

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Wilayah Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), yang terletak di Jalan Lingkar Selatan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki beberapa fakultas, salah satunya adalah fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK). Terdapat beberapa program studi di FKIK yaitu Program Studi Kedokteran Umum (KU), Program Studi Kedokteran Gigi (KG), Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK), dan Program Studi Farmasi (Farmasi).

Masing-masing Program Studi di FKIK UMY saat ini terdiri dari empat angkatan, yaitu angkatan 2010, angkatan 2011, angkatan 2012, dan angkatan 2013. Penelitian ini mengambil sampel dari mahasiswi PSIK UMY, dan PSIK UMY juga memiliki empat angkatan.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi PSIK UMY semester 8 yang berjumlah 52 orang. Telah diketahui bahwa mahasiswa semester 8 mempunyai banyak aktifitas. Sehingga memungkinkan untuk memiliki banyak masalah dan akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Oleh sebab itu peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat depresi para responden semester 8 dengan sindrom pra menstruasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2014.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik responden

Karakteristik subjek penelitian mahasiswi PSIK UMY semester 8 berdasarkan usia.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Karakteristik	Jumlah	Persentasi
20 tahun	3	6 %
21 tahun	26	50 %
22 tahun	23	44 %

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa jumlah responden terdiri dari 52 orang dengan 3 orang responden berumur 20 tahun (6%), 26 orang berusia 21 tahun (50%), dan 23 orang berusia 22 tahun (44%).

### 2. Tingkat depresi pada Sindrom pra menstruasi

Tabel 3. Tingkat depresi pada Sindrom pra menstruasi

Tingkat depresi	Jumlah	Persentasi
Tidak ada depresi	1	2 %
Depresi ringan	49	94%
Depresi sedang	2	4 %
Depresi berat	0	0%

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 52 responden dengan 1 orang tidak depresi (2%), 49 orang mengalami depresi ringan(94%), 2

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi PSIK UMY semester 8, sebanyak 49 responden mengalami depresi ringan (94%). Hal tersebut dikarenakan masalah yang dihadapi para responden tidak terlalu berat. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siyamti & Pertiwi (2011) bahwa gejala depresi pada responden yang mengalami sindrom pra menstruasi adalah masih bersifat depresi ringan. Gejala yang dialami responden yaitu gangguan tidur, pelupa, bingung, dan sulit berkata-kata.

Berdasarkan usia responden, mereka berusia 20 sampai 22 tahun. Menurut tugas perkembangan individu, mahasiswa termasuk ke dalam kategori remaja akhir atau dewasa awal yaitu usia antara 18 sampai 25 tahun. Berdasarkan aspek emosional, seseorang yang dalam tahap perkembangan dewasa awal sudah mampu untuk mengendalikan emosinya. Sehingga apabila mempunyai beberapa masalah akan lebih mudah untuk menyelesaikannya (Yusuf, 2006). Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Balaha *et al.* (2010) bahwa sindrom pra menstruasi sering terjadi terutama pada kelompok wanita muda. Pada saat usia muda tersebut atau khususnya para mahasiswi biasanya sering mengalami depresi.

Menurut Saryono (2009) mengatakan bahwa sindrom pra menstruasi terjadi pada usia 20 sampai 40 tahun, dan akan berakhir hingga menopause. Elzira (2010) juga menyampaikan bahwa sindrom pra

menstruasi dialami oleh semua wanita dari pada awal masa remaja hingga dewasa, dan berakhir pada masa menopause. Sesuai dengan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa sindrom pra menstruasi dapat terjadi pada wanita dengan usia produktif.

Sindrom pra menstruasi dibagi menjadi 4 tipe yaitu tipe A (*anxiety*), tipe H (*hyperhydration*), tipe C (*craving*), dan tipe D (*depression*) (Kaslow, 2013). Tipe gejala sindrom pra menstruasi yang sering muncul pada beberapa wanita adalah tipe A sebanyak 80%, kemudian tipe H sebanyak 60%, tipe C sebanyak 40%, dan tipe D sebanyak 20% (Saryono, 2009). Sesuai penjelasan tersebut, memang wajar jika responden pada penelitian ini mengalami gejala depresi pada tingkat yang masih ringan. Hal tersebut dijelaskan bahwa depresi bukan merupakan gejala paling banyak yang muncul atau paling dominan pada saat mengalami sindrom pra menstruasi, gejala yang paling sering muncul adalah kecemasan (Singal, 2013).

Pada sebagian besar responden mengalami depresi ringan, hal tersebut sesuai dengan gejala-gejala kategori depresi ringan. Mereka juga tidak terbebani oleh kegiatan sehari-hari atau pikiran yang berat. Para mahsiswi hanya mempunyai masalah dengan tugas-tugas dari kampus, kegiatan praktikum, atau penyelesaian tugas-tugas akhir (Siyamti & Pertiwi, 2011). Kegiatan-kegiatan tersebut tidak memungkinkan untuk

Tugas-tugas kampus, kegiatan praktikum, dan tugas akhir tersebut yang akan berdampak pada keadaan mudah lelah pada mahasiswi. Selain itu juga dapat menurunkan tingkat konsentrasi. Sesuai dengan kategori depresi ringan menurut Maslim *cit* Lanjarsari (2013) bahwa beberapa gejala depresi ringan yaitu konsentrasi menurun, hilangnya minat dan semangat, menurunnya kepercayaan diri, serta mudah lelah.

Balaha *et al.* (2010) juga menyampaikan bahwa keluhan pada mahasiswi yang mengalami sindrom pra menstruasi berdasarkan keluhan psikologis yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Pada sindrom pra menstruasi ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor psikologis, genetik, sosial, perilaku dan biologis sehingga akan menimbulkan banyak keluhan-keluhan sebelum menstruasi yang akan memunculkan seseorang bisa stress, depresi, cemas yang dikenal juga sebagai pengacau pola ovulasi, sehingga hormon menstruasi menjadi tidak seimbang (Siyamti & Pertiwi, 2011). Oleh karena itu sebagian besar mahasiswi mengalami depresi pada saat sindrom pra menstruasi yang disebabkan karena ketidak seimbangan hormon.

Hal tersebut disebabkan karena ketidak seimbangan hormon estrogen dan progesteron (Hapsari, 2010). Pada saat itu kadar estrogen mengalami peningkatan, kadar estrogen meningkat dapat mengganggu proses kimia dalam tubuh serta dapat mengganggu metabolisme depresan yaitu vitamin

estrogen meningkat maka serotonin akan menurun, dan akan membuat seseorang mengalami sulit tidur dan mengalami depresi (Hapsari, 2010).

Pada orang yang sulit tidur biasanya akan mengalami gangguan aktifitas pada keesokan harinya, dan mereka akan malas untuk melakukan sesuatu. Menurut Hapsari (2010) terdapat hubungan sindrom pra menstruasi dengan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan salah satu tanda depresi.

Sebanyak 85% wanita usia produktif akan mengalami gangguan fisik dan psikis menjelang menstruasi (Dickerson *cit* Devi, 2009). Gejala tersebut dapat dilihat seperti mudah marah, pusing, perasaan sensitif, lelah dan tubuh agak membengkak, ukuran panggul bertambah besar, wajah terlihat sembab, sakit kepala dan nyeri dibagian perut. Gejala yang lebih parah dari timbulnya sindrom pra menstruasi adalah depresi, hingga sampai akan melakukan bunuh diri (Siyamti & Pertiwi, 2011).

Pola makan juga dapat mempengaruhi depresi seseorang pada saat mengalami sindrom pra menstruasi. Menurut Martini, F dan Prasetyowati *cit* Vidiанти (2011) pola ketidak seimbangan nutrisi sangat berpengaruh penting pada kejadian sindrom pra menstruasi. Pola ketidak seimbangan nutrisi dapat berupa diet tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi garam, rendah vitamin B (terutama vitamin B6, vitamin E, dan vitamin C), mineral (magnesium, zat besi, zink, dan mangan) serta makanan sedikit

(2009) yaitu konsumsi makanan tinggi gula dapat meningkatkan gejala sindrom pra menstruasi.

Mengonsumsi makanan tinggi gula dapat menaikkan gula darah. Peningkatan gula darah dapat menyebabkan defisiensi magnesium. Magnesium berperan dalam metabolisme karbohidrat yaitu memecah gula dengan cara merubah glukosa menjadi dua asam piruvat (Devi, 2009). Bila magnesium dalam tubuh rendah, maka produksi serotonin akan menurun (Setianingsih, 2012). Hal tersebut dikarenakan magnesium digunakan dalam proses glikolisis, sementara itu magnesium juga berperan dalam produksi serotonin. Sehingga jika mengonsumsi makanan yang tinggi gula, akan menyebabkan penurunan magnesium. Jika magnesium menurun, otomatis serotonin juga akan menurun dan menyebabkan depresi (Bedoya *et al.*, 2013).

Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa umumnya suka mengonsumsi makanan yang tinggi gula, misalnya makanan ringan yang manis, kue, dan sebagainya. Makanan tersebut dapat menaikkan kadar gula darah sehingga menurunkan kadar magnesium dan serotonin. Oleh karena itu perlu makanan lain untuk menyeimbangkan kadar magnesium dalam tubuh. Mengonsumsi makanan berserat misalnya sayur dan buah-buahan akan menurunkan gejala sindrom pra menstruasi. Sumber mineral yang kaya akan magnesium dan membantu produksi serotonin dan dopamin adalah kacang-kacangan, sayuran hijau, dan alpukat (Devi, 2009). Namun

saja yang mereka sukai. Selain itu konsumsi kalium juga dapat mempengaruhi gejala sindrom pra menstruasi. Asupan tinggi kalsium dengan jumlah 1.336 mg/hari dapat memperbaiki gejala-gejala sindrom pra menstruasi seperti gangguan *mood*, perilaku, dan retensi air selama siklus menstruasi (Nurmalasari, 2012). Sumber kalsium banyak diperoleh dari makanan hewani terutama hasil laut. Susu juga merupakan sumber kalsium yang paling utama.

Asupan gizi sangat penting bagi siapa saja terutama mahasiswa, karena sehari-hari mereka melakukan aktifitas misalnya perkuliahan, organisasi, praktikum, dan lainnya. Sehingga diharapkan mampu untuk menjaga keseimbangan nutrisi makanan.

Penanganan sindrom pra menstruasi khususnya gejala depresi dapat dikurangi dengan berbagai cara misalnya dengan cara berolah raga. Nurlaela *cit* Nashruna (2012) mengungkapkan bahwa ada hubungan antara sindrom pra menstruasi dengan olahraga. Wanita dengan banyak melakukan aktivitas olahraga akan sedikit mengalami gejala sindrom pra menstruasi daripada wanita yang jarang melakukan olahraga. Manfaat olahraga yaitu meredakan nyeri perut saat menstruasi, menghasilkan perasaan yang tenang dan nyaman juga mengontrol emosi individu saat periode menstruasi berlangsung. Melakukan aktivitas olahraga secara teratur dapat meningkatkan produksi dan pelepasan *endorphin*. *Endorphin* adalah suatu zat yang terlibat dalam *euphoria*, sehingga membuat perasaan

secara teratur tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga bisa mengurangi gejala sindrom pre menstruasi terutama depresi. Namun bagi mahasiswa, olahraga merupakan kebiasaan yang jarang dilakukan. Hal tersebut dapat terjadi karena mereka selalu sibuk dengan kegiatannya, dan rata-rata mahasiswa menghabiskan waktu di kampus. Sebaiknya olahraga dilakukan setiap minggu 3-5 kali dan dilakukan dalam waktu 30 menit. Dengan begitu tubuh akan menjadi sehat, dan terutama dapat mengurangi gejala depresi pada mahasiswi.

#### **D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian**

##### **1. Kekuatan**

Kekuatan pada penelitian ini adalah peneliti belum menemukan judul maupun jenis penelitian lain yang sama dengan penelitian ini.

##### **2. Kelemahan**

Kelemahan pada penelitian ini terletak pada instrumen penelitian.

Daftar pustaka