

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* : LITERATURE REVIEW

Komang Ayu Satya Yuanita Andari<sup>1\*</sup>, Ni Luh Kadek Alit Arsani<sup>2</sup>, I Made Kusuma Wijaya<sup>3</sup>

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha<sup>1,3</sup>, Departemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : ayu.satya@student.undiksha.ac.id

### ABSTRAK

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan gejala fisik dan psikologis yang muncul secara siklik pada fase luteal dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita. Stres sebagai salah satu faktor pemicu *premenstrual syndrome* dengan memengaruhi ketidakseimbangan hormon. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome*. Kajian dilakukan menggunakan metode *literature review*. Sumber data diperoleh melalui berbagai database, seperti *PubMed*, *Google Scholar*, dan didukung oleh sumber-sumber terpercaya lainnya yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir. Hasil *literature review* dari 10 jurnal menunjukkan bahwa 9 jurnal menyatakan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome*, sedangkan 1 jurnal menyatakan tidak berhubungan. Stres memengaruhi keseimbangan hormon estrogen dan progesteron serta menurunkan kadar serotonin. Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome*.

**Kata kunci** : sindrom premenstruasi, stres, wanita

### ABSTRACT

*Premenstrual syndrome* (PMS) is a set of physical and psychological symptoms that appear cyclically during the luteal phase and can interfere with women's daily activities. Stress is one of the factors that triggers *premenstrual syndrome* by affecting hormonal imbalance. This study aims to examine the relationship between stress levels and *premenstrual syndrome*. The study was conducted using a literature review method. Data sources were obtained from various databases, such as *PubMed* and *Google Scholar*, and supported by other reliable sources published in the last 10 years. The results of the literature review of 10 journals show that 9 journals state a significant relationship between stress levels and *premenstrual syndrome*, while 1 journal states that there is no relationship. Stress affects the balance of estrogen and progesterone hormones and decreases serotonin levels. The conclusion of the study shows that there is a significant relationship between stress levels and *premenstrual syndrome*.

**Keywords** : stress, *premenstrual syndrome*, women

### PENDAHULUAN

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan gejala fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan tekanan hingga mengganggu kemampuan fungsional pada wanita. Gejala yang dialami biasanya muncul beberapa hari hingga dua minggu sebelum menstruasi dan mencapai puncaknya sekitar dua hari sebelum menstruasi (Gudipally & Sharma, 2023). Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara siklik dari uterus akibat peluruhan lapisan endometrium (Saliano *et al.*, 2022). Wanita mengalami proses reproduksi sejak terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Secara normal, siklus menstruasi pada wanita terjadi secara berulang dengan rentang waktu antara 24 hingga 38 hari (Arsani, *et al.*, 2023). PMS ditandai dengan gejala afektif, fisik, dan perubahan perilaku yang berulang dengan intensitas sedang hingga berat (Ryu & Kim, 2015). Gejala PMS dapat berupa keluhan fisik, seperti nyeri perut, nyeri punggung, payudara membesar, nyeri kepala, perubahan nafsu makan, dan berat badan meningkat serta gejala emosional, seperti mudah marah, cemas, lelah, dan

perubahan suasana hati (Gudipally & Sharma, 2023). Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, sebanyak 90% atau 1.769.425 wanita di seluruh dunia mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). Prevalensi PMS di Indonesia semakin meningkat dengan sebanyak 80% wanita usia remaja mengalami PMS yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Arianti *et al.*, 2025).

Di Amerika Serikat, prevalensi PMS mencapai 70 hingga 90%; di Swedia berkisar antara 61–85%; sebesar 51,2% di Maroko; 85% di Australia; 73% di Taiwan; dan Jepang mencapai 95% (Yunitasari *et al.*, 2023). Penyebab *premenstrual syndrome* hingga kini belum diketahui dengan pasti. Namun, karena gejalanya muncul bersamaan dengan fluktuasi hormon selama siklus menstruasi, kondisi ini diduga berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon, yaitu meningkatnya kadar estrogen dan menurunnya kadar progesteron (Gudipally & Sharma, 2023). Beberapa faktor yang dapat memperberat terjadinya *premenstrual syndrome* meliputi usia, usia *menarche*, riwayat *dysmenorrhea*, keadaan fisiologis maupun psikologis, jumlah darah yang dikeluarkan saat menstruasi, status pernikahan, gaya hidup, dan aktivitas sehari-hari. Stres juga berperan sebagai salah satu faktor pemicu *premenstrual syndrome* (Afriyanti & Lestiwati, 2021). Stres dapat mengganggu pola ovulasi dengan memengaruhi keseimbangan hormon, sehingga pola ovulasi menjadi tidak teratur. Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron sebelum menstruasi turut memengaruhi aktivitas serotonin yang menyebabkan produksinya menurun. Rendahnya kadar serotonin memengaruhi terjadinya ovulasi yaitu proses ovulasi akan terjadi lebih awal atau tertunda (Bohari *et al.*, 2020).

Menurut ilmu psikologi, stres diartikan sebagai perasaan tertekan dan kondisi ketegangan mental. Stres menggambarkan respons seseorang akibat keadaan atau situasi yang dianggap sebagai ancaman (Hidayati & Harsono, 2021). Stres muncul karena adanya stressor, yaitu peristiwa, keadaan, individu, atau objek tertentu yang dapat dianggap sebagai pemicu stres dan menimbulkan reaksi stres pada diri seseorang (Ekajayanti & Purnamayanthi, 2020). Kehidupan manusia tidak dapat terlepas dari adanya stres. Pada masa ini, stres lebih sering muncul karena tuntutan akademik, perubahan sosial, serta perkembangan psikologis sehingga berdampak terhadap kesehatan, termasuk *premenstrual syndrome*. Berdasarkan Fadhilah & Herdiman (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran di Universitas Tarumanagara. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Olivia (2018) menunjukkan hasil berbeda, yaitu tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara.

Perbedaan hasil dari beberapa penelitian tersebut mendorong perlunya dilakukan suatu *literature review* untuk menelaah hubungan antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu. Selain itu, hingga saat ini belum terdapat publikasi *literature review* yang secara khusus membahas hubungan antara kedua variabel tersebut.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode *literature review*, yaitu menelaah dan mengumpulkan data dari berbagai publikasi ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Pencarian literatur difokuskan pada basis data *PubMed*, *Google Scholar*, dan didukung oleh sumber-sumber terpercaya lainnya. Pencarian literatur mengacu pada kerangka PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, dan Study Design) sebagai acuan dalam menentukan kriteria literatur yang digunakan. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan *keywords* seperti “stres”, “sindrom premenstruasi”, dan “*premenstrual syndrome*”. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari literatur yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir. Literatur yang digunakan telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Beberapa studi di antaranya dilakukan dengan metode *cross-sectional* serta

mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner. Sumber literatur dalam artikel ini terdiri dari publikasi dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Analisa data dilakukan dengan menggabungkan temuan dari berbagai penelitian, menghubungkan topik-topik yang relevan, serta mengidentifikasi hasil penelitian.

## HASIL

Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa artikel yang relevan dengan topik, terdapat 10 artikel yang memenuhi kriteria. Publikasi tersebut berasal dari berbagai wilayah, yaitu 6 artikel dari Indonesia, 2 artikel dari Turki, 1 artikel dari Yordania, dan 1 artikel lainnya dari India. Temuan dari artikel-artikel tersebut dijadikan sebagai dasar utama dalam penyusunan kajian ini. Data hasil telaah kemudian disusun dalam tabel 1 untuk mempermudah pemahaman serta interpretasi hasil penelitian.

**Tabel 1. Rangkuman Artikel Referensi**

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Sampel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Fadhilah & Herdiman (2021)	Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara	138 mahasiswi	Studi analitik observasional dengan desain <i>Cross-Sectional</i>	Analisis data dengan uji <i>Chi-square</i> diperoleh nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ) menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara.
2.	Çevik & Alan (2021)	Determining the Relationship Between Midwifery Students' Frequency of Experiencing Premenstrual Syndrome and Perceived Stress Level	151 mahasiswi	<i>Cross-sectional</i>	Pada penelitian ini ditemukan perbedaan signifikan antara tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa dengan dan tanpa PMS ( $p=0,001$ ), di mana mahasiswa yang mengalami PMS memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Hasil uji korelasi didapatkan hubungan bermakna antara frekuensi mengalami PMS dengan tingkat stres yang dirasakan ( $r=0,434$ ; $p<0,001$ ), artinya semakin sering gejala PMS muncul, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan.

3.	Yunitasari <i>et al.</i> (2023)	Hubungan Pengetahuan dan Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Tingkat Akhir	136 mahasiswi	Penelitian analitik dengan desain <i>cross-sectional</i>	Temuan analisis menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan sindrom premenstruasi ( $p=0,059$ ). Namun, didapatkan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi ( $p=0,024$ ; $p<0,05$ ). Nilai koefisien gamma ( $r$ ) didapatkan -0,928, yang menunjukkan tingginya tingkat stres dengan meningkatnya kejadian <i>premenstrual syndrome</i> .
4.	Alshdaifat <i>et al.</i> (2022)	Premenstrual Syndrome and Its Association with Perceived Stress: The Experience of Medical Students in Jordan	594 mahasiswi	<i>Cross-sectional</i>	Pada penelitian ini didapatkan rata-rata skor Premenstrual Severity Scale adalah 29,3 dan skor Perceived Stress Scale adalah 21,6. Ditemukan hubungan yang bermakna antara PMS dengan stres, PMS dengan absensi kuliah, PMS dengan tahun studi, dan <i>dysmenorrhea</i> dengan stres. Namun, tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat keparahan <i>premenstrual syndrome</i> dengan metode pereda nyeri.
5.	Wahyuni & Dewi (2021)	The Correlation Between Stress Level and Premenstrual Syndrome in Finel Level Nurse Students	115 mahasiswi	Analitik observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>	Analisis dengan menggunakan uji <i>Spearman rho</i> didapatkan nilai $p = 0,000$ ( $p<0,05$ ) artinya ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan sindrom premenstruasi serta nilai $r = 0,846$ , yang menandakan hubungan sangat kuat dengan arah korelasi positif.
6.	Ritung & Olivia (2018)	Hubungan Stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011	93 mahasiswi	Studi Analitik Observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>	Penelitian ini dianalisis menggunakan uji normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> , kemudian melalui analisis uji <i>Chi-square</i> diperoleh nilai signifikansi $p<0,05$ . Analisis statistik menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara stres dan <i>premenstrual syndrome</i> .

7.	Kharisma <i>et al.</i> (2023)	The relationship between overweight and stress towards the premenstrual syndrome in undergraduate students of midwife education, Airlangga University	138 mahasiswi	Analitik observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan 32,6% responden memiliki status gizi <i>overweight</i> atau obesitas, 74% mengalami stres sedang hingga tinggi, dan 63% mengalami <i>premenstrual syndrome</i> ringan. Hasil uji korelasi <i>Spearman</i> ( $p = 0,000$ ; $p < 0,05$ ) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara <i>overweight</i> dan stres dengan <i>premenstrual syndrome</i> .
8.	Kahvacı & Amanak (2024)	The Relationship of Premenstrual Syndrome, Perceived Stress and Night-Eating Syndrome	236 mahasiswi	Studi analitik dengan desain <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa dengan <i>premenstrual syndrome</i> lebih sering mengalami <i>night-eating syndrome</i> dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tanpa <i>premenstrual syndrome</i> . Selain itu, disimpulkan bahwa tingkat keparahan sindrom makan malam meningkat seiring dengan peningkatan tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa baik dengan maupun tanpa <i>premenstrual syndrome</i> .
9.	Trivedi <i>et al.</i> 2024	Impact of Stress on Premenstrual Syndrome Among Young Women: A Cross-Sectional Study	473 orang	<i>Cross-sectional</i>	Analisis penelitian didapatkan sekitar 35,3% partisipan mengalami <i>premenstrual syndrome</i> tingkat sedang hingga berat dengan gejala paling umum, seperti mudah tersinggung, kelelahan, dan nyeri payudara. Sebagian besar (84,4%) mengalami stres tingkat sedang dan adanya hubungan signifikan dengan korelasi positif antara tingkat stres dengan keparahan <i>premenstrual syndrome</i> ( $p < 0,01$ ).
10.	Maulidya <i>et al.</i> (2024)	Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Keparahan Sindroma Pramenstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya di Masa Pandemi COVID-19	73 mahasiswi	Analitik observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>	Pada analisis menunjukkan sekitar 66,7% responden berada dalam kategori stres sedang. <i>Premenstrual syndrome</i> derajat berat dialami oleh 50% responden. Tingkat stres berhubungan dengan derajat keparahan <i>premenstrual syndrome</i> ( $p = 0,000$ , $r = 0,698$ ). Hal ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres,

---

maka semakin berat gejala *premenstrual syndrome* yang dialami.

---

## PEMBAHASAN

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan kondisi yang memengaruhi banyak wanita di seluruh dunia, dengan gejala fisik dan psikologis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil literatur yang dianalisis, sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian serta keparahan PMS. Studi-studi seperti yang dilakukan oleh Fadhilah & Herdiman (2021), Çevik & Alan (2021), dan Maulidya *et al.* (2024) secara konsisten melaporkan bahwa stres memiliki korelasi positif dengan PMS, di mana tingkat stres yang lebih tinggi cenderung meningkatkan frekuensi dan intensitas gejala PMS. Hal ini sejalan dengan mekanisme biologis yang dikemukakan, bahwa stres dapat mengganggu keseimbangan hormon seperti estrogen dan progesteron, yang memengaruhi ovulasi dan produksi serotonin, sehingga memperburuk gejala PMS (Bohari *et al.*, 2020).

Penelitian oleh Çevik & Alan (2021) dan Wahyuni & Dewi (2021) menunjukkan korelasi positif yang kuat antara frekuensi gejala PMS dan tingkat stres yang dirasakan, dengan masing-masing nilai koefisien korelasi yang signifikan ( $r=0,434$  dan  $r=0,846$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa stres tidak hanya memengaruhi kejadian PMS, tetapi juga memperparah gejala yang dirasakan, seperti iritabilitas, kelelahan, dan nyeri fisik. Stres sebagai faktor pemicu dapat memengaruhi sistem hipotalamus-hipofisis-ovarium, yang mengatur siklus menstruasi, sehingga ketidakseimbangan hormon menjadi lebih nyata pada individu dengan tingkat stres tinggi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis dalam pengelolaan PMS, karena stres dapat memperkuat gejala emosional seperti kecemasan dan perubahan suasana hati.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Sebagai contoh, penelitian oleh Ritung & Olivia (2018) menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara stres dan PMS pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh variasi dalam metodologi penelitian, seperti ukuran sampel yang lebih kecil (93 mahasiswi) dibandingkan penelitian lain, atau penggunaan alat ukur stres dan PMS yang berbeda. Selain itu, faktor tingkat stres yang bervariasi antar individu atau perbedaan dalam persepsi terhadap stres juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Temuan hasil menggambarkan meskipun hubungan antara stres dan PMS didukung oleh banyak bukti, faktor lain seperti sensitivitas individu terhadap stres atau lingkungan sosial mungkin turut berperan.

Penelitian oleh Yunitasari *et al.* (2023) dan Alshdaifat *et al.* (2022) juga menegaskan adanya hubungan signifikan antara stres dan PMS, dengan temuan tambahan bahwa faktor lain seperti pengetahuan tentang PMS atau status gizi tidak selalu berkorelasi langsung dengan keparahan gejala. Misalnya, Yunitasari *et al.* (2023) menemukan bahwa pengetahuan tentang PMS tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian PMS ( $p=0,059$ ), tetapi stres memiliki korelasi yang kuat ( $p=0,024$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa stres memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor kognitif seperti pengetahuan dalam memengaruhi PMS. Selain itu, Alshdaifat *et al.* (2022) menemukan bahwa PMS juga berkorelasi dengan absensi kuliah dan tahun studi, yang mungkin mencerminkan dampak stres akademik pada mahasiswi.

Faktor lingkungan dan gaya hidup juga tampak memengaruhi hubungan antara stres dan PMS. Penelitian oleh Kharisma *et al.* (2023) menunjukkan bahwa status gizi, khususnya

*overweight* atau obesitas, berkorelasi dengan PMS, di samping stres. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa obesitas dapat memengaruhi keseimbangan hormon, yang pada gilirannya memperburuk gejala PMS, terutama ketika dikombinasikan dengan stres. Selain itu, Kahvacı & Amanak (2024) menemukan bahwa mahasiswi dengan PMS juga cenderung mengalami sindrom makan malam (*night-eating syndrome*), yang dapat dipicu oleh stres. Temuan ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya memengaruhi PMS secara langsung, tetapi juga melalui pola perilaku seperti gangguan makan, yang dapat memperparah gejala.

Dari segi metodologi, mayoritas penelitian yang dianalisis menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu mengumpulkan data pada satu waktu pengambilan yang sama. Meskipun desain ini efektif untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel, keterbatasannya terletak pada ketidakmampuan untuk menentukan hubungan sebab-akibat. Sebagai contoh, meskipun penelitian seperti Maulidya *et al.* (2024) menunjukkan korelasi yang kuat antara stres dan keparahan PMS ( $r=0,698$ ), tidak dapat disimpulkan secara pasti apakah stres menyebabkan PMS atau sebaliknya. Oleh karena itu, penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami dinamika hubungan ini secara lebih mendalam, termasuk bagaimana stres kronis memengaruhi siklus menstruasi dari waktu ke waktu.

Aspek biologis yang mendasari hubungan antara stres dan PMS juga perlu diperhatikan. Stres dapat memengaruhi kadar kortisol, yang berinteraksi dengan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan hormon ini dapat memengaruhi aktivitas serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan respons terhadap nyeri. Penurunan kadar serotonin, sebagaimana dijelaskan oleh Bohari *et al.* (2020), dapat menyebabkan ovulasi yang tidak teratur, yang pada akhirnya memperburuk gejala PMS seperti nyeri perut, iritabilitas, dan kelelahan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres, seperti melalui teknik relaksasi atau terapi perilaku kognitif, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi keparahan PMS.

Selain itu, konteks sosial dan akademik yang dialami oleh populasi yang diteliti, yaitu mahasiswi, tampaknya memengaruhi tingkat stres yang dirasakan. Mahasiswi sering kali menghadapi tekanan akademik, seperti tugas, ujian, dan tenggat waktu, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Penelitian oleh Trivedi *et al.* (2024) menunjukkan bahwa 84,4% partisipan mengalami stres tingkat sedang, yang berkorelasi dengan keparahan PMS. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan akademik dapat menjadi salah satu faktor risiko utama yang memperburuk PMS melalui peningkatan stres. Oleh karena itu, intervensi yang ditujukan untuk mengurangi stres akademik, seperti program manajemen waktu atau konseling, dapat membantu mengurangi dampak PMS pada mahasiswi.

Dari perspektif global, prevalensi PMS yang tinggi di berbagai negara, seperti 95% di Jepang dan 85% di Australia (Yunitasari *et al.*, 2023), menunjukkan bahwa PMS adalah masalah kesehatan yang signifikan secara universal. Namun, variasi dalam prevalensi dan hubungan dengan stres dapat dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial. Misalnya, di negara-negara dengan tekanan sosial atau akademik yang tinggi, seperti Jepang, tingkat stres yang dirasakan mungkin lebih besar, sehingga memperburuk gejala PMS. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pengelolaan PMS perlu disesuaikan dengan konteks budaya dan sosial setempat dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti stigma terhadap kesehatan mental dan akses ke layanan kesehatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan literatur yang telah dianalisis menegaskan bahwa stres memiliki peran penting dalam kejadian dan keparahan *premenstrual syndrome*. Meskipun terdapat beberapa inkonsistensi dalam temuan, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin berat gejala PMS yang dialami. Stres berperan dalam

mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron serta menurunkan kadar serotonin, yang berkontribusi terhadap munculnya gejala fisik dan emosional PMS. Disarankan perlu melakukan penelitian selanjutnya untuk mengatasi keterbatasan metodologi, seperti penggunaan desain longitudinal dan pengembangan alat ukur yang lebih standar untuk stres dan PMS. Selain itu, intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres, seperti meditasi, olahraga, atau terapi psikologis dapat diintegrasikan dalam program kesehatan wanita untuk mengurangi dampak PMS. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara stres dan PMS dapat membantu meningkatkan kualitas hidup wanita, terutama mereka yang berada dalam lingkungan dengan tekanan tinggi seperti mahasiswi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang memberikan dukungan dalam penelitian ini. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada para penulis dan peneliti terdahulu atas kontribusi ilmu yang menjadi dasar utama dalam penyusunan *literature review* ini dan kepada semua pihak yang telah menyediakan akses terhadap berbagai database dan publikasi yang relevan, sehingga proses penelitian serta analisis literatur dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, N., & Lestiawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 71-76.
- Alshdaifat, E., Absy, N., Sindiani, A., AlOsta, N., Hijazi, H., Amarin, 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*, 777-785. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S361964>
- Arianti, J., Ikhtiar, M., Masriadi, Khidri Alwi, M., & Ulfah Muthalib, N. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 6 Bone. *Window of Public Health Journal*, 6(1), 34-47. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v6i1.2090>
- Arsani, N. L. K. A., Ardika, N. L. P. K. I. S., & Budiawan, M. (2023). Gambaran tingkat keparahan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. *Ganesha Medicina Journal*, 3(2), 100-113. <https://doi.org/10.23887/gm.v3i2.69333>
- Bohari, N. H., Basri, H. F., Misnawaty, & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 136-141. <https://doi.org/https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.62>
- Çevik, A., & Alan, S. (2021). Ebelik öğrencilerinin premenstrual sendrom yaşama sıklığı ile algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(1), 104-113. <https://doi.org/10.31020/mutftd.781048>
- Ekajayanti, P. P. N., & Purnamayanthi, P. P. I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 109-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43439>
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas

- Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147-151.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v11i3.2086>
- Gudipally, P. R., & Sharma, G. K. (2023). Sindrom Premenstruasi. *National Library of Medicine*.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Kahvacı, R., & Amanak, K. (2024). *Premenstrual Sendrom ile Algılanan Stres ve Gece Yeme Sendromu İlişkisi. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-112. <https://doi.org/10.61535/bseusbfd.1338123>
- Kharisma, B. U., Dwiningsih, S. R., & Al Farizi, S. (2023). *The Relationship Between Overweight and Stress Towards the Premenstrual Syndrome in Undergraduate Students of Midwife Education, Airlangga University. Science Midwifery*, 11(5), 801-809.  
<https://doi.org/10.35335/midwifery.v11i5.1380>
- Maulidya, A. K., Gumanti, K. A., & Kurnianingsih, N. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Keparahan Sindroma Premenstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya di Masa Pandemi COVID-19. *Majalah Kesehatan*, 11(4), 266-277. <https://doi.org/10.21776/majalahkesehatan.2024.011.04.4>
- Ritung, D. C. N., & Olivia, S. (2018). Hubungan stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 59–62.
- Ryu, A., & Kim, T. H. (2015). *Premenstrual syndrome: A mini review. Maturitas*, 82(4), 436-440.
- Salianto, Zebua, C. F. P., Suhery, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67–81.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11735>
- Trivedi, D., Patel, K., & Jain, K. G. (2024). *Impact of Stress on Premenstrual Syndrome Among Young Women: A Cross-Sectional Study. Cureus*, 16(11).
- Wahyuni, W., & Dewi, D. R. K. (2021). *The Correlation Between Stress Level and Premenstrual Syndrome in Finel Level Nurse Students. In Academic Physiotherapy Conference Proceeding*.
- Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 67–74. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>