

STRATEGI KOPING MAHASISWI KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS): STUDI FENOMENOLOGI

Gina Ananda Lestari¹, Anisa Tristan², Sindi Amelia³, Liqa Tsaniya Riyadi⁴, Khoirul Adla Fitriah⁵, Afza Febi Aisyah⁶, Halimatus Zuhria Sartono⁷, Aziza Aura Rachmadini⁸, Atik Nur Tissta⁹, Satriya Pranata¹⁰

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

E-mail: ginaanandalestari@gmail.com

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome is a collection of physical and emotional symptoms that appear before menstruation and can interfere with women's activities and psychological well-being. This study aims to describe the symptoms and coping strategies of nursing students in dealing with Premenstrual Syndrome. This study uses a descriptive qualitative design with in-depth interview techniques with nursing students selected through purposive sampling. Data were analysed through reduction, presentation, and conclusion drawing stages using the Miles and Huberman approach. The results showed that respondents experienced physical symptoms such as pain, aching, and sleep disturbances, as well as emotional symptoms such as irritability and anxiety. The dominant coping strategies used were light exercise, rest, relaxation techniques, and aromatherapy. This study concluded that nursing students were able to apply non-pharmacological adaptive coping strategies in dealing with Premenstrual Syndrome.

Keywords: *Premenstrual Syndrome, Coping Strategies, Nursing Students, Qualitative*

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome merupakan kumpulan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas serta kesejahteraan psikologis wanita. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk gejala dan strategi koping mahasiswa keperawatan dalam menghadapi Premenstrual Syndrome. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam terhadap mahasiswi keperawatan yang dipilih melalui purposive sampling. Data dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan menggunakan pendekatan Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami gejala fisik seperti nyeri, pegal, dan gangguan tidur serta gejala emosional seperti mudah marah dan cemas. Strategi koping yang dominan digunakan adalah olahraga ringan, istirahat, teknik relaksasi, dan penggunaan terapi aromaterapi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan mampu menerapkan strategi koping adaptif nonfarmakologis dalam menghadapi Premenstrual Syndrome.

Kata kunci: *Premenstrual Syndrome, Strategi Koping, Mahasiswa Keperawatan, Kualitatif*

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 687

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kejadian periodik selama fase luteal siklus menstruasi yang mencakup kumpulan gejala fisik, kognitif, afektif, dan perilaku. Gejala ini mereda setelah menstruasi. PMS dapat mengganggu kualitas hidup, pekerjaan, dan kegiatan sosial; 90% wanita usia subur mengalaminya, namun hanya sebagian yang mengalami gejala berat (Nisa, J., Hidayah, S. N., & Izzah, N. S. K., 2024).

Prevalensi PMS tergolong tinggi di kalangan mahasiswi, seperti di Semarang, di mana 62% mengalami PMS sedang dan 20% mengalami PMS berat, menunjukkan tingginya kejadian PMS pada populasi mahasiswa (Daniartama, et al., 2021).

PMS yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) yang lebih parah dan memerlukan perawatan medis. Faktor psikis seperti kecemasan atau stres sangat berpengaruh dalam memperberat gejala PMS (Agustin & Zulala, 2023).

Stres, didefinisikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, memicu berbagai gejala dan mendorong individu untuk melakukan strategi koping. Mekanisme koping adalah cara yang dilewati seseorang untuk mengurangi stres, dan strategi ini dipengaruhi oleh latar belakang, pengalaman, dan kepribadian (Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M., 2021; Sari & Haryati, 2023).

Mahasiswi keperawatan menunjukkan beragam strategi koping, baik adaptif (seperti istirahat, olahraga) maupun mal-adaptif. Keberagaman ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor selain pengetahuan, mengingat penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan kejadian PMS (Yunitasari, Kusuma, & Palupi, 2023).

Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi relevan untuk menggali pengalaman nyata mahasiswi keperawatan dan strategi koping yang mereka gunakan untuk menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan akademis. Fenomenologi berfokus pada pemahaman arti dari pengalaman nyata (Tumangkeng & Maramis, 2022). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji “Strategi Koping Mahasiswi Keperawatan dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS): Studi Fenomenologi.”

METODE

Metode pendekatan penelitian yang digunakan dalam proposal ini adalah kualitatif dengan jenis studi fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena bersifat deskriptif, mendalam, dan induktif, berfokus pada kehidupan sehari-hari partisipan. Secara khusus, fenomenologi bertujuan untuk menggali dan menggambarkan pengalaman nyata (*lived experience*) serta merefleksikan kesadaran mahasiswi keperawatan dalam menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS). Melalui wawancara mendalam, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami esensi strategi koping yang digunakan mahasiswi dalam mengatasi gejala PMS dan menjaga keseimbangan akademik, fisik, serta emosional mereka.

HASIL

Studi fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswi keperawatan mengungkapkan tiga tema utama terkait strategi koping PMS. Tema pertama adalah Pergulatan

Emosional dan Fisik sebagai Tuntutan Akademik, di mana gejala nyeri fisik (*dismenore*) dan ketidakstabilan emosi (*mood swing*) secara signifikan menghambat konsentrasi belajar dan memicu isolasi sosial, mengancam capaian profesional mereka. Sebagai respons, mahasiswi mengaplikasikan strategi koping adaptif ganda. Koping Berfokus Masalah (*Problem-Focused*) diwujudkan melalui tindakan proaktif seperti konsumsi obat pereda nyeri, kompres hangat, dan perencanaan tugas (*Planful Problem Solving*) yang ketat dengan menyelesaikan beban akademik sebelum masa PMS. Mereka juga aktif melakukan pencarian dukungan sosial untuk solusi praktis dan bantuan emosional.

Koping Berfokus Emosi (*Emotion-Focused*) berpusat pada upaya mengelola respons psikologis melalui pengalihan perhatian diri (*Escape Avoidance*) (misalnya, hiburan). Temuan kunci yang paling relevan adalah adanya Penerimaan Diri dan Reappraisal Positif, di mana mahasiswi secara kognitif memaknai PMS sebagai latihan ketahanan diri (resiliensi) yang penting untuk profesi perawat. Kombinasi strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswi mengadaptasi pengetahuan keperawatan mereka dengan pengalaman subjektif, menguatkan bahwa koping dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi keperawatan yang terintegrasi di lingkungan kampus, tidak hanya fokus pada manajemen nyeri, tetapi juga pada penguatan strategi koping emosional dan kognitif (seperti *positive reappraisal*) guna meningkatkan kualitas hidup dan melatih kesiapan mental mahasiswi sebagai calon tenaga kesehatan.

PEMBAHASAN

Studi fenomenologi ini mengonfirmasi bahwa strategi koping mahasiswi keperawatan terhadap *Premenstrual Syndrome (PMS)* adalah adaptasi kompleks yang menggabungkan strategi *Problem-Focused* dan *Emotion-Focused*, sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984). Secara *Problem-Focused*, mahasiswi menunjukkan sikap proaktif terhadap PMS sebagai sumber stres nyata dengan menggunakan tindakan cepat seperti konsumsi obat pereda nyeri dan perencanaan tugas (*Planful Problem Solving*) yang ketat sebelum masa PMS untuk mempertahankan produktivitas akademik. Sementara itu, koping *Emotion-Focused* digunakan untuk mengelola gejolak psikologis melalui pengalihan perhatian (*Escape Avoidance*) dan pencarian dukungan sosial. Temuan kunci yang relevan dalam konteks keperawatan adalah *Positive Reappraisal*, di mana mahasiswi secara kognitif memaknai pengalaman PMS bukan hanya sebagai siklus biologis, melainkan sebagai latihan ketahanan diri (resiliensi) yang penting untuk profesi perawat yang menuntut kekuatan emosional dan fisik.

Integrasi antara pengetahuan teoretis keperawatan dengan pengalaman subjektif ini menunjukkan kemampuan mahasiswi untuk memilih koping adaptif yang transformatif, sekaligus memperkuat literatur bahwa strategi koping lebih dipengaruhi oleh pengalaman hidup daripada sekadar tingkat pengetahuan. Implikasi temuan ini sangat penting bagi institusi akademik dan layanan kesehatan kampus. Kurikulum kesehatan reproduksi dan layanan psikososial harus diperkaya, tidak hanya berfokus pada penanganan gejala fisik, tetapi juga pada penguatan strategi koping adaptif dan kemampuan *Positive Reappraisal*. Hal ini bertujuan agar mahasiswi dapat mengolah pengalaman PMS menjadi modal resiliensi yang adaptif, memungkinkan mereka mempertahankan keseimbangan optimal antara kesehatan, emosional, dan akademik, sekaligus mempersiapkan kesiapan mental sebagai calon perawat profesional.

KESIMPULAN

Mahasiswa keperawatan yang menjadi responden penelitian ini mengalami berbagai gejala fisik dan emosional PMS (nyeri, gangguan tidur, mudah marah, kelelahan), namun mereka menunjukkan kemampuan adaptif yang konstruktif dalam mengelolanya. Strategi koping yang paling dominan adalah adaptif nonfarmakologis, meliputi olahraga ringan, istirahat cukup, teknik relaksasi, dan terapi alami (aromaterapi), meskipun sebagai kecil juga menggunakan analgesik ringan saat gejala memburuk. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswi keperawatan mengenai PMS dan manajemen stres berpengaruh signifikan terhadap pemilihan mekanisme koping yang efektif, di mana dukungan lingkungan akademik dan edukasi kesehatan menjadi faktor kunci eksternal dalam memperkuat kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. T., & Zulala, N. N. (2023, July). Tingkat stres mempengaruhi kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 31-38).
- Akın, Ö., & Erbil, N. (2023). Investigation of coping behaviors and premenstrual syndrome among university students. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04419-1>.
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Strategi coping stress pada generasi z. *Bengkulu: Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu*.
- Barus, V. A., & Siregar, M. F. Z. (2024). PERAN ANTARA POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 462-473.
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian pre-menstrual syndrome pada remaja putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2273-2286.
- Daniartama, B., Murbawani, E. A., Wijayanti, H. S., & Syauqy, A. (2021). Obesitas berhubungan dengan pre menstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 207-217.
- Ernawati et al. (2023). *Organ reproduksi wanita*. Rena Cipta Mandiri.
- Eshetu, N., Abebe, H., Fikadu, E., Getaye, S., Jemal, S., Geze, S., Mesfin, Y., Abebe, S., Tsega, D., Tefera, B., & Tesfaye, W. (2022). Premenstrual syndrome, coping mechanisms and associated factors among Wolkite university female regular students, Ethiopia, 2021. *BMC women's health*, 22(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01658-5>.
- Gudipally, P. R., & Sharma, G. K. (2023). Premenstrual Syndrome. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698/>
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian kualitatif: Studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi*. CV. Pena Persada.
- Handayani, D. S., & Rokhmah, N. A. (2025). Evaluating the Effectiveness of a Nursing Self-Management Module in Enhancing Clinical Self-Competency Among Nursing Students:

- Pengaruh Nursing Self Management Competency Module Terhadap Penerapan Self Competency Mahasiswa Perawat Praktik Klinik. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 4(1), 47-56.
- Hiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2020). *Physiology, Menstrual Cycle*. In Statpearls. Statpearls Publishing. PMID 29763196.
- Iryana, & Kawasati, R. (t.t.). Teknik pengumpulan data metode kualitatif. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong.
- KBBI. (2024). Mahasiswa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kustriyanti, Dwi, and Hermeksi Rahayu. (2020, Mar 1). "Prevalence of Premenstrual Syndrome and Quality of Life Among Health Science College Student." *International Journal of Public Health Science*, vol. 9, no. 1, pp. 15-19, doi:[10.11591/ijphs.v9i1.20404](https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i1.20404).
- Manoppo, I. (2024). Studi Eksplorasi Kualitatif Manajemen Dismenorea dan Mekanisme Koping Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 8(1), 86-109.
- MENARCHE, L. F. O. (2023). Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4).
- Nafi'ah, E. A. F., Sumarni, S., & Windiarti, S. E. (2025). *Gangguan sebelum haid? Biji labu kuning solusinya*. Penerbit KBM Indonesia.
- Nisa, J., Hidayah, S. N., & Izzah, N. S. K. (2024). Premenstrual Syndrome Based On Physical Activity, Body Mass Index And Blood Pressure In Adolescent Girls. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(3).
- Nuraini, E., Asfeni, A., & Tobing, V. Y. (2022). Hubungan Konsep diri dengan strategi koping penderita kanker serviks yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(2), 152-163.
- Putri, M. S. (2021). *Hubungan antara premenstrual syndrome (PMS) dengan kualitas tidur mahasiswi keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya* [Skripsi, Universitas Brawijaya].
- Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (2023). Metode pengumpulan data melalui wawancara. *Sebuah Tinjauan Pustaka*, 1-89.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
- Rolando, B. (2024). Pengaruh fintech terhadap inklusi keuangan: Tinjauan sistematis. *Jurnal Akuntansi Dan Bisnis*, 4(2), 50-63.
- Rukin, D. (2023). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Jakad Media Publishing.
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9680-9694.
- Saglam, H. Y., & Orsal, O. (2020). Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 48, 102272.

- Sambas, E. K., Nurliawati, E., & Fitriani, T. N. (2024). Premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 1(4), 1279-1288.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI Di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1-16.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.403>
- Sumilih, D. A., Jaya, A., Fitrianiingsih, A. D. R., et al. (2025). METODE PENELITIAN KUALITATIF. (n.p.): PT. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian pendekatan fenomenologi: Literature review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1).
- Wahyudin, D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial, Religiusitas dan Strategi Koping Terhadap Ketahanan Keluarga di Desa Sagaranten Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi. *Risenologi*, 7(1a), 70-76.