



## GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI BERDASARKAN KARAKTERISTIK TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME KELAS XI DI SMA NEGERI 1 KADUGEDE KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2021

Fitri Zahrotul Hayati<sup>1</sup> Russiska<sup>2</sup> Siti Nunung Nurjannah<sup>3</sup>

Program Studi Diploma III Kebidanan Stikes Kuningan

[fitrifitrii089@gmail.com](mailto:fitrifitrii089@gmail.com)<sup>1</sup>

---

### Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan hal penting dalam siklus hidup wanita, salah satu periode dalam daur kehidupan kesehatan reproduksi adalah remaja, dikatakan masa reproduksi sudah mengalami menstruasi. Menstruasi diikuti dengan gangguan seperti Premenstrual syndrome, PMS merupakan masalah kesehatan umum yang berdampak pada prestasi belajar. Bahwa 85% wanita mengalami PMS adalah gejala fisik dan mental timbul saat akan mengalami menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri berdasarkan karakteristik tentang premenstrual syndrome kelas XI di SMA Negeri 1 kadugede tahun 2021.

Jenis penelitian deskriptif dengan rancangan observasional. Populasi penelitian seluruh siswi. Teknik pengambilan sampel *sample random sampling* pengambilan data dengan membagikan kuesioner pada 71 remaja putri SMA Negeri 1 Kadugede tahun ajaran 2020/2021.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres ringan (78,9%), usia *menarche* normal (60,9%), mendapatkan informasi melalui media elektronik (81,7%) dan pengetahuan baik tentang *premenstrual syndrome* (69,0%).

Simpulan dan saran dari penelitian menggambarkan bahwa remaja berpengetahuan baik tentang PMS, disarankan lebih aktif mencari informasi pentingnya pengetahuan, karena menjadikan lebih dapat mengatasi *premenstrual syndrome* sehingga mereka tidak merasa cemas.

*Kata Kunci: usia menarche, pengetahuan, sumber informasi*

---



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Saerang et al., 2014). Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Marmi, 2015). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Pada remaja putri terjadi berbagai perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder dan seks primer (menstruasi) (Marmi, 2015). Menstruasi yang terjadi terkadang diikuti dengan gangguan-gangguan seperti gangguan siklus, dysmenorrhea, dan sindrom premenstruasi (Premenstrual Syndrome) (Pratiwi, 2014)..

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh American College of Obstetricians and Gynecologist bahwa 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala premenstrual syndrome dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada setiap wanita (Rudiyanti & Nurchairina, 2015). United State Department of Health and Human Services (2010) mengemukakan bahwa premenstrual syndrome didefinisikan sebagai kumpulan gejala yang dialami

wanita 1-2 minggu menjelang menstruasi dan berakhir setelah perdarahan menstruasi berhenti (Kusumawardani & Adi, 2017). Gejala yang muncul antar individu berbeda seperti rasa tertekan, sifat lekas marah, suasana hati gelisah, dan badan terasa bengkak (Amelia, 2014).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 remaja dengan rentang usia 10- 19 tahun. Sekitar sembilan ratus juta remaja tersebut tinggal di negara berkembang. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Badan Pusat Statistik (BPS), dan United Population Fund (UNFPA) jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2020 mencapai 271 juta jiwa. Jumlah penduduk perempuan diperkirakan mencapai 134,92 juta jiwa dan laki-laki 136,14 juta jiwa (Yuliarti, 2020).

*Premenstrual syndrome* terjadi dapat mengakibatkan banyak dampak, bahkan dampak serius juga dapat terjadi (Alvionita, 2016). Premenstrual syndrome bisa mengakibatkan depresi yang terkadang dapat memunculkan keinginan untuk bunuh diri bahkan keinginan untuk melakukan kekerasan pada diri sendiri dan orang lain (Wijayanti, 2015).

Prevalensi penderita *Premenstrual Syndrome* di Libanon sebesar 54,6% dan di Srilanka sebesar 65,7% (Fatimah et al., 2016), dan di Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2016). Berdasarkan data jurnal Archives of Internal Medicine, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *Premenstrual Syndrome* sebelum menstruasi (Susanti, Ilmiasih, &



Arvianti, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang di sponsori oleh WHO didapatkan hasil bahwa gejala premenstrual syndrome dialami 23% oleh remaja di Indonesia (Haryanti, 2016).

*Premenstrual syndrome* merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Menurut BKKBN (Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional), wanita usia subur (wanita usia reproduktif) adalah wanita yang berumur 18–49 tahun yang berstatus belum kawin, kawin ataupun janda. Diduga penyebab *premenstrual syndrome* banyak terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor kompleks yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi (Rodiani & Rusfiana, 2016). Faktor psikologis yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (Andiarna, 2018).

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Remaja yang mengalami stres lebih berpotensi mengalami PMS dibandingkan yang tidak mengalami stres (Fatimah et al., 2016). Ini terjadi adanya abnormalitas

neuroendokrin pada siklus menstruasi yang banyak terjadi di fase premenstruasi (Wijayanti, 2015).

Premenstrual syndrome dianggap masalah pada remaja putri karena ketidakmampuan untuk aktifitas, dan kegagalan dalam ujian sekolah, sehingga prestasi belajar mereka dapat turun akibat sulit berkonsentrasi, bahkan mereka juga dapat menjadi mudah marah atau menangis dibanding hari biasanya. Maka dari itu *premenstrual syndrome* sangat penting untuk lebih diperhatikan agar dapat memonitor kondisi fisiologis pada menstruasi tersebut di masa remaja. Upaya penanganan dapat mengurangi gejala yang dirasakan. Upaya penanganan *premenstrual syndrome* dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sosial ekonomi, pendidikan, kondisi fisik, informasi dan maturitas. Pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam menentukan sikap terhadap suatu masalah.

Pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* merupakan upaya pencegahan, stimulus yang dapat membentuk perilaku remaja yang lebih baik. Dengan mengenali gejala-gejala tentang PMS diharapkan remaja berusaha untuk mengatasinya dengan benar. Karena kurangnya pengetahuan dan pendidikan remaja tentang kesehatan reproduksi, akan berat remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkan. Setiap remaja putri perlu informasi tentang premenstrual syndrome. Dengan melaksanakan berbagai metode untuk memberikan pengetahuan pada remaja, mengenai kesehatan reproduksi, diharapkan akan menumbuhkan keadaan yang kondusif dalam peningkatan pengetahuan, perilaku dan sikap (Soetjiningsih, 2016).



Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan menggunakan metode wawancara kepada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede didapatkan hasil bahwa dari 10 responden tidak mengetahui premenstrual syndrome tetapi mengalami gejalanya. Dari data tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian gambaran pengetahuan remaja putri berdasarkan karakteristik tentang premenstrual syndrome kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede tahun 2021.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan observasional. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas, yaitu stres, usia menarche dan sumber informasi. Variabel terikat, yaitu pengetahuan premenstrual syndrome. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kadugede sebanyak 248 orang. Sampel diambil menggunakan teknik Simple random sampling di mana populasi yang diambil sebagian, yaitu sebanyak 71 orang. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2021 pada 71 remaja putri dengan menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan analisis deskriptif.

## Hasil

### Analisis Univariat

#### 1. Gambaran Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Tingkat Stres Tentang Premenstrual Syndrome kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede Tahun 2021

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi tingkat stress, usia menarche sumber informasi, dan pengetahuan remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede Tahun 2021

Tingkat Stress	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	38	67,9	14	25,0	4	7,1	56	100
Sedang	9	82,8	0	0,0	2	18,2	11	100
Berat	2	50,0	1	25,0	1	25,0	4	100

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan tabel 5.1 diatas diketahui bahwa dari 56 orang dalam kategori tingkat stres ringan memiliki pengetahuan baik sebanyak (67,9%),

dalam kategori tingkat stres sedang memiliki pengetahuan baik sebanyak (82,8%), dan dalam kategori tingkat stres berat memiliki pengetahuan baik sebanyak (50,0%).



## 2. Gambaran Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Usia Menarche Tentang Premenstrual Syndrome Kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede Tahun 2021.

Tabel 5.2 Tabel Tabulasi Silang Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Usia Menarche Tentang Premenstrual Syndrome Kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede Tahun 2021

Usia Menarche	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	F	%	F	%
Cepat	4	57,1	3	42,9	0	0,0	7	100
Normal	30	69,8	9	20,9	4	9,3	43	100
Lambat	15	71,4	3	24,3	3	14,3	21	100

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, diketahui bahwa dalam kategori usia menarche normal memiliki pengetahuan baik sebanyak (69,8%), dalam kategori

usia menarche lambat memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak (71,4%), dan dalam kategori usia menarche cepat memiliki pengetahuan baik sebanyak (57,1%).

## 3. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Premenstrual Syndrome Kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede Tahun 2021.

Tabel 5.3 Tabel Tabulasi Silang Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Premenstrual Syndrome Kelas XI di SMA Negeri 1 Kadugede Tahun 2021

Sumber Informasi	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	F	%
Media Cetak	4	30,8	6	46,2	3	23,1	13	100
Media Elektronik	45	77,6	9	15,5	4	6,9	58	100

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diketahui bahwa dalam kategori mendapatkan sumber informasi melalui media elektronik memiliki pengetahuan baik sebanyak (77,6%) dalam kategori

mendapatkan sumber informasi melalui media cetak memiliki pengetahuan baik sebanyak (30,8%).



## PEMBAHASAN

### Gambaran Pengetahuan

Hasil penelitian mengenai pengetahuan tentang *Premenstrual syndrome* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat stres termasuk dalam kategori sedang dan memiliki pengetahuan kurang 82,8%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri mengetahui tentang *premenstrual syndrome* kurang. Sesuai teori yang diungkapkan oleh Andila (2014) dalam penelitiannya, bahwa semakin kurang pengetahuan responden tentang kesehatan reproduksi maka akan kurang pula remaja untuk menanggulangi stres, karena orang belum mengetahui tentang gejala yang terjadi saat *premenstrual syndrome*.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Refrianti (2013), bahwa sebagian besar remaja putri mengalami stres sedang saat menghadapi *premenstrual syndrome*. Penelitian lainnya dari Indatul (2014), yaitu sebagian besar responden mengalami stres sedang, hal ini terjadi karena cukupnya pengetahuan dan informasi yang didapat responden.

Berat ringannya stres yang dialami seseorang dalam menghadapi *premenstrual syndrome* sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian

terhadap gejala-gejala yang mereka alami saat *premenstrual syndrome*, yaitu gejala tersebut sebagai hal yang wajar atau sebagai kelainan yang terjadi pada tubuh mereka. Menurut Stuart (2013), tingkat stres yang dialami seseorang berhubungan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari sebagai dampak dari gejala yang dialami tubuh.

### Gambaran usia *menarche*

Hasil penelitian diketahui bahwa yang mengalami usia *menarche* dalam kategori normal memiliki pengetahuan kurang sebanyak (69,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian orang berpengetahuan kurang dikarenakan sebagian besar informasi yang diperoleh dari orang tua dan teman.

Berdasarkan teori usia *menarche* terjadi dalam rentang usia 10=16 tahun. Menurut Notoatmojodjo (2014), dimana semakin banyak informasi yang didapat seseorang maka akan semakin baik pengetahuan seseorang terutama pengetahuan mengenai *menarche*. Pengetahuan merupakan terbentuknya tindakan seseorang, pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan diri maupun dorongan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulus terhadap tindakan seseorang.

Berdasarkan penelitian dari Ningsih (2016), mayoritas responden berusia 13 tahun dan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang *premenstrual syndrome*, karena untuk usia remaja ini biasanya masih kurang menyukai pengetahuan yang membutuhkan keseriusan dalam mempelajari sesuatu. Hal ini sesuai dengan penelitian ini dimana mayoritas responden masih berusia remaja





pertengahan sehingga pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki responden masih kurang serta masih banyak responden yang belum mendapatkan informasi tentang *premenstrual syndrome*.

### Gambaran sumber informasi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mendapatkan sumber informasi melalui media elektronik dan berpengetahuan baik tentang *premenstrual syndrome* sebanyak (77,6%).

Menurut Notoatmodjo (2014) sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, merangsang pikiran dan kemampuan, serta menambah pengetahuan, karena untuk mendapatkan sumber informasi di butuhkan media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronika (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuan yang akhirnya di harapkan dapat merubah perilakunya kearah positif.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa sekolah

berperan penting dalam pembentukan pengetahuan remaja. Remaja yang mempunyai informasi lebih banyak dari sekolah tentang menstruasi maka dirinya akan lebih dapat mengerti tentang gangguan saat menstruasi. Hal ini juga dipengaruhi karena rata – rata hampir semua guru di sekolah sekarang sudah banyak memanfaatkan ilmu teknologi dengan tujuan agar siswa tidak bosan dan siswa merasa lebih cepat memahami dengan contoh nyata dari sebuah gambar dan suara. seseorang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Hal ini sesuai dengan penelitian ini dimana mayoritas orang berusia remaja pertengahan sehingga pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki baik serta masih ada sebagian responden yang belum mendapatkan informasi tentang *premenstrual syndrome*.

. Informasi, pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan juga yang sangat mendukung tingkat pengetahuan lebih tinggi dari penelitian ini adalah video, kita tahu bahwa video merupakan media elektronika yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronika yang mempunyai kelebihan yaitu sudah banyak dikenal masyarakat, mengikutsertakan semua panca indra, lebih mudah dipahami, lebih menarik karenah ada suara dan gambar bergerak, bertatap muka, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif lebih besar, dan sebagai alat diskusi dan dapat di ulang-ulang. Karena semakin banyak orang memiliki pengalaman dan informasi maka semakin



baik pula tingkat pengetahuan yang mereka peroleh, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri semakin meningkat setelah mendapatkan informasi tentang gangguan-gangguan menstruasi.

### Saran

1. Bagi remaja putri kelas XI  
Pentingnya pengetahuan terhadap menstruasi menjadikan mereka lebih dapat mengatasi *premenstrual syndrome* sehingga sebaiknya remaja putri lebih aktif mencari informasi tentang menstruasi, sehingga tidak merasa cemas dan takut apabila sedang mengalami *premenstrual syndrome*.
2. Bagi SMA Negeri 1 Kadugede  
Sekolah hendaknya lebih intensif memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi bagi remaja putri melalui pelajaran biologi dan di UKS memasang poster yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, supaya remaja putri lebih bersikap positif dalam menghadapi *premenstrual syndrome*.
3. Bagi program Studi Diploma III Kebidanan Stikes Kuningan  
Diharapkan dapat melakukan atau memberikan penyuluhan tentang

kesehatan reproduksi khususnya *premenstrual syndrome* kepada siswi sekolah menengah atas di wilayah Kuningan.

### Daftar Pustaka

- Alvionita, F. (2016). *Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*
- Amelia, C. R. (2014). *Pendidikan Sebaya Meningkatkan Pengetahuan Sindrom Premenstruasi pada Remaja. Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(2), 152–154.
- Andiarna, F. (2018). *Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). *Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa di Asrama Sekolah. BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32(1), 7–12.
- Haryanti, Y. (2016). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII dan VIII tentang Pre Menstruasi Syndrome (PMS). Wawasan Kesehatan*, 3(1), 59–67.
- Kusumawardani, E. F., & Adi, A. C. (2017). *Aktivitas Fisik dan Konsumsi Kedelai pada Remaja Putri yang Mengalami Premenstrual Syndrome di SMKN 10 Surabaya. Media Gizi Indonesia*, 12(1), 54–63.
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi Pustaka Pelajar*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Science Of Health Behavior. Jakarta: Rineka Cipta*, 135–167
- Pratiwi, A. M. (2014). *Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS. Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 2(2), 76–80.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres. Nuha Medika*
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). *Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. Majority*, 5(1), 18–22.
- Rudiyanti, N., & Nurchairina. (2015). *Hubungan Status Gizi dan Stress dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome pada*



- Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. Jurnal Keperawatan, XI(1), 41–46.*
- Saerang, A., Suparman, E., & Lengkong, R. A. (2014). *Hubungan Antara Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2010. Jurnal E-Clinic (ECI), 2(3).*
- Soetjiningsih, 'Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto. Panasea. 2004', 2.8 (2016), 500–509
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. J.K. Mesencephalo, 3(1), 23–31.*
- Wijayanti, Y. T. (2015). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, VIII(2), 1–7.*
- Yuliarti, Yuliarti Yuliarti, M. Zen Rahfiludin, and SA. Nugraheni, 'Perbedaan Tingkat Pertumbuhan Seksual Sekunder Dan Menarche Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri Di Kecamatan Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan', *Avicenna: Jurnal Ilmiah, 15.2 (2020), 95–104*

