

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI MTS ITTIHAD SAMARINDA

Vidia Rizki Amalia¹, Diana Mufidati²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

vidia@stikesmm.ac.id¹ andrimufidati@gmail.com²

Keywords:

*Gambaran,
Tingkat
pengetahuan,
Premenstrual
Syndrome*

Abstract

This Research aims to anylze the description of adolescent,s knowledge level about premenstrual syndrome in female adolescents of Junior High School of MTS Ittihad Samarinda in 2023. This study use applied descriptive research. The data collection technique used total sampling. Reasearch results show that are most of the female students in Junior High School of MTS Ittihad Samarinda had knowledge in moderate level. It is expected that female students can increase their knowledge about premenstrual syndrome in order to deal with it properly and correctly.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Masa remaja merupakan masa terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi yang disertai premenstrual syndrome akan mempengaruhi kualitas hidup kesehatan reproduksi remaja putri salah satunya yaitu samai tidak dapat melakukan aktifitas sama sekali sampai harus istirahat total (Pusat Data dan Informasi Kementerian RI 2014).

Pre-Menstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80%-95% wanita mengalami gejala-gejala pra menstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya menstruasi, namun dapat pula berlanjut setelahnya (Ardan et al. 2022).

Premenstrual Syndrome dapat sangat hebat pengaruhnya pada perubahan psikis diantaranya depresi, stress, kecemasan, kelelahan atau merasa kehilangan tenaga, kebingungan, mudah tersinggung, kemarahan yang muncul tanpa provokasi sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Sedangkan menurut premenstrual syndrome yang berat juga dapat berhubungan dengan kasus bunuh diri yang tinggi, tingkat kecelakaan dan masalah kejiwaan akut (Tolossa and Bekele 2014).

Undang-undang No.36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang Kesehatan Reproduksi pada bagian keenam Pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Setiap orang (termasuk remaja) berhak untuk memperoleh informasi, edukasi, dan konseling mengenai kesehatan reproduksi yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan (Harpani 2016).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi pada bagian pertama pasal 1 ayat 3 menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kegiatan dan atau serangkaian

kegiatan yang ditujukan kepada remaja dalam rangka menjaga kesehatan reproduksi. Selain Undang-undang dan Peraturan Pemerintah yang telah mengatur tentang kesehatan reproduksi, pemerintah Indonesia juga telah menandatangani ICPD Programme of Action dimana didalamnya terdapat mandat pemerintah untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi termasuk menjangkau sekolah. Selain itu pemerintah juga melakukan berbagai program dan kegiatan salah satunya adalah PIK-R (Harpani 2016).

Peran bidan dalam hal ini adalah melakukan upaya preventif sebagaimana yang telah dituangkan dalam PERMENKES nomor 369/MENKES/SK/III/2007 Tentang Standar Profesi Bidan ke-9 Asuhan Pada Ibu atau Wanita dengan Gangguan Reproduksi yaitu bidan melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu atau wanita dengan gangguan sistem reproduksi (Kementrian Kesehatan RI 2007).

Data hasil studi pendahuluan yang didapatkan dari pertanyaan tentang pengertian dan penyebab premenstrual syndrome yaitu dari 50 orang remaja putri yang sudah menstruasi didapatkan hanya 1 orang (2%) yang jawabannya tepat sehingga bisa dikatakan pengetahuannya baik, 23 orang (46%) bisa menjawab meskipun kurang tepat sehingga bisa dikatakan memiliki pengetahuan cukup dan 26 lainnya (52%) bisa menjawab tetapi tidak tepat sehingga bisa dikatakan memiliki pengetahuan yang kurang. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan remaja di MTS Ittihad Samarinda.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan cross sectional. Penelitian dimulai dengan membagikan kuesioner pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTS Ittihad Samarinda yang sudah menstruasi dan sesuai dengan kriteria inklusi.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTS Ittihad Samarinda yang sudah menstruasi dan sesuai dengan kriteria inklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini dapat dihitung yaitu apabila jumlah populasi <100 responden, maka semua dijadikan sampel, apabila populasi >100 responden maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% (Arikunto 2010).

Pada penelitian ini jumlah populasi <100 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada (Arikunto 2010). Sampling pada penelitian ini berjumlah 50 orang. Pengukuran tingkat pengetahuan remaja pada penelitian ini menggunakan kuesioner premenstrual syndrome yang sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi MTS Ittihad Samarinda berdasarkan Umur

Karakteristik Umur	N	(%)
Remaja Awal 12-15	45	90
Remaja Akhir 17-18	5	10
Remaja Akhir -	-	0
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan karakteristik responden remaja awal, yaitu sebanyak 45 responden (90%).

B. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstrual Syndrome

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri MTS Ittihad Samarinda Tentang *Premenstrual Syndrome*.

Tingkat Pengetahuan	N	(%)
Baik	4	8
Cukup	24	48
Kurang	22	44
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa, sebagian besar responden merupakan siswi remaja putri dengan tingkat pengetahuan tentang *premenstrual syndrom* kategori cukup, yaitu sebanyak 24 responden (48%) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 30 pertanyaan. Cukupnya informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar maupun melalui media massa dan media cetak menyebabkan responden cukup mengetahui tentang PMS.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Winda (2015), dengan judul “Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII tentang Premenstrual Syndrome di SMPN 1 Gamping Yogyakarta”, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup. Hal ini dikarenakan siswi kelas VIII di SMPN 1 Gamping Yogyakarta masih sama dalam usia remaja dan juga masih sama dalam proses pendidikan formal (Winda 2015).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Darsini, Fahrurrozi, and Cahyono 2019). Tingkat pengetahuan responden terhadap *premenstrual syndrome* pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori, yaitu pengetahuan baik, pengetahuan cukup dan pengetahuan kurang (Arikunto, 2010).

Hasil tersebut sesuai dengan teori (Notoatmojo 2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah tingkat pendidikan, informasi, budayanya, pengalaman dan usia. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Gasril, Devita, and Putri 2019) sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang *premenstrual syndrome*, hal ini karena cukupnya informasi yang didapat serta usia responden yang sudah memasuki remaja pertengahan. Hasil penelitian ini sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan umur responden, karena responden dalam penelitian ini masih dalam usia remaja dan juga masih dalam proses pendidikan formal (Ardan et al. 2022).

Umur seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pada penelitian ini hasil pengetahuan sebagian besar cukup juga sangat dipengaruhi oleh pemahaman dan kemampuan mengerti para responden. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2010).

Selain itu masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa, pada masa remaja individu mengalami perubahan dalam sikap, perilaku sejajar dengan tingkat pertumbuhan fisiknya, remaja sangat mudah dipengaruhi dengan faktor yang ada diluar dirinya seperti keluarga, lingkungan, pergaulan, teman sebaya dan teman sekolah. Masa remaja adalah masa transisi perkembangan yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun (Saputro 2018).

C. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Definisi Premenstrual Syndrome

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri MTS Ittihad Samarinda tentang Definisi *Premenstrual Syndrome*.

Tingkat Pengetahuan	N	(%)
Baik	11	22
Cukup	29	58
Kurang	10	20
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pengertian PMS di MTS Ittihad Samarinda sebagian dikategorikan cukup sebanyak 29 orang (58%). Responden yang berpengetahuancukup karena mendapat informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar dan juga dari media massa yang tidak maksimal karna MTS Ittihad Samarinda tidak terletak di pusat kota sehingga masih minim dalam memperoleh informasi. Kurangnya pemberian penyuluhan oleh petugas kesehatan baik dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman dan juga dari penggiat kesehatan lainnya juga mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri MTS Ittihad Samarinda.

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Orang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas pula. Salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi pengetahuan adalah media massa. Pengetahuan masyarakat khususnya tentang kesehatan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, tulis, elektronik, pendidikan sekolah, penyuluhan (Darsini, Fahrurrozi, and Cahyono 2019).

Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Pengetahuan seseorang bisa juga karena faktor pengalaman, bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, dengan kata lain semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya (Notoatmojo 2010). Hal ini dilihat dari pendidikan dan pengalaman responden yang masih berpendidikan SMP ini bisa dikatakan belum cukup maksimal dalam mendapatkan dan menyaring informasi yang dibutuhkan.

D. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Etiologi *Premenstrual Syndrome*

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri MTS Ittihad Samarinda tentang Etiologi *Premenstrual Syndrome*

Tingkat Pengetahuan	N	(%)
Baik	13	26
Cukup	14	28
Kurang	23	46
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai penyebab premenstrual syndrome yaitu kurang sebanyak 23 responden (46%). Hal ini disebabkan karena remaja yang kurang memiliki rasa ingin tahu tentang perubahan yang terjadi pada dirinya saat akan menstruasi (Adila 2017).

Ketidaktahuan remaja juga bisa disebabkan karena perilaku tertutup yang ditanam dalam dirinya. Perilaku tertutup yang dimaksud adalah dimana respon seseorang dari stimulus yang ada hanya sebatas perasaan dan persepsi saja (Notoatmojo 2010). Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya bimbingan yang lebih intensif kepada remaja agar mereka bisa mengetahui dan peka terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya saat hendak dan atau sedang menstruasi (Prasetya 2015).

E. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Gejala *Premenstrual Syndrome*.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri MTS Ittihad Samarinda tentang Gejala *Premenstrual Syndrome*.

Tingkat Pengetahuan	N	(%)
Baik	4	8
Cukup	24	48
Kurang	22	44
Jumlah	50	100

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gejala PMS sebagian besar cukup yaitu sebanyak 24 responden (48%). Hal ini disebabkan karena cukupnya pemberian informasi yang diberikan kepada remaja dan juga remaja tidak tanggap untuk mencari informasi di lingkungan sekitarnya maupun media massa tentang kesehatan reproduksi. Selain itu, responden merupakan remaja SMP yang sebagian besar memiliki handphone dan bisa mengakses untuk mencari informasi kesehatan khususnya informasi mengenai premenstrual syndrome (Prasetya 2015).

Menurut Istiarti (2012), masa remaja adalah masa yang diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan, munculnya berbagai kesempatan, dan seringkali menghadapi resiko-resiko kesehatan reproduksi. Oleh sebab itu, perlu diberikan informasi mengenai tanda dan gejala dari PMS sehingga diharapkan remaja dapat mengetahui apabila tanda dan gejala PMS tersebut muncul pada diri mereka (Wibowo et al. 2022).

F. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan *Premenstrual Syndrome*.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri MTS Ittihad Samarinda tentang Penanganan *Premenstrual Syndrome*

Tingkat Pengetahuan	N	(%)
Baik	6	8
Cukup	11	48
Kurang	33	44
Jumlah	50	100

Menurut tabel 6 didapatkan hasil bahwa sebagian dari responden memiliki pengetahuan kurang tentang bagaimana mengatasi atau menangani PMS yaitu sebanyak 33 responden (66%). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berperilaku kurang dalam mengatasi PMS. Banyak responden yang tidak melakukan aktivitas olahraga dan latihan relaksasi dengan latihan yoga, padahal latihan-latihan tersebut penting bagi tubuh terutama pada hal ini yaitu mengatasi PMS, karena dengan aktivitas dan latihan tubuh bisa lebih rileks (Pertiwi 2018). Mengatasi PMS tidak hanya dengan aktivitas olahraga dan latihan relaksasi, tetapi bisa dengan lainnya seperti bahwa penatalaksanaan PMS dibagi menjadi tiga yaitu nonfarmakoterapi, farmakoterapi dan operatif (Rabani 2018).

Penatalaksanaan nonfarmakoterapi meliputi pengaturan makan, latihan dan relaksasi, modifikasi pola tidur dengan nyenyak. Secara farmakoterapi dengan menggunakan obat-obatan atau asupan vitamin seperti vitamin B6, diuretik, anti cemas, anti depresan, dan hormonal. Sedangkan penatalaksanaan operatif dilakukan hanya untuk kasus-kasus berat. Kemungkinan responden tidak melakukan hal-hal tersebut karena pada waktu PMS muncul, konsentrasi responden berkurang (Rabani 2018).

G. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Faktor Resiko *Premenstrual Syndrome*.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri MTS Ittikad Samarinda tentang Faktor Resiko *Premenstrual Syndrome*.

Tingkat Pengetahuan	N	(%)
Baik	16	32
Cukup	-	-
Kurang	34	68
Jumlah	50	100

Menurut tabel 7, didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden mempunyai pengetahuan dalam kategori kurang tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiko terjadinya PMS yaitu sebanyak 34 responden (68%).

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan/tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini.

Perilaku manusia pada dasarnya terdiri atas komponen pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Dalam konteks ini, setiap perbuatan seseorang dalam merespon sesuatu pastilah terkonseptualisasi dari ketiga ranah ini. Perbuatan seseorang atau respon seseorang didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut, bagaimana perasaan dan penerimaannya, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan (Rodiani and Rusfiana 2016)

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengetahui dan bahkan merasa tidak perlu mengetahui faktor resiko terjadinya *Premenstrual Syndrome*. Hal ini disebabkan karena responden merasa *premenstrual syndrome* bukan masalah yang serius saat menstruasi dan beranggapan bahwa *premenstrual syndrome* pasti terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi. Hal itu menunjukkan bahwa perlu diberikan informasi yang sesuai bahwa tidak semua wanita mengalami *premenstrual syndrome* (Nuvasari, Susilaningih, and Kristiana 2020). *Premenstrual Syndrome* dapat dialami oleh wanita yang memiliki kebiasaan merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, kurang berolahraga atau kurang beraktivitas, kekurangan zat gizi serta wanita yang mengalami stress (Rabani 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dalam kategori yang cukup yaitu sebanyak 48%. Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang pengertian *premenstrual syndrome* dalam kategori yang cukup yaitu sebanyak 58%. Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang etiologi *premenstrual syndrome* dalam kategori yang kurang yaitu sebanyak 46%. Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang gejala *premenstrual syndrome* dalam kategori yang cukup sebanyak 48%. Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan *premenstrual syndrome* dalam kategori yang kurang yaitu sebanyak 66%. Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri tentang faktor

- 0101-
2%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cnsns.2018.
04.019%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cam.2
017.10.014%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.
apm.2011.07.041%0Ahttp://arxiv.org/abs/
1502.020.
- Rodiani, and Annisa Rusfiana. 2016. "Hubungan
Premenstrual Syndrome (PMS) Terhadap
Faktor Psikologis Pada Remaja." *Hubungan
Premenstrual Syndrome (PMS)
terhadap Faktor Psikologis pada Remaja*
5(1): 18–22.
[http://journal.unair.ac.id/download-
fullpapers-aunf37edc8630full.pdf](http://journal.unair.ac.id/download-
fullpapers-aunf37edc8630full.pdf).
- Saputro, Khamim Zarkasih. 2018. "Memahami
Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa
Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-
ilmu Agama* 17(1): 25.
- Tolossa, Fikru W., and Mebratu L. Bekele. 2014.
"Prevalence, Impacts and Medical
Managements of Premenstrual Syndrome
among Female Students: Cross-Sectional
Study in College of Health Sciences,
Mekelle University, Mekelle, Northern
Ethiopia." *BMC Women's Health* 14(1): 1–
9. BMC Women's Health.
- Wibowo, S, D Yatimah, N H Putra, and ... 2022.
2022 Prosiding Seminar ... "Penyuluhan
Kesehatan Sistem Reproduksi Sebagai
Upaya Meningkatkan Perawatan Kesehatan
Remaja."
[https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snpp
m/article/view/33407%0Ahttps://journal.u
nj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/downl
oad/33407/14604](https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snpp
m/article/view/33407%0Ahttps://journal.u
nj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/downl
oad/33407/14604).
- Winda, Hani. 2015. "Tingkat Pengetahuan
Remaja Putri Kelas VII Tentang
Premenstrual Syndrome Di SMPN 1
Gamping Yogyakarta." *Stikes Jenderal
Achmad Yani*.