HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME DI MAN MALANG 1

Intan Purwasih¹⁾, Sri Mudayati²⁾, Susmini³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan dan sikap kesehatan reproduksi remaja dinilai masih rendah terutama pada pengetahuan mengenai pengenalan organ reproduksi menyangkut bentuk dan fungsinya serta cara perawatannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome di MAN Malang 1. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah Siswi kelas X MAN Malang 1 berjumlah 196 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *purposive sampling* yang berjumlah 49 responden. Hasil penelitian diketahui hampir seluruh pengetahuan responden masuk kategori baik sebanyak 44 orang (89,8%). Upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* berada dalam kategori sangat baik sebanyak 42 orang (85,7%). Terdapat hubungan yang substansial atau sedang antara pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di MAN Malang 1 dengan $p=0,013$ ($p < 0,05$). Bagi remaja putri, diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam upaya menghadapi *premenstrual syndrome*.

Kata kunci : Pengetahuan, *premenstrual syndrome*.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE WITH ADOLESCENT'S
EFFORT IN DEALING WITH PREMENSTRUAL SYNDROME IN MAN
MALANG 1**

ABSTRACT

Knowledge and attitudes of adolescent reproductive health is still considered low, especially on knowledge about the introduction of reproductive organs regarding the shape and function and how to care. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge with adolescent's efforts in dealing premenstrual syndrome in MAN Malang 1. This study used cross sectional design. The population of this study was 196 students of class X MAN Malang. Sampling technique in this study was purposive sampling (49 respondents). The result of research was the knowledge of the respondent are in good category as many as 44 people (89.8%). Adolescents efforts in dealing with premenstrual syndrome are in very good category as many as 42 people (85.7%). There is a substantial or intermediate relationship between knowledge with adolescent's effort in dealing with premenstrual syndrome in MAN Malang with p -value = 0.013 ($p < 0.05$). For adolescent girl, it is suggested to provide additional knowledge in an effort to face premenstrual syndrome.

Keywords: Knowledge, premenstrual Syndrome.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun. Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang, masa ini merupakan proses transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Pengetahuan tentang biologi dasar pada remaja sangat penting untuk menurunkan risiko yang berhubungan dengan kondisi kesehatan remaja. Pengetahuan dan sikap kesehatan reproduksi remaja memang dinilai masih rendah terutama pada pengetahuan mengenai pengenalan organ reproduksi menyangkut bentuk dan fungsinya serta cara perawatannya.

Masa remaja khususnya remaja putri akan mengalami perubahan fisik yang pesat, sebagai pertanda biologis

dari kematangan seksual. Perubahan ini terjadi pada satu masa disebut masa pubertas yang merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa reproduksi (Wiknjosastro, 2006).

Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang wajar bagi wanita usia produktif, sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun mengalami sindrom pra-menstruasi atau yang lebih dikenal dengan pre-menstruation syndrome (PMS) (Nursalam, 2003).

Premenstrual syndrome merupakan kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid. *Premenstrual syndrome* akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai haid (Karyadi, 2008).

Ada banyak faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya PMS. Salah satu faktor penyebab PMS yaitu kadar hormon progesteron yang rendah, kadar hormon estrogen yang berlebihan, perubahan rasio kadar hormon estrogen/ progesteron, dan peningkatan aktivitas hormon aldosteron, reninangiotensin serta hormon adrenal. Wanita yang baik keseimbangan psikoemosionalnya menganggap menstruasi sebagai hal yang wajar, tidak mudah menderita *premenstrual syndrome*, setiap individu

mempunyai karakteristik biografi yang berbeda, karakteristik tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan sosial seseorang. Karakteristik wanita usia reproduktif yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome* (Karyadi, 2008). Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 18 orang siswi kelas X MAN Malang 1 diketahui sebanyak 100% responden mengalami *premenstrual syndrome* sebelum menstruasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Populasi adalah seluruh siswi kelas X di MAN Malang 1 berjumlah 196 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di MAN Malang 1 dengan jumlah 49 responden dengan kriteria inklusi: a). Siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* yang berusia 14-17 tahun, b) sehat jasmani dan rohani, dan c) bersedia menjadi responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri dan variabel terikatnya adalah upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome*.

Penelitian ini dilakukan di MAN

Malang 1 pada bulan Agustus 2012. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini secara langsung dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan bersifat *closed-ended* berjumlah 10 pertanyaan. Variabel pengetahuan dan upaya remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome diuji menggunakan *spearman rank* dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	f	(%)
Umur		
a. 14 tahun	5	10,2
b. 15 tahun	8	16,3
c. 16 tahun	22	44,9
d. 17 tahun	14	28,6
Pengetahuan		
a. Baik	44	89,8
b. Cukup	5	10,2
c. Kurang	0	0,0
d. Tidak Baik	0	0,0
Upaya Remaja Putri		
a. Sangat Baik	42	85,7
b. Baik	7	14,3
c. Kurang	0	0
d. Tidak Baik	0	0
Total	49	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir sebanyak 22 responden (44,9%) berusia 16 tahun. Pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* responden remaja putri termasuk dalam kategori baik

sebanyak 44 orang (89,8%).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Remaja Putri dalam Menghadapi *Premenstrual Syndrome*

Pengetahuan	Upaya Remaja Putri				p		
	Sangat Baik		Baik			Jumlah	
	f	%	f	%		f	%
Baik	40	81,6	4	8,2	44	89,8	0,013
Cukup	2	4,1	3	6,1	5	10,2	
Total	42	85,7	7	14,3	49	100,0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya yaitu sebanyak 40 responden (81,6%) pengetahuan remaja putri masuk kategori sangat baik dan memiliki upaya yang sangat baik dalam menghadapi *premenstrual syndrome*. Hasil perhitungan didapat p value=0,013 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di MAN Malang 1.

Karakteristik Subyek Penelitian

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. Hal ini dibenarkan oleh pendapat Oktarina (2009). 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.

Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Meskipun seseorang memiliki tingkat pendidikan SMA tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya tv, radio, atau surat kabar, maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Informasi juga dapat mempengaruhi pengetahuan. Penerangan, keterangan, pemberitahuan kabar atau berita tentang sesuatu, lingkungan keseluruhan makna yang menunjang amanat yang terlihat didalam bagian amanat-amanat itu. Jika seseorang mendapat lebih banyak informasi cenderung memiliki pengetahuan yang luas (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan seseorang bisa juga karena faktor pengalaman, seperti yang dikatakan oleh Notoadmodjo (1997), bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, dengan kata lain semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya. Dilihat dari pendidikan responden yang berpendidikan SMA dan perguruan Tinggi ini sangat mudah mendapatkan

informasi yang dibutuhkan.

Menurut Hanna (2009), semakin tua semakin bijak, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya. Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran fisik dan mental.

Berdasarkan Tabel 1 juga dapat dilihat bahwa upaya remaja putri masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 42 orang (85,7%). Upaya ini juga dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor pendidikan. Pendidikan di sini sangat berperan penting dalam menghadapi premenstrual syndrome. Semakin tinggi pendidikan maka semakin banyak pula informasi yang akan didapatkan. Salah satu contohnya adalah cara pencegahan dan penanganan premenstrual syndrome (PMS).

Salah satunya dengan cara edukasi dan konseling. Tatalaksana pertama kali adalah meyakinkan seorang wanita bahwa wanita lainnya pun ada yang memiliki keluhan yang sama ketika menstruasi. Pencatatan secara teratur siklus menstruasi setiap bulannya dapat memberikan gambaran seorang wanita mengenai waktu terjadinya premenstrual syndrome. Sangat berguna bagi seorang wanita dengan premenstrual syndrome untuk mengenali gejala yang akan terjadi sehingga dapat mengantisipasi waktu setiap bulannya ketika ketidakstabilan

emosi sedang terjadi. Bisa juga karena faktor orang pengalaman dan tingkat pendidikan orang tua ibu. Walaupun orang tua ibu hanya menempuh tingkat pendidikan SMA, tetapi jika orang tua mendapatkan informasi yang banyak tentang premenstrual syndrome maka orang tua akan menyampaikan kepada anaknya tentang cara menghadapi menghadapi premenstrual syndrome. Orang tua akan menyampaikan cara pencegahan dan penanganan premenstrual syndrome (PMS).

Dengan banyaknya informasi yang didapat, orang tua ibu akan berbagi pengalaman kepada anaknya. Contohnya ibu menganjurkan anaknya untuk diet dengan cara penurunan asupan garam dan karbohidrat (nasi, kentang, roti) dapat mencegah edema (bengkak) pada beberapa wanita. Penurunan konsumsi kafein (kopi) juga dapat menurunkan ketegangan, kecemasan dan insomnia (sulit tidur). Pola makan disarankan lebih sering namun dalam porsi kecil karena berdasarkan bukti bahwa selama periode premenstruasi terdapat gangguan pengambilan glukosa untuk energi. Menjaga berat badan, karena berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko menderita premenstrual syndrome.

Hubungan antara Pengetahuan dengan Upaya Remaja Putri dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome

Pengetahuan sangat berpengaruh upaya remaja putri dalam menghadapi

premenstrual syndrome. Pengetahuan dapat di pengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandanganya terhadap diri dan lingkungan. Oleh karena itu akan berbeda orang yang berpendidikan tinggi dibanding yang berpendidikan rendah dalam menyikapi cara pencegahan dan penanganan *premenstrual syndrome* (PMS).

Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dapatkan. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan. Jika pendidikannya tinggi maka individu tersebut dapat berupaya dengan sangat baik.

Pengetahuan remaja sangat penting agar remaja memiliki sikap dan perilakuyang bertanggung jawab. Pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, kejiwaan dan kematangan seksual akan memudahkan remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingung-kannya. Informasi tentang haid dan mimpi basah, serta tentang alat reproduksi laki-laki dan wanita perlu diperoleh setiap remaja (Widyastuti, 2009).

Pengetahuan remaja dalam menghadapi perubahan fisik

ditunjukkan dengan menjadi bangga atau toleran dengan tubuhnya sendiri, mempergunakan dan melindungi tubuh sendiri secara efektif disertai dengan rasa kepuasan personal, premenstrual syndrome pada remaja bisa berwujud positif dan negatif, sikap positif ditunjukkan dengan mampu melakukan penanganan dini dan pencegahan dini terhadap premenstrual syndrome.

Pengetahuan tentang siklus menstruasi yang dialami sangat penting bagi remaja putri, sehingga mengetahui pola siklus menstruasi akan membantu dalam memperkirakan siklus menstruasi yang akan datang. Pendidikan tentang *premenstrual syndrome* adalah suatu komponen kunci dari sembarang terapi. Pengesahan dengan gejala-gejala dan penenteraman bahwa penyakitnya adalah suatu kondisi yang dapat diobati hal ini saja dengan sendirinya bersifat terapeutik (Rayburn, 2001).

Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui berbagai cara antara lain melalui pengalaman dan jalan pikiran (penalaran). Saran yang dapat diberikan adalah agar pengetahuan tentang Sindrom Premenstruasi dapat lebih ditingkatkan, baik melalui pendidikan nonformal seperti penyuluhan maupun melalui pendidikan formal di sekolah. Remaja putri yang mengalami gangguan *premenstrual syndrome* menderita gangguan kesehatan yang berpengaruh terhadap kualitas

hidupnya. Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami gangguan *premenstrual syndrome* perlu dilakukan upaya meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah yang memungkinkan para remaja putri mengetahui tata cara mengatasi gangguan *premenstrual syndrome*. Para guru dan petugas kesehatan diharapkan membantu mengenali masalah ini dan ikut memberikan dukungan pada remaja putri yang mengalaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri di MAN Malang 1 bahwa hampir seluruhnya pengetahuan responden masuk kategori baik sebanyak 44 orang (89,8%). Upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di MAN Malang 1 bahwa hampir seluruhnya upaya remaja putri masuk kategori sangat baik sebanyak 42 orang (85,7%). Terdapat hubungan yang subtansial atau sedang antara pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di MAN Malang 1 " dimana p-value sebesar 0,013. Bagi remaja putrid diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dalam upaya menghadapi *Premenstrual Syndrome* dalam meningkatkan status gizi pada

anak, sehingga orang tua ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bardosono, S. 2006. *Gizi Sehat untuk Perempuan*. Jakarta : FKUI.
- F-Monks, Koers, Haditomo. 2002 *Premenstrual Syndrome*.[Http://www.healthy.net/index.asp](http://www.healthy.net/index.asp). Diakses pada tanggal 2 April 2009.
- Hendra, Arif W. 2008. *Konsep Status Gizi*.[Http://ajangberkarya.wordpress.com/2008/05/20/konsep-status-gizi/](http://ajangberkarya.wordpress.com/2008/05/20/konsep-status-gizi/). Diakses pada tanggal 17 Mei 2009.
- Hidayat, alimul, Aziz, A. 2008. *Metode penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Karyadi, E. 2007. *Menangkal Rasa Sakit Menjelang Haid*.[Http://www.Indomedia.com](http://www.Indomedia.com). Diakses pada tanggal 29 April 2009.
- Mason, P. 2007. *Diet and Premenstrual Syndrome*.[Http://www.healthy.net/index.asp](http://www.healthy.net/index.asp). Diakses pada tanggal 29 April 2009.
- Maulana, R. 2008. *Hubungan Karakteristik Wanita Usia Produktif dengan Premenstrual Syndrome (PMS) di Poli Obstetri dan Gynekology RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh*.[Http://razimaulana.files.wordpress.com/2008/12/pms.doc](http://razimaulana.files.wordpress.com/2008/12/pms.doc). Diakses pada tanggal 19 Mei 2009.
- Media, Aesculapius. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Rayburn, W. 2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : Widya Medika.

Sediaoetama, AD. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : Dian Rakyat.

Taufiq. 2009. *Sindrom Premenstruasi*.
[Http://praktekku.blogspot.com/2009/05/syndrom_pramenstruasi](http://praktekku.blogspot.com/2009/05/syndrom_pramenstruasi).
Diakses pada tanggal 29 Mei 2009.

Varney, H. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC

Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.