

SURAT TUGAS

Nomor: 203-R/UNTAR/PENELITIAN/VII/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **TWIDY TARCISIA, dr., M.Biomed.**
2. **YULIANA**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Analisis hubungan stres akademik dengan Premenstrual Syndrome pada mahasiswi kedokteran
Nama Media	:	Tarumanagara Medical Journal
Penerbit	:	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
Volume/Tahun	:	Vol. 8 / No. 1 / 2026
URL Repository	:	https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/35991

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

07 Juli 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : d14bd9afbdfdcc03ee73631558a23af68

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta



Volume 8. Nomor 1. April 2026

TMJ

Tarumanagara Medical Journal



UNTAR

FAKULTAS
KEDOKTERAN

p-ISSN 2654-7147

e-ISSN 2654-7155

Publikasi oleh:
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
Jl. Letjen S. Parman no.1, Jakarta Barat
tmj@fk.untar.ac.id

GEDUNG
WONDO



UNIVERSITAS
TARUMANAGARA

[Home](#) / [Editorial Team](#)

Editorial Team

Ketua Penyunting

dr. Octavia Dwi Wahyuni, M.Biomed.

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Shinta 5990172

Google Scholar NfHstVAAAAJ

Penyunting pelaksana

Prof. Dr. dr. L. Meily Kurniawidjaja, M.Sc, Sp.OK

Universitas Indonesia, Indonesia

Google Scholar : Gs_1KBAAAAJ

dr. Clement Drew, M.Epid.

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Google Scholar : yFTKzMMAAAAJ

Penyunting layout

Ambar Pratiwi, S.Hum

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Google Scholar : GG7NqICA AAAJ

LANGUAGE

Bahasa Indonesia

English

INFORMATION

For Readers

For Authors

For Librarians

SINTA INDEX



Klik di sini untuk lihat sertifikat SINTA

PLAGIARISM CHECK





TARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

P-ISSN : 26547147 <> E-ISSN : 26547155

0
Impact2053
Google CitationsSinta 4
Current Accreditation[Google Scholar](#) [Garuda](#) [Website](#) [Editor URL](#)

History Accreditation

Garuda [Google Scholar](#)

Pengaruh suplementasi vitamin D terhadap peningkatan berat badan pada pasien tuberkulosis paru: Tinjauan literatur

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara [Tarumanagara Medical Journal Vol. 7 No. 1 \(2025\): TARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL 45-52](#)2025 [DOI: 10.24912/tmj.v7i1.34097](#) [Accred : Sinta 4](#)

Evaluasi implementasi team-based learning dilihat dari perspektif jenis kelamin mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara [Tarumanagara Medical Journal Vol. 7 No. 1 \(2025\): TARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL 53-64](#)2025 [DOI: 10.24912/tmj.v7i1.34098](#) [Accred : Sinta 4](#)

Korelasi lingkar pinggang dengan hipertensi pada lansia di Panti Wreda Bina Bhakti Pamulang

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara [Tarumanagara Medical Journal Vol. 7 No. 1 \(2025\): TARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL 72-80](#)2025 [DOI: 10.24912/tmj.v7i1.34099](#) [Accred : Sinta 4](#)

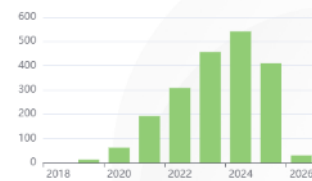
Gambaran asupan buah dan sayur pada lansia di RW 05 Palmerah Jakarta Barat

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara [Tarumanagara Medical Journal Vol. 7 No. 1 \(2025\): TARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL 81-88](#)2025 [DOI: 10.24912/tmj.v7i1.34102](#) [Accred : Sinta 4](#)

Pengaruh durasi penggunaan aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku fear of missing out

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara [Tarumanagara Medical Journal Vol. 7 No. 1 \(2025\): TARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL 89-97](#)2025 [DOI: 10.24912/tmj.v7i1.34103](#) [Accred : Sinta 4](#)

Citation Per Year By Google Scholar



Journal By Google Scholar

	All	Since 2021
Citation	2053	1949
h-index	20	19
i10-index	61	56

DAFTAR ISI

ARTIKEL ASLI

- Dampak kejadian hotspot kebakaran hutan terhadap insiden pneumonia pada balita di Palangka Raya tahun 2016-2025** 1 - 11
Adithya Septyadi Pratama, Clement Drew, dan Wiyarni Pambudi
- Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua mengenai stunting di Puskesmas Marisa** 12 - 20
Annisa Maharani Paryoko dan Naomi Esthernita Fauzia Dewanto
- Gambaran pH sabun wajah dan kadar hidrasi kulit wajah mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara dengan atau tanpa akne vulgaris** 21 - 30
Ati Zakia Turrahmah dan Linda Julianti Wijayadi
- Gambaran CD4+ dan *viral load* berdasarkan terapi antiretroviral di RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso** 31 - 45
Clarissa hartawan, Sari Mariyati Dewi Nataprawira dan Teguh Sarry Hartono
- Gambaran capaian imunisasi dasar sebelum dan selama pandemi COVID-19 di Puskesmas Cikupa Kabupaten Tangerang** 46 - 55
Devorah Mae Gabrielle Kwa dan Kumala Dewi Darmawi
- Analisis proses pemulangan pasien rawat inap dengan pendekatan *lean management* di Rumah Sakit Azra Kota Bogor** 56 - 68
Dieni Ananda Putri, Nofierni, Kemala Rita Wahidi, Dhita Widya Putri,
Paula Tjatoerwodya Anggarina, dan Yusuf Enril Fathurrohman
- Rasionalitas penggunaan antibiotik berdasarkan Gyssens dan WHO AWaRe di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta: Studi retrospektif** 69 - 77
Eric Hartono, Shirley Gunawan, dan Naomi Luciana Mariana
- Efektivitas suplementasi L-carnitine terhadap perbaikan ejection fraction pasien gagal jantung: Laporan klinis berbasis bukti** 78 - 86
Evelyn Patricia dan Yohannesa Wulandari
- Karakteristik dan mortalitas pada pasien henti jantung di RS Royal Taruma Jakarta di tahun 2022-2024** 87 - 96
Farendy Gusti Syahputra dan David Dwi Ariwibowo

Survei tingkat pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap penggunaan obat antihipertensi di Puskesmas Kaduhejo Pandeglang tahun 2025	97 - 104
Ghyna Aulia Rozak dan Johan	
Hubungan dukungan keluarga dan faktor-faktor yang berperan dalam kepatuhan minum obat antihipertensi di Puskesmas Karangrejo	105 - 115
Hosana Elva Musti Karini dan Clement Drew	
Pengaruh tingkat stress psikis terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara	116 - 125
Intan Ayu Risqika dan Alya Dwiana	
Senyawa metabolit sekunder dan tingkat toksisitas ekstrak methanol batang Brotowali	126 - 135
Linginda Soebrata, Ni Made Swantari, Frans Ferdinal dan Eny Yulianti	
Mekanisme koping terhadap stres dan hubungannya dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa kedokteran	136 - 143
Meylia Amanda dan Yoanita Widjaja	
Gambaran pengetahuan siswa SMPN 7 Bekasi mengenai vaksin tifoid	144 - 151
Mochamad Thoriq Alinudin dan Linda Budiarmo	
Fungsi ginjal dan beban psikologis: Peran usia sebagai mediator hubungan kreatinin dan DASS-42	152 - 160
Noer Saelan Tadjudin, Alexander Halim Santoso, dan Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	
Efektivitas penyuluhan HIV/AIDS terhadap pengetahuan santri di Pondok Pesantren Manahijussadat Banten	161 - 167
Putri Jayanti dan Sari Mariyati Dewi Nataprawira	
Pajanan polusi udara dan keluhan sesak napas pada pekerja transportasi darat PT. Catur Putra Manunggal	168 - 176
Valeria Putri Munthe dan Hadisono	
Perbedaan derajat depresi pada mahasiswa kedokteran tahap profesi	177 - 187
Wikrama Lokapradhana Jayaputra dan James Aloysius Darmapuspita	
Efektivitas suplementasi seng terhadap penurunan kadar C-reactive protein pada pasien obesitas: Laporan klinis berbasis bukti	188 - 199
Wisi Fauziatun Nasa dan Yohannesa Wulandari	

Analisis hubungan stres akademik dengan <i>Premenstrual Syndrome</i> pada mahasiswi kedokteran	200 - 208
Yuliana dan Twidy Tarcisia	

LAPORAN KASUS

Laporan kasus: Hernia Amyand strangulate dan tatalaksananya	209 – 220
Ayunda Vidya Karmelia, Giri Yurista, dan Yonathan Adi Purnomo	
Laringoplasti injeksi asam hialuronat sebagai terapi korektif insufisiensi glotis pada paralisis pita suara unilateral akibat tuberkulosis paru: Laporan kasus	221 – 228
Heri Yanto Putra, Guntur Surya, dan Johan	
Laporan kasus: Ileus obstruksi akibat “<i>silent</i>” adenokarsinoma rektum	229 – 238
Rayhan Setiawan, Cristina Tarigan, dan Peter Ian Limas	
Tinea corporis et cruris berulang pada pasien diabetes melitus tipe 2 dan obesitas: Tantangan penatalaksanaan di layanan primer	239 – 246
Stefani Leonita, Maria Frisca Jeremi, Naufal Ikbar Rian, Adnan, dan Ernawati	
Presentasi langka leiomioma uteri multipel pada remaja dan tantangannya terhadap kesuburan: Laporan kasus	247 – 256
Yovian Timothy Satyo, Nazif, dan Fadil Hidayat	

Analisis hubungan stres akademik dengan *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi kedokteran

Yuliana¹, Twidy Tarcisia^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: twidyt@fk.untar.ac.id

Naskah masuk: 08-12-2025, Naskah direvisi: 05-01-2026, Naskah diterima untuk diterbitkan: 16-01-2026

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) termasuk kumpulan gejala fisik, emosional dan perilaku yang muncul menjelang terjadinya menstruasi serta dapat mengganggu aktivitas harian penderitanya. Berbagai faktor dapat berperan dalam timbulnya PMS, salah satunya ialah stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pembelajaran akibat tuntutan akademik. Studi ini dimaksudkan untuk menganalisis keterkaitan antara tingkat stres akademik dengan munculnya PMS pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2022–2024. Studi dilaksanakan di FK UNTAR pada bulan Agustus 2025 dengan desain observasional analitik potong lintang dan melibatkan 191 mahasiswi yang ditetapkan melalui prosedur non-random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk menilai tingkat stres akademik serta *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) untuk mengevaluasi PMS. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami PMS derajat sedang (67 orang; 35,1%) dan stres akademik derajat sedang (70 orang; 36,6%). Hasil uji analitik chi-square menghasilkan $p\text{-value} < 0,001$, menandakan terdapat keterkaitan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres akademik dan kejadian PMS. Studi menyimpulkan bahwa stres akademik memiliki keterkaitan dengan timbulnya PMS pada mahasiswi kedokteran. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif terkait kesehatan reproduksi dan pengelolaan stres di lingkungan pendidikan kedokteran.

Kata kunci: stres akademik; premenstrual syndrome; mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) describes a set of physical, emotional, and behavioral symptoms that emerge in the period leading up to menstruation. These symptoms may disrupt daily functioning and are influenced by various contributing factors, including academic stress. Academic stress describes the psychological pressure students experience during their educational activities due to academic expectations. This study aimed to explore the link between academic stress levels and the occurrence of PMS among female medical students in the 2022–2024 cohorts at the Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara. The research was carried out at the Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara in August 2025. An analytical observational cross-sectional approach was used, involving 191 female medical students selected through a non-random sampling method. Data collection utilized the *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) to measure academic stress levels and the *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) to assess PMS symptoms. Data analysis included univariate and bivariate testing using the Chi-square method. The findings revealed that most participants experienced moderate PMS (67 students, 35.1%) and moderate academic stress (70 students, 36.6%). The Chi-square test showed a $p\text{-value} < 0.001$, indicating a significant statistical link between academic stress levels and PMS. In conclusion, this study highlights a clear association between academic stress and PMS among female medical students at Universitas Tarumanagara. These findings can inform promotive and preventive efforts related to reproductive health and stress management in medical education.

Keywords: academic stress; premenstrual syndrome; medical student

PENDAHULUAN

Masa studi di perguruan tinggi merupakan periode krusial dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka diharuskan beradaptasi dengan berbagai jenis tekanan, baik yang bersifat akademik, sosial, maupun emosional.¹ Tekanan ini umumnya lebih besar dialami oleh mahasiswa kedokteran, mengingat karakteristik pendidikan kedokteran yang memiliki beban akademik tinggi, jadwal kuliah dan praktikum yang padat, serta kurikulum yang intensif.² Mahasiswa kedokteran dituntut untuk memahami berbagai materi kompleks dalam waktu yang relatif singkat dan menunjukkan performa akademik yang optimal. Tekanan akademik seperti tuntutan memperoleh nilai tinggi, menghadapi ujian bertahap, menjalani praktikum yang panjang, menyelesaikan tugas akhir, hingga mempersiapkan tahap koas, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa kedokteran.³

Stres akademik merupakan suatu bentuk tekanan mental yang timbul saat seseorang merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melampaui kapasitas dirinya untuk menghadapinya. Faktor-faktor seperti beban tugas yang berlebihan, tenggat waktu yang ketat, persaingan antar mahasiswa, serta kekhawatiran terhadap masa depan karier

sering menjadi pemicu stres akademik. Jika tekanan tersebut tidak ditangani secara efektif, konsekuensinya tidak hanya berupa penurunan kemampuan belajar, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Pada mahasiswi, stres akademik diketahui dapat mengganggu keseimbangan hormonal yang berperan dalam siklus menstruasi, sehingga berpotensi menimbulkan atau memperberat gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS).^{4,5}

Premenstrual Syndrome ialah sekumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang timbul menjelang akhir fase luteal dalam siklus menstruasi, umumnya terjadi 7-14 hari sebelum menstruasi dimulai. Keluhan yang sering dilaporkan meliputi perubahan suasana hati, mudah marah, kelelahan, nyeri payudara, sakit kepala, nyeri perut, dan gangguan konsentrasi.⁶ Secara fisiologis, PMS terjadi akibat fluktuasi hormon reproduksi terutama estrogen dan progesteron yang memengaruhi neurotransmitter otak seperti serotonin dan GABA. Faktor lain, seperti pola tidur yang buruk, pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, predisposisi genetik, dan stres emosional, juga berperan dalam memperparah manifestasi klinis PMS.⁷⁻⁹

Hubungan antara stres dan PMS telah banyak diteliti. Fadhillah, dkk dan Yunitasari, dkk melaporkan adanya hubungan yang berarti antara level stres dan terjadinya PMS, di mana mahasiswa dengan stres tinggi cenderung lebih sering mengalami PMS sedang hingga berat.^{10,11} Namun, hasil berbeda ditemukan oleh Ritung, dkk yang tidak menunjukkan hubungan signifikan antara keduanya.¹² Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi populasi, lingkungan akademik, serta instrumen penilaian yang digunakan untuk mengevaluasi stres dan PMS. Studi ini dilaksanakan untuk mengevaluasi hubungan antara stres akademik dan terjadinya PMS pada mahasiswa kedokteran berdasarkan pertimbangan perbedaan tersebut. Temuan dari studi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak stres akademik terhadap PMS, sekaligus menjadi landasan dalam merumuskan upaya promotif dan preventif terkait manajemen stres serta kesehatan reproduksi pada mahasiswa kedokteran, khususnya di Universitas Tarumanagara.

METODE STUDI

Studi ini mengimplementasikan pendekatan analitik observasional dengan

desain potong lintang. Pelaksanaannya berlangsung pada bulan Agustus hingga September 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Partisipan studi merupakan mahasiswa FK UNTAR angkatan 2022–2024 yang dipilih melalui metode *non-random sampling*. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa aktif yang memiliki siklus menstruasi teratur setidaknya selama enam bulan terakhir, bersedia berpartisipasi dan mengisi kuesioner serta *informed consent*. Mahasiswa yang memiliki riwayat penyakit ginekologi, menggunakan kontrasepsi hormonal, serta dalam pengobatan kejiwaan merupakan kriteria eksklusi dalam studi ini. Variabel independen pada studi ini ialah tingkat stres akademik, sedangkan variabel dependennya yaitu kejadian PMS. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk menilai tingkat stres akademik serta *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) untuk mengukur PMS. Kuesioner MSSQ terdiri dari 40 pertanyaan yang mengukur enam domain stres, yaitu *academic related stressor* (ARS), *teaching and learning related stressors* (TLRS), *social related stressors* (SRS), *intrapersonal and interpersonal related stressors* (IRS), *group activities related stressors* (GARS), dan *drive and*

desire related stressors (DRS). Tingkat stres akademik dikategorikan menjadi 4 tingkatan, yaitu Tingkat stres ringan (skor 0 - 1), tingkat stres sedang (skor 1,01 - 2), tingkat stres berat (skor 2,01 - 3), dan tingkat stres sangat berat (skor 3,01 - 4).^a Kuesioner SPAF terdiri dari 10 pertanyaan yang terbagi menjadi tiga subskala, yaitu nyeri (pertanyaan 1, 6, dan 8), emosi (pertanyaan 2–5), dan retensi air (pertanyaan 7, 9, dan 10). Setiap pertanyaan dinilai menggunakan skala 1–6 poin, dengan keterangan: 1 = tidak mengalami, 2 = sangat ringan, 3 = ringan, 4 = sedang, 5 = berat, dan 6 = ekstrim. Variabel PMS diategorikan menjadi tidak mengalami PMS (skor 1-10), PMS derajat ringan (skor 11-19), PMS derajat sedang (skor 20-29), dan PMS derajat berat (skor ≥ 30).^b Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan SPSS melalui uji statistik *chi-square*, dan hasilnya dipresentasikan dalam bentuk tabel serta uraian naratif. Studi ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

HASIL STUDI

Studi ini diimplementasikan pada 191 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan

2022-2024. Mayoritas responden berasal dari angkatan 2024 sebanyak 112 (58,6%) orang, diikuti oleh angkatan 2022 sebanyak 67 (35,1%) orang, serta angkatan 2023 sebanyak 12 (6,3%) orang. Rerata usia responden ialah 19,6 tahun (SD $\pm 1,22$) dengan rentang usia 17–24 tahun. Distribusi usia subjek menunjukkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada usia 19 tahun, yaitu sebanyak 67 (35,1%) orang. Sebagian besar mahasiswi memiliki tingkat stres sedang, yaitu 70 (36,6%) orang, diikuti oleh stres berat berjumlah 65 (34%) orang, stres sangat berat 32 (16,8%) orang, dan stres ringan 24 (12,6%) orang. Sebagian besar responden mengalami PMS sedang, yaitu 67 (35,1%) orang, diikuti PMS ringan sebanyak 60 (31,4%) orang, PMS berat 45 (23,6%) orang, dan tidak mengalami PMS sebanyak 19 (9,9%) orang. (**Tabel 1**)

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akademik sangat berat cenderung memiliki PMS berat yaitu sebanyak 19 (59,4%) orang, sedangkan mahasiswa yang memiliki stress ringan mayoritas memiliki PMS ringan yaitu 13 (54,2%) orang bahkan 9 (37,5%) orang tidak mengalami PMS. Uji *chi-square* dihasilkan *p-value* $< 0,001$ yang

menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara stress akademik terhadap kejadian PMS. (Tabel 2)

Tabel 1. Karakteristik responden studi (N=191)

Karakteristik	n (%)	Mean (SD)	Median (min-max)
Angkatan			
2022	67 (35,1%)		
2023	12 (6,3%)		
2024	112 (58,6%)		
Usia (tahun)		19,6 (1,22)	19 (17-24)
17	2 (1,0%)		
18	32 (16,8%)		
19	67 (35,1%)		
20	44 (23,0 %)		
21	35 (18,3%)		
22	9 (4,7%)		
24	2 (1,0%)		
Stres Akademik			
Sangat Berat	32 (16,8%)		
Berat	65 (34,0%)		
Sedang	70 (36,6%)		
Ringan	24 (12,6%)		
<i>Premenstrual Syndrome</i>			
Berat	45 (23,6%)		
Sedang	67 (35,1%)		
Ringan	60 (31,4%)		
Tidak Mengalami	19 (9,9%)		

Tabel 2. Analisis hubungan stress akademik dengan premenstrual syndrome (N=191)

Variabel	<i>Premenstrual syndrome</i>				p-value
	Berat (n=45)	Sedang (n=67)	Ringan (n=60)	Tidak mengalami (n=19)	
Stres akademik					<0,001
Sangat berat (n=32)	19 (59,4%)	9 (28,1%)	3 (9,4%)	1 (3,1%)	
Berat (n=65)	16 (24,6%)	29 (44,6%)	18 (27,7%)	2 (3,1%)	
Sedang (n=70)	8 (11,4%)	29 (41,5%)	26 (37,1%)	7 (10%)	
Ringan (n=24)	2 (8,3%)	0	13 (54,2%)	9 (37,5%)	

PEMBAHASAN

Studi ini menggambarkan karakteristik 191 mahasiswi kedokteran Universitas Tarumanagara dengan variasi usia yang berkisar antara 17–24 tahun, di mana merupakan kelompok yang berada pada fase transisi maturasi biologis dan

dinamika psikososial. Kelompok usia tersebut masih memperlihatkan fluktuasi hormon reproduksi yang adaptif seiring berlangsungnya siklus menstruasi. Pada tahap pendidikan ini, mahasiswi kedokteran dihadapkan pada sistem akademik yang menuntut kapasitas belajar besar dalam durasi waktu yang terbatas, serta paparan evaluasi akademik yang berulang.¹³ Tekanan ini dapat memunculkan respons stres fisiologis, yang secara tidak langsung meningkatkan kemungkinan timbulnya *premenstrual syndrome* (PMS).¹⁴ Studi lainnya di populasi usia sepadan juga mendukung bahwa PMS banyak terjadi pada rentang usia reproduktif awal, menunjukkan bahwa kelompok usia ini memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap gangguan terkait modulasi hormonal dalam siklus menstruasi.^{7,15,16}

Data studi ini menunjukkan bahwa proporsi terbesar responden mengalami stres akademik pada tingkat sedang dan berat. Keadaan ini mencerminkan adanya beban akademik yang berlangsung secara kumulatif selama proses pendidikan dokter. Faktor penyebabnya dapat dikaitkan dengan beban materi belajar yang tinggi, keterbatasan jeda pemulihan mental, serta tuntutan capaian akademik yang konsisten.¹⁷ Beberapa studi dalam lingkup institusi kedokteran di Indonesia, seperti di Universitas Muslim Indonesia

dan Universitas Jambi juga melaporkan bahwa stres mahasiswa kedokteran cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi.^{17,18} Kesamaan distribusi ini memperlihatkan bahwa stres akademik merupakan kejadian yang sering ditemukan di lingkungan pendidikan kedokteran, terutama pada kurikulum yang kompetitif dan berintensitas tinggi. Sementara itu, temuan studi ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami PMS, dengan proporsi terbesar berada pada kategori ringan hingga sedang, serta sebagian lainnya menunjukkan keluhan berat. Temuan ini menegaskan bahwa PMS merupakan kondisi yang sering dijumpai pada populasi mahasiswi kedokteran, dengan tingkat keparahan yang variatif antar individu. Temuan serupa juga dilaporkan dalam studi di Nepal pada institusi KIST Medical College and Teaching Hospital maupun riset di Indonesia pada Universitas Brawijaya, yang menunjukkan bahwa PMS ditemukan dalam proporsi besar pada mahasiswi pendidikan dokter.^{19,20} Dengan demikian, spektrum gejala pra-menstruasi, baik fisik maupun emosional, merupakan fenomena yang umum muncul, terutama pada individu dengan beban pendidikan dan respons stres yang meningkat.

Analisis pada studi ini mendapatkan korelasi signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dan keparahan PMS ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas stres akademik yang lebih tinggi berkaitan dengan derajat manifestasi PMS yang lebih berat, sedangkan tingkat stres ringan lebih dominan pada responden tanpa PMS atau dengan keluhan minimal. Studi serupa sebelumnya di lingkungan Universitas Tarumanagara oleh Fadhilah dan Herdiman yang juga menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan PMS, namun penelitian ini memiliki diferensiasi metodologis dan cakupan populasi yang lebih luas.¹⁰ Penelitian terdahulu menerapkan instrumen dengan fokus respons distress psikologis umum, sedangkan penelitian ini memakai instrumen Medical Student Stressor Questionnaire yang berorientasi pada identifikasi sumber stres spesifik dalam dunia pendidikan medis.^{10,17} Selain itu, pelibatan tiga angkatan mahasiswa pada penelitian ini memungkinkan variasi tahapan kurikulum dan beban akademik lebih terrepresentasi, sehingga gambaran tekanan akademiknya lebih heterogen dan komprehensif.

Secara patofisiologis, stres akademik memengaruhi PMS melalui stimulasi HPA axis, yang meningkatkan produksi kortisol dan menimbulkan supresi sinyal

HPO axis melalui hambatan pelepasan GnRH. Penekanan ini mengganggu keseimbangan estrogen – progesteron pada fase luteal, yang menjadi dasar munculnya gejala PMS. Selain itu, peningkatan kortisol dan penurunan serotonin memengaruhi ambang persepsi emosional dan modulasi nyeri, memunculkan gejala iritabilitas, cemas, mastalgia, kembung, serta perubahan mood.^{21,22}

Kejadian dan keparahan PMS juga bersifat multifaktorial. Gangguan pola tidur terbukti memengaruhi ritme sirkadian dan sekresi melatonin yang berasosiasi dengan sinyal GnRH. Rendahnya aktivitas fisik menurunkan produksi endorfin, sehingga memperberat persepsi nyeri dan gangguan regulasi afek. Konsumsi mikronutrien seperti magnesium, kalsium, dan vitamin B6 juga memengaruhi metabolisme kofaktor neurotransmitter otak. Selain itu, determinan biologis individual seperti sensitivitas reseptor estrogen, serotonin, serta variasi genetik menyebabkan respons tiap individu terhadap stres dan gejala PMS menjadi berbeda.^{8,23,24}

Stres akademik pada pendidikan kedokteran tidak hanya berhubungan secara statistik dengan PMS, tetapi juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Dengan demikian,

langkah-langkah preventif serta kegiatan promosi kesehatan di lingkungan pendidikan dokter seperti program manajemen stres dari institusi, konseling kesehatan mental, edukasi kesehatan reproduksi, serta perbaikan pola hidup sehat memiliki peran penting untuk mengurangi dampak PMS dan mendukung kesehatan mahasiswa kedokteran secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini hubungan bermakna antara tingkat stres akademik dengan derajat PMS pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara (nilai $p < 0,001$).

Institusi pendidikan medis, termasuk Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, dianjurkan memperkuat strategi manajemen stres akademik melalui program pendampingan psikologis dan edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur. Mahasiswa disarankan menjaga faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi, seperti tidur cukup, aktivitas fisik rutin, dan asupan nutrisi seimbang, untuk mendukung homeostasis hormonal sehingga memperingan gejala PMS

DAFTAR PUSTAKA

1. Siraj H, Salam A, Roslan R, Hasan NA, Jin TH, Othman MN. Stress and its association with the academic performance of undergraduate fourth year medical students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *Int Med J Malay*. 2014;13(1):19–24.
2. Mamahit MHC. Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2020;6(1):6–13.
3. Sutjiato M, Tucunan GDK. Hubungan faktor Internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*. 2015;5(1):30–42.
4. Damayanti AF, Samaria D. Hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap sindrom pramenstruasi selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jkep*. 2021;6(2):184–209.
5. Agustin AT, Zulala NN. Tingkat stres mempengaruhi kejadian premenstrual syndrome (PMS). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. 2023;1(2):31–8.
6. Zulaika S, Panggayuh A, Kusmiwiyati A. Hubungan stres akademik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan premenstrual syndrome pada siswi kelas 9 SMPN 1 Sumberpucung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2023;12(2):149–61.
7. Hantsoo L, Epperson CN. Premenstrual dysphoric disorder: Epidemiology and treatment. *Curr Psychiatry Rep*. 2015;17(11):87.
8. Barus VA, Siregar MFZ. Peran antara pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian premenstrual syndrome (Pms) pada remaja putri. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*. 2024;1(4):462–73.
9. DeVane GW. Premenstrual syndrome. *J Clin Endocrinol Metab*. 1991;72(2):250–1.
10. Fadhillah WH, Herdman J. Hubungan tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2023;11(3):147.
11. Yunitasari E, Kusuma A, Palupi R. Hubungan pengetahuan dan stres dengan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2023;8(2):67.

12. Ritung DCN, Olivia S. Hubungan stres terhadap premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2011. *Tarumanagara Med J*. 2018;1(1):59–62.
13. Herman JP, Mcklveen JM, Ghosal S, Kopp B, Wulsin A, Makinson R, et al. Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. *Compr Physiol*. 2016;6(2):603–21.
14. Andiarna F. Korelasi tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*. 2018;2(1):8–13.
15. Al Sabbah H, Al Mutawa N, Assaf EA. 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 (Lond)*. 2024;20:17455057241260026.
16. Turan A, Güler Kaya İ, Çakır HB, Topaloğlu S. Prevalence and correlates of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder among women aged 18-25 in Turkey. *Int J Psychiatry Med*. 2024;59(1):101–11.
17. Dinar AS AM, Basri SWG, Aisyah WN, Bakhtiar IKA, Ismail WM. Comparative analysis of stress levels among medical students of the Universitas Muslim Indonesia from the 2021-2023 cohorts using the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ). *Jurnal Kedokteran: Media Informasi Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2025;10(2):75–88.
18. Hedyaty S, Natasha Ayu Shafira N. Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan Medical Student Stressor Questionnaire di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Journal of Medical Studies*. 2022;2(2):61–71.
19. Bhandari S, Dwa Y, Maharjan M, Maskey S, Thakur M, Sharma S. Premenstrual syndrome among medical students of a medical college: A descriptive cross-sectional study. *JNMA J Nepal Med Assoc*. 2023;61(260):347–50.
20. Maulidya AK, Gumati KA, Kurnianingsih N. Hubungan tingkat stres dengan derajat keparahan sindroma pramenstruasi mahasiswi tingkat akhir sarjana kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya di masa pandemi COVID-19. *Majalah Kesehatan*. 2024;11(4):266-77.
21. Zhang T, Zhang K, Zhou R. HPA axis dysfunction in women with premenstrual syndrome: A meta-analysis based on cortisol levels. *Advances in Psychological Science*. 2023;31(6):988-1001.
22. Ruqaiyah R, Irwan H, Alamsyah A, Harun A, Jannata RW, Amir F. Pengaruh serotonin terhadap perubahan mood pada remaja wanita premenstrual syndrome. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. 2023;33(3):68–77.
23. Puji LKR, Ismaya NA, Ratnaningtyas TO, Hasanah N, Fitriah N. Hubungan antara aktivitas fisik, stres dan pola tidur dengan premenstrual syndrome (Pms) pada mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. 2021;5(1):1-8.
24. Siminiuc R, Turcanu D. Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. *Front Nutr*. 2023;10:1079417.