



## **Pengaruh Adiksi Penggunaan *Gadget* Dengan Peristiwa *Pre-Menstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Airlangga**

**Anindita Aulia Yuridistia<sup>a,1</sup>**

<sup>a</sup> Kebidanan Universitas Airlangga, Surabaya

email coresponden author : [anindita.aulia.yuridistia-2017@fk.unair.ac.id](mailto:anindita.aulia.yuridistia-2017@fk.unair.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kejadian *pre-menstrual syndrome* terjadi pada 95% wanita di dunia. Tidak ada penyebab pasti dari terjadinya peristiwa ini, namun pada perempuan dengan tingkat stress tinggi, gejala yang dirasakan akan semakin tinggi. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dan membawa kepada tingkat stress yang meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh adiksi penggunaan *gadget* dengan *pre-menstrual syndrome* pada mahasiswi kebidanan Universitas Airlangga. Menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 106 responden, dengan metode pengambilan sampel *total sampling*. Variabel independent berupa durasi penggunaan *gadget* dan variable dependen berupa peristiwa *pre-menstrual syndrome*. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* didapatkan nilai  $p < 0,001$ . Terdapat hubungan antara tingkat adiksi *gadget* dengan peristiwa *pre-menstrual syndrome* pada mahasiswi kebidanan fakultas kedokteran universitas airlangga.

### **ABSTRACT**

*The Incidence of pre-menstrual syndrome occurs in 95% of women in the world. There is no exact cause of this event, but women with high stress levels the symptoms will be higher. Excessive use of gadgets can affect a person's sleep quality and lead to increased stress levels. This study aims to find out whether the influence of gadget use addiction with pre-menstrual syndrome events in midwifery students of Airlangga University. Use a cross sectional approach with a sample count of 106 respondents, with a total sampling method. Independent variables in the form of Pre-Menstrual Syndrome events. The results of statistical test using chi-square obtained a value of  $p < 0.001$ . The data shows that there is a relationship between gadget addiction rates and pre-menstrual syndrome events in midwifery students.*

### **Sejarah Artikel**

Diterima : 10 Juni 2022

Disetujui : 23 Juni 2022

### **Kata kunci:**

*Pre-menstrual Syndrome, adiksi, gadget*

### **Keywords:**

*Pre-menstrual Syndrome, addiction, gadget*

## **Pendahuluan**

Di Jawa Timur, terdapat kurang lebih 39 juta penduduk dengan penduduk perempuan yang lebih tinggi dibandingkan penduduk laki-laki yaitu 19.8 juta jiwa. Dimana 4% diantaranya adalah remaja perempuan (Dinas Kesehatan, 2017). Pada usia-usia inilah terdapat

banyak pertumbuhan dan perkembangan di dalam tubuh seorang individu. Dimulai dengan perubahan fisik, perkembangan saraf, dan perubahan psikososial. Depkes RI (2002) menyatakan bahwa ciri-ciri seksualitas primer pada remaja dibedakan atas jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Pada remaja perempuan akan ditandai dengan adanya peristiwa menstulasi atau *menarche*. *Menarche* adalah menstulasi pertama pada remaja yang kemudian akan diikuti oleh menstulasi (Gondal, 2020). 95% wanita akan mengalami gejala *premenstrual* dan 5% wanita mengalami gejala yang lebih parah (Kwan, 2015). Penyebab dari *Pre-Menstrual Syndrome* ini tidak dapat dipastikan, namun terdapat beberapa hal yang dapat menjelaskan *Pre-Menstrual Syndrome* adalah berkaitan dengan perubahan siklus pada hormon, prostaglandin (Havard, 2019). Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18 - 27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang.

*Gadget* adalah sebuah alat teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus, tetapi sering diasosiasikan sebagai sebuah inovasi atau barang baru (Ma'ruf, 2015). Menurut penelitian Safri dkk (2019), didapatkan hasil bahwa lama durasi penggunaan *gadget* berhubungan dengan tingkat stress seseorang.

Tujuan dari penelitian untuk menganalisis apakah ada pengaruh adiksi penggunaan *gadget* dengan peristiwa *Pre-Menstrual Syndrome* pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Airlangga.

## Metode

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian observasional analitik kuantitatif dengan menggunakan kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi semester 2 dan semester 4 kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga dengan jumlah 106 mahasiswi. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Variabel *Independent* pada penelitian ini adalah durasi penggunaan *gadget*, sedangkan variabel *dependent* pada penelitian ini yaitu peristiwa terjadinya *Pre-Menstual Syndrome* pada mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Berikut definisi operasional variable penelitian.

**Tabel 1**  
***Definisi Operasional Variabel Penelitian***

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Skor/Kode
Variabel <i>Independent</i> (Adiksi Penggunaan <i>Gadget</i> )	Tingkat adiksi penggunaan <i>gadget</i> .	Kuesioner	Ordinal	Dengan hasil: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tingkat penggunaan <i>gadget</i> yang normal, skor 0-30</li> <li>2. Adiksi <i>Gadget</i> Ringan (<i>mild</i>), skor 31-49</li> <li>3. Adiksi <i>Gadget</i> Sedang (<i>moderate</i>), skor 50-79</li> <li>4. Adiksi <i>Gadget</i> Berat (<i>severe</i>), skor 80-100</li> </ol>
Variabel <i>dependent</i> ( <i>Pre-menstrual Syndrome</i> )	Gejala <i>pre-menstrual Syndrome</i> yang dialami oleh mahasiswi.	Kuesioner	Ordinal	Kategori: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak <i>Pre-menstrual Syndrome</i>, skor 22</li> <li>2. <i>Pre-menstrual Syndrome</i> ringan, skor 23-44</li> <li>3. <i>Pre-menstrual Syndrome</i> sedang, skor 45-66</li> <li>4. <i>Pre-menstrual Syndrome</i> berat, skor 67-88</li> </ol>

Pengumpulan data dilakukan dengan metode angket (kuesioner) tertutup dimana telah disediakan jawaban untuk responden sehingga responden hanya perlu memilih dan menjawab secara langsung (Sugiyono, 2008: 142). Pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, scoring, tabulating, dan clearing* data. Data yang sudah terkumpul dan diolah kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan program komputer SPSS.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 2**  
**Data hubungan tingkat adiksi gadget dengan Pre Menstrual Syndrome responden**

Tingkat Adiksi Gadget	Pre-menstrual Syndrome							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	31	29,2	8	7,5	0	0	39	36,7
Adiksi Gadget Ringan	27	25,4	16	15	5	4,7	48	45,2
Adiksi Gadget Sedang	4	3,7	12	11,3	3	2,8	19	17,9
Adiksi Gadget Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	62	58,4	36	33,9	8	7,5	106	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 27 responden (25,4%) dengan tingkat adiksi ringan mengalami gejala ringan *pre-menstrual syndrome*, 16 responden (15%) dengan tingkat adiksi ringan mengalami gejala sedang *pre-menstrual syndrome*, dan 5 responden (4,7%) dengan tingkat adiksi ringan mengalami gejala berat *pre-menstrual syndrome*. Sebanyak 4 responden (3,7%) dengan tingkat adiksi sedang mengalami gejala ringan *pre-menstrual syndrome*, 12 responden (11,3%) dengan tingkat adiksi sedang mengalami gejala sedang *pre-menstrual syndrome*, dan 3 responden (2,8%) dengan tingkat adiksi sedang mengalami gejala berat.

**Tabel 3**  
**Uji Chi-Square**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	19.562 <sup>a</sup>	4	.001
Likelihood Ratio	22.609	4	.000
Linear-by-Linear Association	17.886	1	.000
N of Valid Cases	106		

Hasil penelitian menggunakan uji statistik dengan *Chi-square* menggunakan SPSS 18 dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan hasil uji statistik dengan nilai  $p < 0,001$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka hipotesis alternatif penelitian yang artinya terdapat hubungan antara adiksi penggunaan *gadget* dengan *Pre-Menstrual Syndrome*.

Berdasarkan penelitian Emilia di tahun 2008, 95% perempuan akan mengalami gejala *pre-menstrual syndrome* dan besar terjadi di kelompok usia remaja akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti di tahun 2015 menyatakan bahwa stress yang dialami oleh seorang wanita akan menyebabkan abnormalitas neuroendorin pada siklus menstruasi, tepatnya pada fase *pre-menstrual*. Menurut Cho (2015) penggunaan *gadget* dapat menghambat sekresi

melatonin oleh *blue-light* yang membuat seseorang menunda rasa tidur serta mekanisme penempatan waktu tidur yang salah sehingga akan berpengaruh pada pola tidur dan kualitas tidur. Selain itu, adiksi yang ditimbulkan penggunaan *gadget* dapat membuat kehidupan sosial seseorang menurun dan menimbulkan stress, depresi, dan kecemasan. Harvard di tahun 2020 menyatakan bahwa sinar yang dihasilkan oleh *gadget* yang biasa disebut dengan *blue-light* dapat memberikan dampak pada tubuh. *Blue-light* yang dihasilkan oleh *gadget* akan menekan melatonin dua kali lebih lama dari *green-light* sehingga mengubah pola tidur seseorang. Paparan *blue-light* dari penggunaan *gadget* sendiri menyerupai cahaya pada siang hari, menjadikan penggunaanya akan merasa tetap terjaga dan menekan keinginan seseorang untuk tidur. Berdasarkan penelitian Keswara, Syuhada, dan Wahyudi di tahun 2019 menyatakan bahwa tidur di dekat *gadget* dalam keadaan aktif dapat berdering dan bergetar jika terdapat notifikasi akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang dengan cara memberikan sinyal kepada otak untuk tetap siaga.

Penggunaan *gadget* secara berlebihan ini dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur seseorang dan kemudian dapat menimbulkan tingkat stress yang bertambah. Apabila hal ini terjadi, peristiwa *pre-menstrual syndrome* memungkinkan untuk muncul pada seorang wanita.

## **Simpulan**

Terdapat hubungan antara adiksi *gadget* dengan munculnya *pre-menstrual syndrome* pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Airlangga. Penggunaan *gadget* secara berlebih dapat menyebabkan pola tidur buruk dan tingkat stress yang lebih tinggi. Dua hal tersebut akan memperbesar peluang terjadinya peristiwa *pre-menstrual syndrome*. Mahasiswi dapat lebih memperhitungkan pemakaian *gadget* sehingga durasi penggunaan tidak akan berlanjut hingga tahap adiksi sebagai bentuk pencegahan atau pengurangan keluhan dari *pre-menstrual syndrome*. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan lebih rinci mengenai *pre-menstrual syndrome* dengan faktor-faktor lain seperti hormonal, tinggi badan, dan lain sebagainya.

## **Referensi**

Agustina, A., & Husna, N. (2018). Determinan Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 135-146.

- Andiarna, F. (2018). Korelasi tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi pada mahasiswi-  
The correlation between stress level and premenstrual syndrom among college  
students. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8-13.
- Aryadi, I. P. H., Yusari, I. G. A., Dhyani, I. A. D., Kusmadana, I. P. E., & Sudira, P. G. (2018).  
Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran  
Universitas Udayana. *Jurnal Berkala Neurologi Bali*, 1, 10-15.
- Bae, J., Park, S., & Kwon, J. W. (2018). Factors associated with menstrual cycle irregularity and  
menopause. *BMC women's health*, 18(1), 1-11.
- Elvira, S. D. (2010). Sindrom pra-menstruasi normalkah. *Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas  
Indonesia*.
- Fatul, S. (2017). Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga. *Antro Unairdot Net*, 6(2), 11-17.
- Fenny, A. (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi S1  
Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*(Doctoral dissertation,  
Universitas Airlangga).
- Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi pada  
siswi SMA. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Frahasini, F., Astuti, T. M. P., & Atmaja, H. T. (2018). The Impact of The Use of Gadgets in School  
of School Age Towards Children's Social Behavior in Semata Village. *Journal of Educational  
Social Studies*, 7(2), 161-168.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi  
Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas  
Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39-50.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku Penggunaan *Gadget* dengan  
Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Kwan, I., & Onwude, J. L. (2015). Premenstrual syndrome. *BMJ clinical evidence*, 2015.
- Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., ... & Shin, Y. M. (2018).  
Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The  
Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288-302.

- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia.
- Rahmawati, A., Soesilowati, E., & Sanjoto, T. B. (2018). Adolescent Lifestyle of Gadget Users in Kudus City. *Journal of Educational Social Studies*, 7(1), 52-60.
- Rodiani, R., & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(1), 18-22.
- Sarwono, 2008. *Ilmu Kandungan Vol. 2*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Saryono, S., 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. (2019). Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado. *KESMAS*, 7(5).
- Utami, A. N. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1-14.
- Wiyono, D. K. S., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi Sma Di Kecamatan Semarang Barat* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).