

Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat

An Overview of Knowledge and Attitude About Premenstrual Syndrome on 9th Grade Students at Junior High School Number 1 West Selemadeg

Ni Luh Ayu Radhaningsih^{1*}, Ni Made Dwi Mahayati², Gusti Ayu Tirtawati³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
Jl. Sanitasi No.1 Sidakarya, Denpasar
Email: ayuradhaningsih@gmail.com

Abstrak

Upaya kesehatan remaja merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membantu remaja menjadi orang dewasa yang sehat. Perubahan menuju masa remaja ditandai dengan pubertas, seperti terjadinya menstruasi pada remaja putri. Sebelum mengalami fase menstruasi, wanita akan mengalami gejala seperti sakit perut, sulit berkonsentrasi dan perubahan emosi yang tajam yang disebut dengan *premenstrual syndrome*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap tentang *premenstrual syndrome* pada siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Selemadeg Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai April 2024 di SMP Negeri 1 Selemadeg Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah responden yang digunakan adalah 64 siswi. Pengumpulan data meliputi pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun, mulai mengalami *menarche* pada usia 12 tahun, tidak memiliki saudara perempuan dan mayoritas memperoleh informasi melalui lingkungan sekitar. Penilaian terkait pengetahuan siswi memperoleh hasil sebagian kecil siswi yang memperoleh nilai baik yaitu 10 siswi (15,6%) dan sebagian besar siswi menunjukkan sikap positif yaitu sebanyak 36 siswi (56,25%). Siswi disarankan untuk lebih banyak mempelajari tentang *premenstrual syndrome* dan tenaga Puskesmas setempat disarankan untuk memberikan edukasi kepada siswi untuk membentuk sikap siswi yang siap menghadapi *menarche* dan *premenstrual syndrome*.

Kata kunci: Pengetahuan; Sikap; *Premenstrual Syndrome*; Menstruasi.

Abstract

Adolescent health efforts are activities that aim to help adolescents become healthy adults. The change towards adolescence is marked by puberty, such as the occurrence of menstruation in teenage girls. Before experiencing the menstrual phase, woman will experience symptoms such as stomach ache, difficulty concentrating and sharp emotional changes called premenstrual syndrome. The aim of this research is to determine the description of knowledge and attitudes about premenstrual syndrome in class IX students at SMP Negeri 1 Selemadeg Barat. This research was conducted from March to April 2024 at SMP Negeri 1 Selemadeg Barat. This type of research is descriptive research with design cross sectional. The number of respondents used was 64 female students. Data collection includes filling out knowledge and attitude questionnaires. The results of the study showed that the majority of respondents ages 15 years, began to experience menarche at the age of 12, has no sisters and the majority obtains information from the surrounding environment. The assessment regarding female students' knowledge obtained results, only a few got good marks, namely 10 female students (15,6%) and the majority of female students showed a positive attitude, namely 36 female students (56,25%). Female students are advised to learn more about premenstrual syndrome and local health center staff are advised to provide education to female students to form an attitude of students who are ready to face the problem menarche and premenstrual syndrome.

Keywords: Knowledge; Attitude; *Premenstrual Syndrome*; Menstruation.

* Corresponding Author: Ni Luh Ayu Radhaningsih, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Indonesia

E-mail : ayuradhaningsih@gmail.com

Doi : 10.35451/jkk.v7i1.2219

Received : June 06, 2024. Accepted: October 10, 2024. Published: October 30, 2024

Copyright (c) 2024 Ni Luh Ayu Radhaningsih. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Upaya kesehatan remaja merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membantu remaja menjadi orang dewasa yang sehat, berpengetahuan, terampil, dan produktif dengan mempersiapkan mereka untuk berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang substansial yang dialami semasa remaja selama masa ini, mengakibatkan kesehatan remaja menjadi sesuatu yang harus diperhatikan dengan seksama [10]. Menstruasi merupakan kejadian yang penting dalam kehidupan seorang perempuan, ini karena menstruasi menjadi tanda seorang perempuan telah siap untuk menjalankan fungsinya untuk bereproduksi. *Menarche* atau menstruasi pertama kali dimulai sekitar usia 12-14 tahun dan ditandai dengan tanda seksual sekunder tumbuh berkembang, seperti pembesaran payudara, tumbuh rambut ketiak, panggul membesar dan juga mulai berkembangnya organ reproduksi yang siap untuk dibuahi [21].

Menstruasi didefinisikan sebagai keluarnya darah secara teratur setiap bulan dari rahim dan merupakan indikasi bahwa organ-organ ginekologi dalam keadaan sehat atau siap untuk bereproduksi [8]. Sebelum mengalami fase menstruasi, wanita akan mengalami gejala awalan seperti sakit perut, mudah marah, depresi, cemas, perubahan emosi yang tajam, sulit berkonsentrasi, dan pelupa. Serangkaian gejala tersebut dikenal dengan nama *premenstrual syndrome* [3]. Remaja dengan *premenstrual syndrome* akan menjadi kurang produktif saat melakukan tugas sehari-hari. *Premenstrual syndrome* dapat memiliki sejumlah efek negatif pada kinerja akademik siswa, termasuk penurunan fokus belajar, penurunan aktivitas sekolah yang dapat menurunkan motivasi anak dalam belajar, gangguan hubungan pertemanan, dan peningkatan ketidakhadiran di sekolah [13]. Tingkat gejalanya mungkin berbeda, mulai dari yang tidak terlalu parah seperti sakit kepala dan perut kembung hingga yang lebih serius seperti depresi [9]. Pengetahuan mendasari kesiapan remaja menghadapi menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang ciri remaja, pubertas, *premenstrual syndrome*, menstruasi, *menarche* dan pentingnya perilaku vulva hygiene, lebih siap dalam menghadapi menstruasi. Remaja putri sering kekurangan informasi yang akurat tentang kesehatan pada saat menstruasi, yang dapat menyebabkan perilaku yang salah dan tidak sehat terkait dengan menstruasi yang dialaminya [21].

Data *World Health Organization* tahun 2019, 90% wanita di seluruh dunia atau sebanyak 1.769.425 orang menderita *premenstrual syndrome*. Sekitar 65,7% remaja putri di Sri Lanka dilaporkan mengalami gejala *premenstrual syndrome* dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists*. Menurut temuan penelitian Mahin De Lara yang dilakukan di Iran pada tahun 2012, 98,2% wanita berusia antara 18 dan 27 tahun memiliki setidaknya satu gejala *premenstrual syndrome* ringan atau sedang [2]. *Premenstrual syndrome* di Indonesia, mempengaruhi 85% populasi dengan remaja mencapai 60-70% kasus. *Premenstrual syndrome* mempengaruhi hingga 20-40% wanita subur dan memiliki gejala yang cukup parah sehingga mengganggu kehidupan mereka [19]. Ketakutan atau kecemasan saat mengalami gejala *premenstrual syndrome* disebabkan oleh ketidaktahuan, pengalaman, atau informasi tentang kondisi tersebut [16]. Penelitian Maharani (2023), yang melaporkan bahwa 69% responden tidak cukup tahu tentang sindrom *premenstrual syndrome*. Ia mencatat bahwa *premenstrual syndrome* sering menjadi penyebab ketidakhadiran siswa perempuan di sekolah dalam studinya. Pada penelitian tersebut, sebanyak 23% siswi tidak masuk sekolah oleh karena *premenstrual syndrome*. Dari jumlah tersebut, sebagian besar (62,5%) tidak masuk sekolah selama satu hari, diikuti oleh 35,4% selama dua hingga tiga hari dan 2,1% selama lebih dari tiga hari [12].

Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2023 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat. Peneliti ingin mengetahui pengetahuan dan sikap siswi tentang *premenstrual syndrome*, karena pengetahuan siswi tentang *premenstrual syndrome* dapat mempengaruhi kesiapan siswi dalam menghadapi tanda dan gejala, serta cara penanganan *premenstrual syndrome*. Dalam proses pencarian data awal dilakukan melalui proses wawancara terhadap 10 siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat. Dari 10 siswi tersebut, menyatakan 7 orang tidak mengetahui apa itu *premenstrual syndrome* dan 3 orang menyatakan pernah mendengar tentang *premenstrual syndrome* namun belum memahami artinya. Wawancara juga dilakukan terhadap guru penanggung jawab Usaha Kesehatan Sekolah yang menyatakan bahwa kejadian siswi ijin pulang lebih awal dari sekolah disaat jam pelajaran berlangsung dikarenakan mengalami *premenstrual syndrome* pada bulan Januari sampai Oktober 2023 sebesar 13,8%. Puskesmas Selemadeg Barat yang menaungi wilayah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat, telah mencanangkan tentang edukasi kesehatan reproduksi pada remaja melalui penyuluhan. Namun penyuluhan tersebut bersifat luas, tidak hanya mengkhhusus pada *premenstrual syndrome*. Penyuluhan tersebut juga hanya berlangsung satu kali dalam setahun pada saat tahun ajaran baru dengan sasaran siswa kelas VII yang baru memasuki masa sekolah. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai gambaran pengetahuan dan sikap tentang *premenstrual syndrome* pada siswi kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian observasional yang mengumpulkan data dari banyak individu yang berbeda pada satu titik waktu [20]. Penelitian ini telah mendapatkan uji etik dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar dengan Nomor DP.04.02/F.XXXII.25/ 0313 /2024 Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat yang berjumlah 64 orang. Besar sampel dalam penelitian ini yakni sebanyak 64 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *non probability sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sebagai alat ukur pengetahuan dan sikap yang dimiliki responden tentang *premenstrual syndrome*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
14 tahun	17	26.56
15 tahun	43	67.19
16 tahun	4	6.25
Total	64	100
Usia Menarche		
10 tahun	1	1.56
11 tahun	14	21.88
12 tahun	43	67.19
13 tahun	6	9.38
Total	64	100
Jumlah Saudara Perempuan		
Tidak ada	25	39.06
1 orang	19	29.69
2 orang	18	28.13
>2 orang	2	3.13
Total	64	100
Sumber Informasi		
Media cetak	2	3.13
Media elektronik	25	39.06
Lingkungan	37	57.81
Total	64	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi responden menurut usia, responden dengan jumlah terbanyak berusia 15 tahun, yaitu 43 responden (67,2%). Responden sebagian besar mulai mengalami *menarche* pada saat berusia 12 tahun yaitu sebanyak 43 responden (67,2%). Berdasarkan jumlah saudara perempuan, sebagian besar responden tidak memiliki saudara perempuan yaitu sebanyak 25 responden (39,1%). Responden lebih banyak memperoleh informasi melalui lingkungan sekitar yaitu 37 responden (57,8%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Menurut Indikator Pertanyaan Tentang Pengetahuan *Premenstrual Syndrome*

Pertanyaan Tentang	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i>	18	28,1	35	54,7	11	17,2	64	100
Penyebab <i>Premenstrual Syndrome</i>	6	9,4	0	0	58	90,6	64	100
Tanda dan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	40	62,5	17	26,6	7	10,9	64	100
Penanganan <i>Premenstrual Syndrome</i>	27	42,2	24	37,5	13	20,3	64	100

Berdasarkan data pada tabel 2, jawaban responden dengan nilai kurang terbanyak pada kategori soal tentang penyebab *premenstrual syndrome* yaitu 58 responden, dan dengan nilai baik terbanyak pada kategori soal tentang tanda dan gejala *premenstrual syndrome* yaitu sebanyak 40 responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang *Premenstrual Syndrome*

Pengetahuan	n	%
Baik	10	15,6
Cukup	50	78,1
Kurang	4	6,3
Total	64	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa hanya sedikit responden yang memiliki pengetahuan baik, yaitu 10 responden (15,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Menurut Indikator Pernyataan Sikap Tentang *Premenstrual Syndrome*

Pertanyaan Tentang	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i>	35	54,7	28	43,7	1	1,6	64	100
Penyebab <i>Premenstrual Syndrome</i>	33	51,5	30	46,9	1	1,6	64	100
Tanda dan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	47	73,4	17	26,6	0	0	64	100
Penanganan <i>Premenstrual Syndrome</i>	12	18,7	51	79,7	1	1,6	64	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, hanya sedikit responden dengan kategori nilai baik pada pernyataan tentang penanganan *premenstrual syndrome* yaitu sebanyak 12 responden.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sikap Responden Tentang *Premenstrual Syndrome*

Sikap	n	%
Positif	36	56,25
Negatif	28	43,75
Total	64	100,0

Berdasarkan table 5 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar sikap responden tentang *premenstrual syndrome* berada pada kategori positif yaitu sebanyak 56,25%.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini, yaitu usia responden, usia mulai *menarche*, jumlah saudara perempuan, sumber informasi, serta penilaian terkait pengetahuan dan sikap siswi terhadap *premenstrual syndrome*. Usia siswi yang menjadi responden penelitian mayoritas 15 tahun (67,2%). Sebagian besar responden mulai mengalami *menarche* pada saat berusia 12 tahun yaitu sebanyak 43 responden (67,2%). Penelitian yang berhubungan dengan usia pertama *menarche* pernah dilakukan oleh Nurlaeli, et.al (2021) dengan judul “Pengetahuan dan Psikologi Anak SD Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali”. Penelitian tersebut menunjukkan 71,4% dari total 28 anak SD usia 10-12 tahun sudah mengalami menstruasi [15]. Usia saat menstruasi awal merupakan salah satu parameter yang terkait dengan *premenstrual syndrome*. Risiko *premenstrual syndrome* 2,3 kali lebih tinggi pada *menarche* dini (kurang dari 12 tahun) dibandingkan *menarche* terlambat. Hubungan antara usia *menarche* dengan timbulnya *premenstrual syndrome* didasarkan pada proses pematangan yang tidak sepenuhnya lengkap pada awal aktivitas ovarium, baik secara fisiologis maupun psikologis [18].

Data karakteristik responden berikutnya terkait dengan jumlah saudara perempuan pada responden. Sebagian besar sampel tidak memiliki saudara perempuan yaitu sebanyak 25 sampel (39,1%). Adanya saudara perempuan, terutama seorang kakak akan membantu remaja putri yang baru mengalami *menarche* dalam menghadapi berbagai gejala yang dapat dialami saat mulai *menarche*. Gejala yang dimaksud seperti nyeri perut, payudara mengeras, pusing, perut kembung, sembelit atau diare, peningkatan berat badan, munculnya jerawat pada kulit, dan gangguan *mood* atau emosional [17]. Informasi terkait *premenstrual syndrome* pada remaja putri dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti media cetak, media elektronik, dan juga lingkungan sekitar. Terdapat 37 orang (57,8%) dari total 64 sampel yang memperoleh informasi tersebut dari lingkungan sekitar. Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2021), dengan judul “Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri” menunjukkan bahwa sumber informasi berhubungan dengan tingkat pengetahuan remaja putri, karena ketepatan dalam memilih sumber informasi akan menentukan jenis dan kualitas informasi yang diperoleh [11].

Pengetahuan tentang *premenstrual syndrome*

Hasil penilaian terkait jawaban responden, diketahui responden dengan nilai kurang terbanyak pada kategori soal tentang penyebab *premenstrual syndrome* yaitu 58 responden, dan dengan nilai baik terbanyak pada kategori soal tentang tanda dan gejala *premenstrual syndrome* yaitu sebanyak 40 responden. *Premenstrual syndrome* disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan, stres, status pernikahan, pola makan, dan latihan fisik. Sedangkan faktor internal meliputi genetika, penyakit mental, kondisi kejiwaan, perubahan hormon, dan usia *menarche* [23]. Pengetahuan tentang penyebab *premenstrual syndrome* yang masih kurang mengakibatkan remaja tidak memiliki persiapan dalam menghadapi proses *premenstrual syndrome* itu sendiri. Remaja putri diharapkan memiliki pengetahuan yang baik terkait *premenstrual syndrome*, karena dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mental.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hanya sedikit responden yang memiliki pengetahuan baik, yaitu sebanyak 10 responden (15,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fibrianti et al., (2023), yang memperoleh hasil sebagian besar tingkat pengetahuan responden tentang *premenstrual syndrome* berada pada kategori cukup, dan sebagian kecil pada kategori baik. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* ialah dengan memberikan penyuluhan [7]. Ratnaeni & Amelia (2024), melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Taraweang Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi berupa penyuluhan tentang manajemen *premenstrual syndrome* pada remaja melalui media leaflet. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* setelah diberikan penyuluhan [22]. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al., (2018), juga menyatakan bahwa penyuluhan merupakan salah satu metode pendidikan kesehatan yang memungkinkan terjadi interaksi langsung antara pemberi penyuluhan (narasumber) dengan penerima penyuluhan (*audience*). Interaksi langsung tersebut memberi kesempatan luas kepada penerima penyuluhan untuk memperoleh dan memahami materi dengan jelas, karena *audience* mendapat

kesempatan untuk berdiskusi langsung dengan narasumber, sehingga mengurangi kesalahan penerimaan pesan yang disampaikan [18].

Sikap terhadap *premenstrual syndrome*

Penilaian terkait jawaban responden pada kategori pernyataan sikap, diketahui bahwa hanya sedikit responden dengan kategori nilai baik pada pernyataan tentang penanganan *premenstrual syndrome* yaitu sebanyak 12 responden. Penanganan *premenstrual syndrome* seharusnya diketahui dengan baik oleh remaja putri, karena dengan penanganan yang baik maka remaja dapat mengatasi berbagai keluhan yang dialami oleh dirinya saat mengalami *premenstrual syndrome*. Astikasari & Kofi (2022), menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan tentang sistem reproduksi di sekolah dinilai masih sangat kurang, sehingga siswi kurang memahami bagaimana cara menangani *premenstrual syndrome* yang mereka alami setiap bulannya [3]. Adhi (2020), mengemukakan ada berbagai cara yang mudah untuk menanggulangi *premenstrual syndrome*, seperti pengaturan makan atau diet, latihan aerobik, konsumsi susu, berendam dengan air hangat serta juga dapat menggunakan obat seperti penghilang rasa nyeri [1]. Pengetahuan yang kurang didapatkan oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* maka akan menyebabkan kurang pula sikap remaja dalam menanggulangi *premenstrual syndrome*. Adanya pengetahuan akan membantu seseorang dalam memutuskan tindakan yang akan dilakukannya ketika menghadapi masalah.

Hasil penilaian sikap menunjukkan sebagian besar sikap responden tentang *premenstrual syndrome* termasuk pada kategori positif yaitu sebanyak 56,25%. Dengan pengetahuan yang baik, remaja cenderung memiliki sikap positif yang lebih menerima keadaan dalam menghadapi *premenstrual syndrome*. Aulya & Hady (2019), dalam penelitiannya mengemukakan bahwa sebagian besar remaja memiliki sikap positif dalam menghadapi sindrom premenstruasi dengan pengetahuan tinggi, aktivitas fisik berat, psikologi dalam kategori kecemasan ringan, dan pendidikan kesehatan tinggi [4]. Mariam et al., (2022) dalam penelitiannya mengenai hubungan sikap remaja putri tentang *premenstruasi syndrome* dengan gejala *premenstruasi syndrome* pada Siswa SMA, menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami tanda dan gejala *premenstruasi syndrome* akan memiliki sikap positif lebih banyak terhadap *premenstruasi syndrome* [14]. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut [5].

Sikap remaja yang cukup terhadap *premenstruasi syndrome* berarti remaja sudah memiliki reaksi atau respon yang mendukung namun belum dinyatakan dalam suatu tindakan. Notoatmodjo (2003) dalam Desriva (2018), menyatakan sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek [5]. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap remaja belum mencerminkan dari pengetahuan yang diperoleh remaja. Sehingga pengetahuan yang baik belum memberikan remaja untuk memiliki sikap yang baik dan sebaliknya dengan pengetahuan yang kurang belum tentu memberikan remaja untuk memiliki sikap yang kurang pula. Peneliti berasumsi bahwa, dalam penelitian ini remaja mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang *premenstruasi syndrome* tetapi sudah memiliki sikap yang positif. Hal ini dapat disebabkan oleh pengalaman yang dimiliki oleh remaja putri itu sendiri. Memiliki pengalaman tentang *premenstruasi syndrome* menyebabkan remaja dapat menelaah sikap yang harus dimiliki. Hal ini sangat berguna untuk menerapkan tindakan yang akan dilakukan untuk menanganai *premenstrual syndrome*.

Kejadian *premenstrual syndrome* juga dapat diminimalisir melalui perbaikan gizi. Wanita yang memiliki status gizi gemuk atau obesitas akan mengalami peningkatan risiko peradangan atau inflamasi yang berakhir pada peningkatan risiko gejala *premenstrual syndrome*. Selain status gizi, kecukupan asupan vitamin B6 juga mampu meredakan gejala dari *premenstrual syndrome*. Vitamin B6 adalah vitamin anti depresan karena memiliki fungsi untuk mengontrol produksi hormon serotonin. Kadar serotonin yang rendah ditemukan pada wanita dengan *premenstrual syndrome*. Hormon serotonin yang rendah dapat menimbulkan gejala depresi, kecemasan, kelelahan, agresif, dan iritabilitas (mudah tersinggung). Hormon serotonin dapat dicukupi dengan mengonsumsi vitamin B6 [6]. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desriva & Syafrina (2018), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan terhadap sikap remaja dalam menanggulangi *premenstrual syndrome*. Jawaban dari setiap responden pada saat mengisi kuesioner belum dapat

dipastikan jawaban tersebut dapat mewakili sikap responden yang sebenarnya. Sesuai dengan pendapat peneliti, bahwa pada saat memberikan kuesioner, responden belum dapat dipastikan mengisi kuesioner dengan baik, sehingga belum dapat mewakili sikap responden yang sebenarnya [5].

5. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan karakteristik responden menurut usia, sebagian besar responden (67,2%) berusia 15 tahun. Sebagian besar responden (67,2%) mulai mengalami menarche pada saat berusia 12 tahun. Berdasarkan jumlah saudara perempuan, sebagian besar responden (39,1%) tidak memiliki saudara perempuan dan sebagian besar responden (57,8%) memperoleh informasi melalui lingkungan sekitar. Sebagian kecil siswi (15,6%) yang berpengetahuan baik tentang *premenstrual syndrome*. Sebagian besar (56,25%) menunjukkan sikap positif terhadap *premenstrual syndrome*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar atas kesempatannya untuk melakukan penelitian, Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Selemadeg Barat yang telah bersedia memberikan izin dan bersedia membantu dalam proses penelitian, kedua pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan masukan bersifat membangun, responden yang telah menyediakan waktu dalam penelitian ini, serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adhi, A. , & dkk. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- [2] Aprilyandari, S. D., & Istiyati, S. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di SMP Negeri 3 Gamping* [Doctoral Dissertation]. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- [3] Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). *Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja*. Journal for Quality in Women's Health, 5(1), 8–16. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.127>
- [4] Aulya, Y., & Hady, T. A. (2019). *Analisis Sikap Remaja Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Di SMN 1 Mauk Analisis Sikap Remaja Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Di Smpn 1 Mauk Tangerang Tahun 2019*. Jurnal Ilmu Dan Budaya, 41 (66).
- [5] Desriva, N., & syafrina, M. (2018). *Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Dalam Menanggulangi Premenstruasi Syndrome Di Prodi D-Iii Kebidanan Stikes Pmc Tahun 2017*. Menara Ilmu, XII/8.
- [6] Dewi, M. A. K. (2022). *Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi*. Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 8(3), 138–147.
- [7] Fibrianti, Yanti, E. M., & Dewi, R. (2023). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS*. Journal Tranformation of Mandalika, 4 (6).
- [8] Ginanjarsari, R. (2020). *Gambaran Perilaku Remaja Putri Mengenai Upaya Penanganan Disminore di Kelas XI MA Ali Maksu Putri Bantul Yogyakarta Tahun 2019*. Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
- [9] Irianto, K. (2018). *Panduan Lengkap: Biologi Reproduksi Manusia (Human Reproductive Biology) Untuk Paramedis dan Non Paramedis*. Alfabeta.
- [10] Kemenkes RI. (2023). Siklus Hidup Remaja. . . <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kategori-Usia/Remaja>.
- [11] Khasanah, N. (2021). *Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri*. Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- [12] Maharani, T. (2023). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) Di Desa Sepiluk Tahun 2022*. Jurnal Medika Usada, 6 (1).
- [13] Mahayati, N. M. D., Sriasih, N. G. K., Mauliku, J., Dewi, I. G. A. A. N., & Partini, I. G. N. S. (2020). *Bimbingan Abdominal Exercise Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar*. Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat, 2 (2).

- [14] Mariam, Sari, J. M., & Angges. (2022). *Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Pramenstruasi Syndrom dengan Gejala Pramenstruasi Syndrom pada Siswa SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2020*. Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1(4), 2828–6863.
- [15] Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). *Pengetahuan Dan Psikologi Anak Sd Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali*. Inspiratif Pendidikan, 10(1), 54–66. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/16654>
- [16] Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). *Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar*. Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science, 4(23), 122–129
- [17] Ping, M. F., Natalia, E., & Jho, Y. L. (2020). *Prevalensi Sindrom Pra Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Kartini Samarinda*. Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD), 2(1), 25–28. <https://doi.org/10.52841/jkd.v2i1.139>
- [18] Pratiwi, A. D. S., Yunariyah, B., Jannah, R., & Sumiatin, T. (2023). *Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7 (3).
- [19] Purnami, I.D.A.S. (2022). *Gambaran Tanda dan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri di SMA N1 Bangli tahun 2022*. Diploma Thesis Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022.
- [20] Putri, N. W. (2023). *Kenali Perbedaan Longitudinal dan Cross Sectional dalam Penelitian*. <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/pengertian-cross-sectional>.
- [21] Rahayu, P. A. A., Budiani, N. N., & Armini, N. W. (2018). *Manfaat Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Benoa*. The Journal Of Midwifery, 6 (2).
- [22] Ratnaeni, & Amelia, K. (2024). *Sosialisasi Manajemen Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka, 03/1. <https://doi.org/10.62668/sabangka.v3i01>
- [23] Suardi, D., & Mutiariami Dahlan, F. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMP Tonjong Tahun 2021*. 11(2).