

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU ACTIVITIES OF DAILY LIVING SAAT PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMA BIMA AMBULU

Sisca Datul Hasanah¹, Diyan Indriyani², Komarudin³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Jember

Email: siscadatul123@gmail.com¹, diyanindriyani@unmuhjember.ac.id²,
komarudin@unmuhjember.ac.id³

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja putri. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan gangguan aktivitas sehari-hari saat PMS adalah tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku Activities of Daily Living (ADL) remaja putri saat Premenstrual Syndrome (PMS) di SMA BIMA Ambulu. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 164 siswi dengan sampel sebanyak 116 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), sedangkan perilaku Activities of Daily Living diukur menggunakan kuesioner yang disusun peneliti berdasarkan teori Santrock. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 83 responden (71,6%) dan kategori ADL terganggu sedang sebanyak 78 responden (67,2%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,568$ yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku Activities of Daily Living saat PMS. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku Activities of Daily Living saat Premenstrual Syndrome pada remaja putri di SMA BIMA Ambulu. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan stres untuk meminimalkan gangguan aktivitas sehari-hari pada remaja putri saat PMS.

Kata Kunci : Activities Of Daily Living, Premenstrual Syndrome, Remaja Putri, Tingkat Stres.

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a cluster of physical, psychological, and behavioral symptoms that may interfere with the daily activities of adolescent girls. Stress levels are among the factors associated with disruptions in daily activities during PMS. This study aimed to analyze the relationship between stress levels and Activities of Daily Living (ADL) among adolescent girls during Premenstrual Syndrome (PMS) at SMA BIMA Ambulu. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 164 female students, with a sample of 116 respondents selected using a purposive sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while Activities of Daily Living were assessed using a questionnaire developed by the researcher.

based on Santrock's theory. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that most respondents were in the moderate stress category, accounting for 83 respondents (71.6%), and the moderately disrupted ADL category, accounting for 78 respondents (67.2%). The Spearman Rank correlation test revealed a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$) and a correlation coefficient of $r = 0.568$, indicating a significant positive relationship between stress levels and Activities of Daily Living during PMS. In conclusion, there was a significant positive relationship between stress levels and Activities of Daily Living among adolescent girls experiencing PMS at SMA BIMA Ambulu. These findings highlight the importance of promotive and preventive stress management efforts to minimize disruptions in daily activities among adolescent girls during PMS.

Keywords: *Activities Of Daily Living, Adolescent Girls, Premenstrual Syndrome, Stress Levels.*

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, emosional, psikologis, dan perilaku yang muncul secara siklik pada fase luteal siklus menstruasi dan dapat menurunkan kualitas hidup perempuan bila terjadi berulang setiap bulan (Gnanasambanthan & Datta, 2022). Prevalensi PMS secara global diperkirakan mencapai 47,8% (Geta et al., 2020), dengan variasi mulai dari ringan (70–95%), sedang (20–70%), hingga berat (1–20%) (Daşikan, 2021). Di Turki setidaknya 25% remaja putri mengalami gejala PMS (Manandhar & Neupane, 2022), sementara di India lebih dari 50% remaja putri mengalami PMS dengan gejala sedang hingga berat (Katjiukua et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi PMS dilaporkan mencapai 58,1–85% dan sekitar 80% terjadi pada usia remaja (Velyani et al., 2025), dengan angka regional yang juga tinggi, misalnya 71,3% pada siswi SMP di Kabupaten Pekalongan (Asidah et al., 2025) dan peningkatan dari 62,5% menjadi 68,5% di Jawa Timur (Pratiwi et al., 2023).

Gejala PMS bervariasi pada setiap individu, yakni nyeri payudara, kembung, kelelahan, hingga perubahan suasana hati dan kecemasan. Berbagai gejala tersebut dapat meningkatkan persepsi stres serta memengaruhi kemampuan menjalankan *Activities of Daily Living* (Nandakumar et al., 2023; Liu et al., 2024). Remaja putri dengan PMS dilaporkan memiliki tingkat stres lebih tinggi, kinerja akademik lebih rendah, dan persepsi kesehatan yang lebih negatif dibandingkan remaja tanpa PMS (Rylewicz et al., 2024), sehingga berpotensi mengganggu stabilitas emosi, aktivitas harian, dan hubungan sosial, terutama bila gejala melebihi kemampuan coping individu (Kappen et al., 2022; Ojezele et al., 2022). Fenomena ini sejalan dengan *The Transactional Model of Stress and Coping* oleh Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan stres sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan yang dipersepsikan

melampaui kemampuan adaptasi, melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan strategi koping (Lazarus & Folkman, 1987). Remaja dengan mekanisme koping yang kurang adaptif cenderung mengalami peningkatan stres yang berdampak pada gejala emosional dan penurunan motivasi menjalankan aktivitas sehari-hari (Alshdaifat et al., 2022).

Studi pendahuluan pada 24 siswi SMA BIMA Ambulu menunjukkan sebagian besar berada pada kategori stres sedang (95,8%) dengan variasi kemampuan ADL, di mana kategori ADL sedang paling dominan (45,8%). Temuan ini mengindikasikan adanya potensi hubungan antara tingkat stres dan perilaku ADL pada remaja putri selama PMS, sementara penelitian empiris mengenai keterkaitan keduanya di lingkungan sekolah menengah Indonesia masih terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) pada remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, di mana setiap subjek diobservasi satu kali dan pengukuran variabel dilakukan secara simultan (Abduh et al., 2023). Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 164 siswi, dengan sampel sebanyak 116 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Variabel independen berupa tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen & Williamson (1988), sedangkan variabel dependen berupa perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) diukur menggunakan kuesioner yang disusun peneliti berdasarkan teori *Life-Span Development* oleh Santrock (2019) dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden.

Analisis data *univariat* digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel tingkat stres dan perilaku ADL. Analisis *bivariat* menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* saat PMS.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil****1. Karakteristik Responden****Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 116)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	12	10,3
16 tahun	87	75,0
17 tahun	17	14,7
Status Tinggal		
Tinggal dengan orang tua (ayah dan/atau ibu)	102	87,9
Tinggal dengan wali/keluarga lain	13	11,2
Tinggal di asrama/kos	1	0,9
Durasi Belajar Mandiri		
< 1 jam	56	48,3
1–2 jam	51	44,0
3–4 jam	6	5,2
> 4 jam	3	2,6
Keikutsertaan Ekstrakurikuler		
Tidak mengikuti	24	20,7
Mengikuti 1 kegiatan	49	42,2
Mengikuti ≥ 2 kegiatan	43	37,1

Karakteristik responden disajikan berdasarkan usia, tempat tinggal, durasi belajar mandiri, dan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (75%) dan tinggal bersama orang tua (87,9%). Sebanyak 48,3% responden belajar mandiri di luar jam sekolah kurang dari 1 jam per hari, dan 42,2% mengikuti satu kegiatan ekstrakurikuler.

2. Tingkat Stres

Tabel 2. Tingkat Stres Pada Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu (n = 116)

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Ringan	15	12,9
Stres Sedang	83	71,6
Stres Berat	18	15,5
Total	116	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 83 responden (71,6%), kategori stres berat sebanyak 18 responden (15,5%), dan kategori stres ringan sebanyak 15 responden (12,9%).

3. Perilaku *Activities of Daily Living*

Tabel 3. Perilaku *Activities of Daily Living* Pada Remaja Putri SMA BIMA Ambulu (n = 116)

Perilaku <i>Activities of Daily Living</i>	Frekuensi	Persentase (%)
ADL Terganggu Ringan	22	19
ADL Terganggu Sedang	78	67,2
ADL Terganggu Berat	16	13,8
Total	116	100

Berdasarkan Tabel 3, jumlah terbanyak perilaku *Activities of Daily Living* berada pada kategori terganggu sedang sebanyak 78 responden (67,2%), sedangkan kategori terganggu ringan sebanyak 22 responden (19%) dan terganggu berat sebanyak 16 responden (13,8%).

4. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Activities of Daily Living*

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Activities of Daily Living* saat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMA BIMA Ambulu

Variabel Penelitian	Nilai p	Nilai r
Tingkat Stres (X)	0,000	0,568
Perilaku <i>Activities of Daily Living</i> (Y)		

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,568. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri saat PMS, semakin berat gangguan *Activities of Daily Living* yang dialami.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang saat *Premenstrual Syndrome* (PMS). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan fisik dan psikologis selama fase pramenstruasi menjadi stresor yang cukup bermakna bagi remaja putri. Temuan ini sejalan dengan gambaran global yang menunjukkan prevalensi PMS berkisar 10–53% di dunia (Sabbah et al., 2024) dan dapat mencapai 85% di Indonesia dengan sekitar 80% kasus terjadi pada usia remaja (Velyani et al., 2025). Kondisi ini dapat dijelaskan melalui *The Transactional Model of Stress and Coping* oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang memandang stres sebagai hasil penilaian kognitif individu terhadap perubahan hormonal menjelang menstruasi sebagai stresor internal, terutama pada remaja yang perkembangan emosional dan kognitifnya belum sepenuhnya matang sehingga respons terhadap stres cenderung kurang adaptif.

Sementara itu, perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) dengan jumlah terbanyak berada pada kategori terganggu sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa siswi mengalami keterbatasan sedang dalam menjalankan aktivitas akademik, interaksi sosial, tugas yang dilakukan di rumah, dan perawatan diri selama PMS. Kondisi ini relevan dengan perspektif *Life-Span Development* oleh Santrock (2019), yang menempatkan aktivitas keseharian sebagai cerminan kemampuan remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya secara adaptif. Ketika kemampuan coping remaja tidak cukup menghadapi tuntutan fisik dan psikologis PMS, gangguan pada satu domain aktivitas dapat disertai hambatan pada domain lainnya.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku ADL ($r = 0,568$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswi saat PMS, semakin berat gangguan ADL yang terjadi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Alshdaifat et al., 2022) yang menemukan tingkat stres lebih tinggi berkaitan dengan keparahan gejala PMS yang berdampak pada aktivitas sehari-hari, serta (Liu et al., 2024) yang menegaskan bahwa gejala PMS seperti kelelahan, nyeri, kecemasan, dan depresi yang berkaitan

dengan stres dapat memengaruhi kehidupan harian perempuan secara menyeluruh. Sejalan dengan itu, (Trivedi et al., 2024) menemukan korelasi positif signifikan antara stres tinggi dan keparahan PMS pada perempuan muda ($p < 0,01$). Hubungan positif tersebut diduga berkaitan dengan kemampuan adaptasi fisik dan psikologis remaja selama fase pramenstruasi dalam menghadapi perubahan hormonal dan emosional yang terjadi. Oleh karena itu pengelolaan stres yang tepat berpotensi meminimalkan gangguan aktivitas sehari-hari pada remaja putri saat PMS.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri di SMA BIMA Ambulu mengalami tingkat stres sedang dan gangguan *Activities of Daily Living* kategori sedang saat *Premenstrual Syndrome*. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living*. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja putri, semakin besar gangguan aktivitas sehari-hari yang terjadi selama PMS. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen stres untuk meminimalkan dampak PMS terhadap aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Muhammad. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Alshdaifat, E., Absy, N., Sindiani, A., Alost, N., Hijazi, H., Amar, Z., & Alnazly, E. (2022). Premenstrual Syndrome and Its Association with Perceived Stress: The Experience of Medical Students in Jordan. *International Journal of Women's Health*, 14, 777–785.
<https://doi.org/10.2147/IJWH.S361964>
- Asidah, A. N., Cahyani, E. D., Janur, A., Rahma, A., Afriza, N., Janna, M., & Undaryati, Y. M. (2025). Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 177–186.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/vimed.v2i3.1994>
- Daşkan, Z. (2021). Premenstrual disorders among young Turkish women: According to DSM-IV and DSM-V criteria using the premenstrual symptoms screening tool. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ppc.12656>

- Geta, T. G., Woldeamanuel, G. G., & Dassa, T. T. (2020). Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(11), 1–12.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241702>
- Gnanasambanthan, S., & Datta, S. (2022). Premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 32(4), 51–55. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2022.02.001>
- Kappen, M., Raeymakers, S., Weyers, S., & Vanderhasselt, M. A. (2022). Stress and rumination in Premenstrual Syndrome (PMS): Identifying stable and menstrual cycle-related differences in PMS symptom severity. *Journal of Affective Disorders*, 319(3), 580–588.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.052>
- Katjiukua, C. R., Simon, N., Chatterjee, A., & Akinola, A. (2020). Prevalence and knowledge of premenstrual syndrome among adolescent girls in India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(12), 5169–5181.
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20205202>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
<https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Liu, Q., Lin, Y., & Zhang, W. (2024). Psychological stress dysfunction in women with premenstrual syndrome. *Heliyon*, 10(22), 1–11.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40233>
- Manandhar, P., & Neupane, L. (2022). Prevalence of Premenstrual Syndrome among Adolescent Girls in the Selected Schools in Kathmandu, Nepal. *Nepal Medical College Journal*, 24(4), 307–310. <https://doi.org/10.3126/nmcj.v24i4.50582>
- Nandakumar, H., Kuppusamy, M. K., Sekhar, L., & Ramaswamy, P. (2023). Prevalence of premenstrual syndrome among students – Stress a potential risk factor. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 23(6), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101368>
- Ojezele, M. O., Eduviere, A. T., Adedapo, E. A., & Wool, T. K. (2022). Mood Swing during Menstruation: Confounding Factors and Drug Use. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 32(4), 681–688. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i4.3>
- Pratiwi, A. D. S., Yunariyah, B., Jannah, R., & Sumiatin, T. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20464–20471.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9513>

- Rylewicz, K., Drejza, M. A., Lopiński, G., Majcherek, E., Barwińska, J., Mizgier, M., Plagens-Rotman, K., Pisarska-Krawczyk, M., Kędzia, W., & Jarzabek-Bielecka, G. (2024). Correlates of Premenstrual Syndrome in Polish Adolescents—Results from POLKA 18 Youth-Led Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 13(23), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm13237342>
- Sabbah, H. Al, Mutawa, N. Al, & Assaf, E. A. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome and its associations with dietary and other lifestyle factors among university female students in Dubai: A cross-sectional study. *Women's Health*, 20(3), 1–9. <https://doi.org/10.1177/17455057241260026>
- Trivedi, D., Patel, K., & Jain, K. G. (2024). Impact of Stress on Premenstrual Syndrome Among Young Women: A Cross-Sectional Study. *Cureus*, 16(11), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.74622>
- Velyani, D. P., Satyasari, D., & Fitriana, I. N. (2025). Edukasi Sindrom Premenstruasi dan Gangguan Disforik Premenstruasi pada Remaja di Desa Ciangsana-Bogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika (JPMT)*, 2(2), 453–463. <https://doi.org/https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.21311>.