

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PREMENSTRUAL SYNDROME DENGAN CARA MENGATASI PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMP N 26 PURWOREJO

Nur Sholichah¹.Ayu Indah Lestari²

Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Purworejo

Jl.Soekarno Hatta ,Borokulon,Banyuurip,Purworejo,Jawa Tengah

nursholichah84@gmail.com

ayuindahlestari030399@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja salah satunya pada remaja putri yang mulai pubertas akan mengalami yang namanya haid dimana masalah premenstrual syndrome bisa mempengaruhi kondisi remaja putri. Untuk Hasil studi penelitian di SMP N 26 Purworejo masalah yang ada, setelah dicermati dan dianalisa ternyata akar masalahnya terletak pada kurang pemahannya siswi tentang PMS (Premenstrual Syndrom) dan cara penanganannya. Untuk jenis penelitian menggunakan survey deskriptif dengan pendekatan cross sectional, jumlah populasi 58 responden dengan teknik sampel total sampling 58 responden waktu penelitian Agustus- September 2023. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner dan uji analisis data menggunakan analisis data mean, median, modus, program SPSS. Untuk hasil penelitian tingkat pengetahuan PMS pada siswi kelas VII di SMP N 26 Purworejo dalam kategori baik 40 (69%), 13 (22,4%) cukup, 5 (8,6%) kurang, sedangkan kategori cara penanganan PMS terdapat 32 (55,2%) tidak diobati dan 26 (44,8%) di obati. Dapat di simpulkan bahwa 58 responden yang diteliti menggunakan kuesioner , di dapatkan hasil data tersebut bahwa pengetahuan paling banyak adalah kategori tingkat pengetahuan yang baik yaitu (69%) dan kategori cara penanganan PMS paling banyak adalah kategori tidak di obati yaitu (55,2%). Dari hasil penelitian ini penulis berharap siswi lebih aktif dalam mencari informasi tentang PMS sehingga pengetahuan mereka mengenai PMS bertambah

Kata Kunci: PMS (Premenstrual Syndrom), Penyebab, Penanganan

ABSTRACT

Adolescence, one of which is that young women who start puberty will experience what is called menstruation, where the problem of premenstrual syndrome can affect the condition of young women. For the results of research studies at SMP N 26 Purworejo, the problems that exist, after being examined and analyzed, it turns out that the root of the problem lies in the lack of understanding of female students about PMS (Premenstrual Syndrome) and how to treat it. For this type of research using a descriptive survey with a cross sectional approach, the total population was 58 respondents with a total sampling technique of 58 respondents during the research period from August to September 2023. The data collection method used a questionnaire and data analysis tests used data analysis, mean, median, mode, SPSS program. For the research results, the level of PMS knowledge among class VII female students at SMP N 26 Purworejo was in the good category, 40 (69%), 13 (22.4%) sufficient, 5 (8.6%) poor, while there were 32 categories for how to handle PMS. 55.2%) were untreated and 26 (44.8%) were treated. It can be concluded that the 58 respondents who were studied using a questionnaire, the data obtained showed that the most knowledge was in the good level of knowledge category, namely (69%) and the category of how to handle PMS was mostly in the untreated category, namely (55.2%) . From the results of this research, the author hopes that female students will be more active in seeking information about PMS so that their knowledge about PMS increases.

Keywords: PMS (Premenstrual Syndrome), Causes, Treatment

PENDAHULUAN

Berisi Masa remaja salah satunya pada remaja putri yang mulai pubertas akan mengalami yang namanya haid dimana masalah premenstrual syndrome bisa mempengaruhi kondisi remaja putri .

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi premenstruasi sindrom di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami premenstruasi sindrom dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Perubahan fisik yang dialami selama premenstruasi sindrom yaitu kenaikan berat badan, terjadi pembesaran bagian tubuh terutama daerah tertentu (perut, jari tangan, kaki) karena tubuh menahan cairan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah pinggang, payudara membesar dan nyeri tekan, timbul jerawat, air seni berkurang, pusing, mual, nafsu makan meningkat. Perubahan psikis yang biasa dialami yaitu, kontrol emosi rendah, cepat marah, reaksi emosi tidak logis, daya ingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga (Iriyanto, 2015, hal 17)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS. Gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2020 yang terjadi sebesar 38,45%. Namun pada tahun 2019 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi premenstrual syndrome (PMS) di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala premenstrual syndrome yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Afifah, 2020).

Setelah di laksanakan study pendahuluan di SMP N 26 Purworejo pada siswi kelas VII dengan jumlah 84 siswi, peneliti melakukan wawancara kepada 8 siswi yang di ambil sebagai sampel ,5 di antaranya belum mengetahui premenstrual syndrome dan 3 siswi sudah mengetahui mengenai premenstrual syndrome, dari 8 siswi yang melakukan penanganan premenstrual syndrome sebanyak 2 siswi dengan minum paracetamol dan 6 siswi lainnya tidak melakukan penanganan premenstrual syndrome hanya dengan istirahat. Dari paparan yang di katakan oleh kepala sekolah ,di SMP tersebut belum pernah ada penyuluhan mengenai premenstrual syndrome. Dari pernyataan tersebut penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul ‘ ‘ Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Cara Penanganan Premenstrual Syndrome di SMP N 26 Purworejo’ ’.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan observasional analitik dengan rancangan cross sectional yaitu suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional yaitu untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) (Notoatmojo, 2014).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII SMP N 26 Purworejo yaitu 84 siswi. Sampel merupakan

bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 84 siswi kelas VII SMPN 26 Purworejo. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel dalam penelitian terdapat berbagai teknik sampling yang di gunakan (Sugiyono, 2015). Tempat penelitian SMP Negeri 26 Purworejo. Menurut Azwar dalam Trygu (2020) data primer adalah data dari tangan pertama atau data yang diperoleh secara langsung oleh pengambil data.

Penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari siswi melalui pengisian kuesioner oleh responden secara langsung. Menurut Sugiyono dalam Trygu (2020) data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data kepada orang lain atau dokumen. Penelitian ini menggunakan data sekunder berupa data absensi siswi kelas VII SMPN 26 Purworejo.

Merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik di gunakan nilai mean atau rata-rata, median, dan setandar deviasi (Notoatmodjo, 2014).

Analisis univariat (deskriptif) digunakan untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang di teliti, khususnya berupa

distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel.

Rumus yang di gunakan adalah:

$$P = \frac{f x 100\%}{n}$$

Keterangan :

P: prosentase (%)

F: jumlah jawaban yang benar

n: jumlah seluruh pertanyaan Analisis Bivariat

Apabila telah di lakukan analisis univariat tersebut di atas, hasilnya akan di ketahui atau distribusi setiap variabel dan dapat dilanjutkan keanalisis bivariat. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoarmodjo, 2014).

Dilakukan analisis bivariat adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Analisis data yang digunakan adalah setatistik non parametris teknik bivariat uji ‘ ‘ Chi Square’ ’ yaitu alat penguji hipotesis bila dalam populasi terdiri dari dua atau lebih dengan data ordinal (Sugiyono, 2014).

$X^2 =$ Chi Square

$F_o =$ frekuensi yang diobservasi

$F_h =$ frekuensi yang diharapkan

Hasil perhitungan dari rumus tersebut akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian bermakna jika mempunyai nilai $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Hasil penelitian terdapat karakteristik responden pada siswi kelas 7 SMP Negeri 26 Purworejo Popongan, Kecamatan Banyuurip, Kabupaten Purworejo pada tahun 2023 disajikan pada tabel berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	11-12 tahun	44	75,8%
2.	13-14 tahun	14	24,2%
	Jumlah	58	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa responden berusia 11-12 tahun (75,8%) dan berusia 13-14 tahun (24,2%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Sudah Menstruasi atau Belum

No.	YA atau TIDAK	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	YA	58	100%
2.	TIDAK	0	0%
	Jumlah	58	100%

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan 58 responden (100%). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang PMS.

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Baik	40	69%
2.	Cukup	13	22,4%
3.	Kurang	5	8,6%
	Jumlah	58	100%

Sumber : Analisis Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa

responden mempunyai tingkat pengetahuan tentang PMS (*Premenstrual Syndrom*) dengan kategori Baik 40 responden (69%) dan Kurang 5 responden (8,6%). Analisa Cara Penanganan PMS (*Premenstrual Syndrom*) Analisa Cara Penanganan PMS (*Premenstrual Syndrom*).

No	Cara Penanganan PMS (<i>Premenstrual Syndrom</i>)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak di Obati	32	55,2%
2.	Di Obati	26	44,8%
	Jumlah	58	100%

Sumber : Analisis Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa cara penanganan PMS (*Premenstrual Syndrom*) pada remaja putri yaitu Di Obati sebanyak 26 responden (44,8%), sedangkan yang Tidak di Obati sebanyak 32 responden (55,2%). Tabulasi Silang Antara Tingkat Pengetahuan Tentang PMS (*Premenstrual Syndrom*) Dengan Cara Penanganan PMS.

Tingkat Pengetahuan	Penanganan		Total
	YA	TIDAK	
	F	%	F %
Baik	2	52	1 47, 100%
Cukup	1	25	9 5 100%
Kurang	4	61	1 38, 5 60 %

Sumber : Analisis Data Primer 2023

Berdasarkan data diatas diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik namun tidak melakukan penanganan sebanyak 19 responden (47,5%), tingkat pengetahuan cukup namun melakukan penanganan sebanyak 7 responden (38,5%) dan tingkat pengetahuan kurang namun melakukan penanganan sebanyak 4 responden (40,0%). Setelah diperoleh hasil dari tabulasi silang antara variabel tingkat pengetahuan tentang PMS (Premenstrual Syndrom) dengan cara penanganan PMS (Premenstrual Syndrom), kemudian dilanjutkan hipotesa dengan menggunakan uji Chi- Square. Dari analisis rumus tersebut diperoleh hasil uji Chi- Square yaitu 0,504 yang artinya nilai tersebut $p > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi karena nilai approx sig $> 0,05$ sehingga H_0 di terima dan H_a di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang PMS (Premenstrual Syndrom) dengan cara penanganan PMS (Premenstrual Syndrom) pada remaja di SMP Negeri 26 Purworejo. Chi- Square Tests

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.371	2	.504
Likelihood Ratio	1.483	1	.47
Linear-by-Linear Association	.888	1	.34
N of Valid Cases	58	6	

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Tentang PMS (Premenstrual Syndrom) Berdasarkan dari hasil analisis data univariate tingkat pengetahuan tentang PMS (Premenstrual Syndrom) pada siswi kelas 7 di SMP Negeri 26 Purworejo, terdapat 40 (69%) responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, 13 (22,4%) dengan tingkat pengetahuan cukup, dan 5 (8,6%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Jika ditinjau dari data tersebut dapat dilihat bahwa pengetahuan siswi tentang PMS (Premenstrual Syndrom) sudah didominasi dengan kategori baik, namun tidak bisa dipungkiri jika masih ada siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang dan jumlahnya masih terbilang cukup banyak. Dengan hasil tersebut remaja masih membutuhkan bimbingan yang intensif baik dari sekolah maupun orang tuanya karena pada periode masa remaja ini kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Dan perkembangan tersebut

berpengaruh terhadap perkembangan remaja, sehingga mereka mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan pengetahuan mereka.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya faktor internal yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, dan faktor external lingkungan dan social budaya. Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan semakin tinggi pula pengetahuan orang tersebut. Akan tetapi bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan adalah salah satu hasil dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behaviour) (Kusumaningtyas Kharisma, 2020).

Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri adalah pengetahuan tentang PMS (Premenstrual Syndrom). Pentingnya pengetahuan remaja tentang PMS (Premenstrual Syndrom) karena masa remaja merupakan masa *strees full* karena ada perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi dapat menimbulkan rasa cemas dan sakit. Remaja akan bertanya-tanya apakah kejadian ini merupakan suatu hal yang normal dan apakah semua orang mengalami serta apa yang harus dilakukan untuk menangani hal tersebut.

Menurut Nugroho dan Utomo dalam (Puspitaningrum dewi, dkk, 2023) PMS adalah suatu keadaan dimana sejumlah gejala atau keluhan yang terjadi secara teratur dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Gejala

muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan hilang saat menstruasi dimulai.

Cara penanganan PMS (Premenstrual Syndrom) pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cara penanganan remaja putri dalam menangani PMS (Premenstrual Syndrom) didominasi dengan responden yang tidak melakukan penanganan saat mengalami PMS (Premenstrual Syndrome) sebesar 32 responden (55,2%) yang artinya mereka belum bisa dapat menangani dengan baik PMS (Premenstrual Syndrome) yang sedang dialaminya, sedangkan responden yang melakukan penanganan PMS (Premenstrual Syndrome) sebanyak 26 responden (44,8%) .

Banyak responden mengatakan bila mengalami gejala PMS (Premenstrual Syndrome) biasanya responden mengkonsumsi obat seperti Paracetamol untuk mengurangi rasa nyeri yang sedang mereka alami. Banyak juga responden yang tidak menangani gejala PMS (Premenstrual Syndrome) biasanya responden hanya akan tidur atau beristirahat jika mengalami gejala.

Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan pada lingkungannya. PMS (Premenstrual Syndrom) menyebabkan Menurut Nugroho dan Utomo dalam (PMS adalah suatu keadaan dimana sejumlah gejala atau keluhan yang terjadi secara teratur dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Gejala muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan hilang saat menstruasi dimulai (Puspitaningrum dewi, dkk, 2023).

Sehingga tak jarang remaja merasa bingung dengan sikap yang harus ia lakukan untuk menghadapi kecemasan-kecemasan yang terjadi

pada dirinya. PMS (Premenstrual Syndrom) yang terjadi dapat menimbulkan, perasaan cemas dan tidak nyaman dan mengakibatkan kondisi yang kurang baik. Remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi pada saat menstruasi sehingga remaja dapat mengolah rasa cemas dengan baik. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang PMS (Premenstrual Syndrom) Dengan Cara Penanganan PMS (Premenstrual Syndrom).

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian diperoleh 19 data responden memiliki pengetahuan baik, namun tidak melakukan penanganan saat terjadi gejala PMS (Premenstrual Syndrome). Karena responden yang memiliki pengetahuan baik belum tentu menerapkan pengetahuan tersebut pada dirinya.

Dari hasil analisis penelitian juga didapatkan 7 data responden yang memiliki pengetahuan cukup, namun mereka tahu bagaimana cara penanganan saat terjadi gejala PMS (Premenstrual Syndrome).

Diperoleh juga dari data analisis penelitian 4 responden dengan pengetahuan yang kurang tetapi dapat melakukan penanganan saat terjadi gejala PMS (Premenstrual Syndrome) hal ini juga dapat dipengaruhi oleh usia, lingkungan, serta pendidikan dari orang tua maupun orang-orang yang berada disekitarnya.

Secara garis besar dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 58 responden dapat dianalisa bahwa sebagian besar responden 75,8% dalam rentan usia 11-12 tahun, dan sebagian kecil responden 24,2% dalam rentan usia 13-14 tahun.

Hasil analisa data uji Chi- Square yaitu 0,504 yang artinya nilai tersebut $p > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi

karena nilai $\text{approx sig} > 0,05$ sehingga H_0 di terima dan H_a di tolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang PMS (Premenstrual Syndrom) dengan cara penanganan PMS (Premenstrual Syndrom) di SMP Negeri 26 Purworejo.

Penelitian ini mendukung penelitian Widayah Setiyowati dengan judul Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrom Dengan Upaya Mengatasi Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di Rw 1 Desa Klunjukan, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan pada tahun 2020 dengan cara penanganan cara meredakan kram pada perut menggunakan botol air panas dan minum tablet Fe dan penelitian Fibrianti dengan judul Hubungan Pengetahuan Gejala Premenstrual Sindrom Terhadap Penanganan Premenstrual Sindrom Di SMP Negeri 3 Gamping pada tahun 2018 dengan cara penanganan hanya dengan berbaring dan mengompres perut mereka dengan air hangat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Pengetahuan tentang premenstrual syndrome di SMP N 26 Purworejo tahun 2023 dalam kategori tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 40 responden (69%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa pengetahuan paling banyak adalah kategori tingkat pengetahuan yang baik 69 %.

Cara penanganan remaja awal dalam mengatasi premenstrual syndrome di SMP N 26 Purworejo tahun 2023 tidak di obati terdapat 26 responden (44,8%). Dari data tersebut dapat di lihat bahwa responden yang melakukan penanganan premenstrual syndrome lebih banyak

dari yang tidak di obati sebanyak 32 responden (55,2%).

Dari analisis rumus tersebut di peroleh hasil uji Chi-Square yaitu 0.938 yang artinya nilai tersebut $> 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kolerasi karena nilai approx sig $> 0,05$ sehingga H_0 di terima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan premenstrual syndrome dengan cara mengatasi premenstrual syndrome pada remaja awal di SMP N 26 Purworejo.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai refrensi penelitian yang lebih lanjut tentang hubungan antara pengetahuan premenstrual syndrome dengan cara mengatasi premenstrual syndrome.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerstein Nancy. 2020, Motivational Yoga. Champaign : Human Kinetics
- Kusumaningtyas Kharisma,dkk. 2023.Pendidikan Kesehatan Berbasis Metode Konseling dalam Pencegahan Anemia Kehamilan. Indonesia : NEM
- Kurniawan Wawan dan Agustini Aat. 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan. Jawa Barat : Rumah Pustaka
- Notoatmodjo. 2014. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Puspitaningrum Dewi, dkk. 2023, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta : Mahakarya Cipta Utama
- Sugiyono. 2017 , Statistika Untuk Penelitian, Bandung : Alfabeta

Sumiaty, dkk. 2021, Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer. NTB : Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia

Riwidiko. 2014. Statistik kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika