

**STUDI KOMPARASI DERAJAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
BERDASARKAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI S1
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

ASTI DWI RAHMAWATI PUTRI

22020119120024

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2023

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Asti Dwi Rahmawati Putri
NIM : 22020119120024
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Studi Komparasi Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) berdasarkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 19 Mei 2023

Yang menyatakan



Asti Dwi

Asti Dwi Rahmawati Putri

NIM. 22020119120024

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Asti Dwi Rahmawati Putri
Tempat, Tanggal lahir : Semarang, 8 Agustus 2001
Alama Rumah : Jln. Tambak Boyo Raya, RT.05/RW.08, Semarang
No. Telp : 089666439392
Email : Astidwirp@gmail.com


Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Studi Komparasi Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) berdasarkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 18% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 19 Mei 2023

Yang menyatakan


Asti Dwi

Asti Dwi Rahmawati Putri

NIM. 22020119120024

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**STUDI KOMPARASI DERAJAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
BERDASARKAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWISIA
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Asti Dwi Rahmawati Putri

NIM: 22020119120024

Telah disetujui sebagai hasil penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,

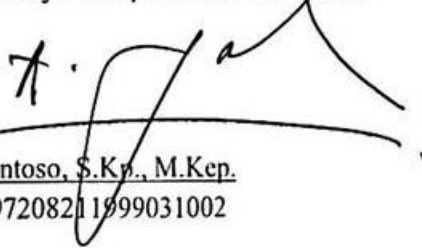


Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

v

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**STUDI KOMPARASI DERAJAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
BERDASARKAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI S1
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama: Asti Dwi Rahmawati Putri
NIM: 22020119120024


Telah diuji pada 30 Mei 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Dr. Zubaidah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 197310202006042001

Anggota Penguji,



Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN.
NIP. 198304122014012001

Pembimbing,



Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197906122002122001

Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “**Studi Komparasi Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) berdasarkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro**” untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana keperawatan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan ketidaksempurnaan. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk memperbaiki susunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Semarang, 19 Mei 2023



Asti Dwi

Asti Dwi Rahmawati Putri

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Asrori dan Siti Nurhayati beserta kakak adik saya yang senantiasa memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
2. Ibu Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, dukungan, nasihat, waktu, dan kesabaran dalam membimbing.
3. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp.Mat selaku pelaksana tugas kepala Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso S.Kp., M.Kes selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Ibu Dr. Zubaidah, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.An selaku dosen penguji I yang telah menyediakan waktu untuk melaksanakan ujian proposal skripsi.
6. Ibu Ns. Nana Rochana, S.Kep, MN. selaku dosen penguji II yang telah menyediakan waktu untuk melaksanakan ujian proposal skripsi.
7. Seluruh civitas akademik Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan fasilitas dengan baik.
8. Teman – teman kuliah dan teman satu bimbingan yang senantiasa mendukung, menguatkan, membantu, serta menjadi teman diskusi dalam penyusunan proposal skripsi ini.

9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia secara sukarela untuk membantu penyelesaian proses penelitian.
10. Sahabat – sahabat tercinta yang senantiasa telah memberikan doa, motivasi, dan semangat.
11. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Semarang, 19 Mei 2023



Asti Dwi

Asti Dwi Rahmawati Putri

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH | ii |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah Penelitian | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| 2.1 Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) | 8 |
| 2.2 Etiologi atau Faktor Penyebab <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) | 8 |
| 2.3 Tanda dan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) | 14 |
| 2.4 Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) | 16 |
| 2.5 Konsep Regulasi Emosi..... | 17 |
| 2.6 Kerangka Teori..... | 23 |
| 2.7 Kerangka Konsep | 24 |
| 2.8 Hipotesis Penelitian | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 25 |

| | | |
|-----------------------------------|---|-----|
| 3.1 | Jenis dan Rancangan Penelitian | 25 |
| 3.2 | Populasi dan Sampel Penelitian | 25 |
| 3.3 | Tempat dan Waktu Penelitian | 27 |
| 3.4 | Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran | 28 |
| 3.5 | Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data | 31 |
| 3.6 | Teknik Pengolahan dan Analisa Data..... | 36 |
| 3.7 | Etika Penelitian..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | | 42 |
| 4.1 | Gambaran Umum Penelitian | 42 |
| 4.2 | Karakteristik Responden | 42 |
| 4.3 | Gambaran Derajat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) | 44 |
| 4.4 | Gambaran Strategi Regulasi Emosi..... | 46 |
| 4.5 | Gambaran Derajat PMS berdasarkan Strategi Regulasi Emosi..... | 46 |
| 4.6 | Perbedaan Derajat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) berdasarkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi | 47 |
| BAB V PEMBAHASAN | | 49 |
| 5.1 | Gambaran Derajat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Mahasiswi | 49 |
| 5.2 | Gambaran Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi..... | 53 |
| 5.3 | Perbedaan Derajat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) berdasarkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi | 56 |
| 5.4 | Keterbatasan Penelitian | 59 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | | 60 |
| 6.1 | Kesimpulan..... | 60 |
| 6.2 | Saran | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 62 |
| LAMPIRAN..... | | xvi |

DAFTAR TABEL

| Nomor | Judul Tabel | Halaman |
|-------|--|---------|
| 1. | Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT | 12 |
| 2. | Klasifikasi tanda dan gejala PMS | 14 |
| 3. | Sampel mahasiswi S1 Keperawatan tiap angkatan | 27 |
| 4. | Definisi operasional dan skala pengukuran | 29 |
| 5. | Kisi – kisi kuesioner SPAF | 32 |
| 6. | Kisi – kisi kuesioner ERQ | 33 |
| 7. | Rumus pengkategorian skala strategi regulasi emosi (ERQ) | 33 |
| 8. | Pengkodean kuesioner | 36 |
| 9. | Distribusi frekuensi karakteristik responden | 42 |
| 10. | Distribusi frekuensi derajat PMS | 44 |
| 11. | Distribusi frekuensi gejala PMS | 44 |
| 12. | Distribusi frekuensi strategi regulasi emosi | 45 |
| 13. | Distribusi frekuensi derajat PMS berdasarkan strategi regulasi emosi | 46 |
| 14. | Hasil Uji <i>Independent T-Test</i> | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| Nomor | Judul Gambar | Halaman |
|-------|-----------------|---------|
| 1. | Kerangka Teori | 23 |
| 2. | Kerangka Konsep | 24 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Nomor | Judul Lampiran | Halaman |
|-------|--|---------|
| 1. | Surat penelitian | xvi |
| 2. | Ethical Clearance | xvii |
| 3. | Lembar <i>informed consent</i> | xviii |
| 4. | Kuesioner penelitian | xx |
| 5. | Bukti izin kuesioner | xxiii |
| 6. | Jadwal Penelitian | xxv |
| 7. | Lembar konsultasi | xxvii |
| 8. | Logbook konsultasi | xxix |
| 9. | Hasil uji analisis statistik univariat | xxxiii |
| | - Distribusi frekuensi karakteristik responden | xxxiii |
| | - Analisis statistik skor PMS | xxxiv |
| | - Distribusi frekuensi derajat PMS | xxxv |
| | - Distribusi frekuensi gejala PMS | xxxv |
| | - Hasil tabulasi silang karakteristik responden dengan derajat PMS | xlii |
| 10. | Hasil uji analisis statistik bivariat | xlvii |
| | - Hasil uji normalitas | xlvii |
| | - Hasil Uji Kesetaraan | xlvii |
| | - Hasil Uji <i>Independent T-Test</i> | xlix |
| 11. | Hasil cek plagiarisme | 1 |

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2023

ABSTRAK

Asti Dwi Rahmawati Putri

Studi Komparasi Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) berdasarkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro

xvi+ 61 Halaman + 14 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran

Kondisi *premenstrual syndrome* (PMS) umum terjadi pada kelompok perempuan usia reproduksi dimulai dari setelah menarche sampai menopause, tak terkecuali pada kelompok mahasiswi. Tingkat keparahan PMS dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi. Strategi regulasi emosi baik *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* yang diterapkan sehari – hari oleh individu dalam mengelola situasi emosional dapat berpengaruh pada tingkat keparahan PMS. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi perbedaan derajat PMS berdasarkan strategi regulasi emosi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswi keperawatan S1 reguler 2019 – 2022 yang mengalami PMS sebanyak 277 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *google form* yang berisikan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa rerata PMS mahasiswi adalah sebesar 26,53 yang termasuk PMS ringan, sedangkan mahasiswi yang memiliki regulasi emosi *cognitive reappraisal* sebanyak 137 responden (49,5%) dan *expressive suppression* sebanyak 140 responden (50,5%). Hasil dari uji *T-test Independent* menunjukkan bahwa rerata PMS kelompok *cognitive reappraisal* sebesar 22,71 dan rerata PMS kelompok *expressive suppression* sebesar 30,28 dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada derajat PMS berdasarkan dua kelompok strategi regulasi emosi. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyarankan agar institusi pendidikan keperawatan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan dalam bentuk pemberian edukasi ataupun program pelatihan kepada para mahasiswi mengenai cara mengendalikan emosi yang baik dan penanganan gejala PMS yang tepat.

Kata kunci : Mahasiswi Keperawatan, *Premenstrual Syndrome* (PMS), Strategi Regulasi Emosi.

Daftar Pustaka: 92 (1991 – 2023)

Departemen of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2023

ABSTRACT

Asti Dwi Rahmawati Putri

Comparative Study of Premenstrual Syndrome (PMS) Degrees based on Emotion Regulation Strategies in Undergraduate Students of Nursing Diponegoro University

xvi + 61 Pages + 14 Tables + 2 Pictures + 11 Attachments

The condition of premenstrual syndrome (PMS) generally occurs in women of reproductive age starting from after menarche to menopause, including female students. The severity of PMS can be influenced by emotional regulation. Emotion regulation strategies, both cognitive reappraisal and expressive suppression can affect the severity of PMS. The aim of this research was to identify differences in the degree of PMS based on emotion regulation strategies. This research used a quantitative descriptive comparative design with 277 subjects who experienced PMS from regular undergraduate nursing students 2019 – 2022 in Diponegoro University selected by proportional random sampling. Data collection were taken by using google form that contains the the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data were analyzed using univariate and bivariate. The results of the univariate analysis show the mean PMS was 26.53 (mild PMS), 137 respondents (49.5%) had cognitive reappraisal, and 140 respondents (50.5%) had expressive suppression emotional. The results of Independent T-test showed that the mean PMS in the cognitive reappraisal was 22.71 and the mean PMS in the expressive suppression was 30.28 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$) which meaning that there is a significant difference in the degree of PMS based on two groups of emotion regulation strategies. Based on these results, the researchers suggest that the nursing education institutions can increasing health promotion in the form of providing education or training programs to female students on how to control emotions properly and how to deal with PMS symptoms appropriately.

Keywords : Emotion Regulation, Nursing Students, Premenstrual Syndrome

Bibliography : 92 (1991-2023)