. *Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese women*. *Archives of Women's Mental Health*, 9(4), 209-212.

Widyastuti. 2010. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya.

Pembimbing 1

dr. Aris Widayati, Sp. S

Manuskrip ini tidak akan dipublikasikan tanpa seijin pembimbing. Data merupakan bagian dari penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Derajat PMS (Pre Menstrual Syndrome) Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Malang".

Penulis

Novilianti Indra Rukmana

