

HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DENGAN PERILAKU MENGATASI GEJALA *PREMENSTRUASI SYNDROME (PMS)* DI MAN MODEL KOTA JAMBI

Elisa Murti Puspitaningrum

Akademi Kebidanan Jakarta Mitra Sejahtera

Email : elisa_mpn@ymail.com

ABSTRAK

Setiap remaja akan mengalami pubertas yang akan mengalami peningkatan kadar hormon sehingga menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi. Remaja tidak akan lepas dari gangguan yang terjadi dalam siklus menstruasi yang disebut Premenstruasi syndrome yang merupakan gabungan dari perubahan fisik dan emosi. Premenstruasi syndrome memang bisa menghinggapi 70-80% wanita usia reproduktif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di MAN Model Kota Jambi. Penelitian ini bersifat *deskriptif korelaif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total populasi sejumlah 68 responden. Instrumen yang dipakai menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis *univariat*. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di MAN Model Kota Jambi dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* 0,004. Diharapkan tenaga kesehatan mampu meningkatkan pemberian konseling, informasi, dan edukasi kesehatan khususnya tentang gejala premenstruasi syndrome pada remaja putri. Kepada pihak sekolah untuk aktif mengikuti atau mengadakan kegiatan penyuluhan tentang masalah reproduksi.

Kata kunci : Pengetahuan, Remaja Putri, Gejala *Premenstruasi Syndrom*

1. PENDAHULUAN

Isu remaja merupakan masalah yang menarik untuk dibahas karena kelompok populasi remaja sangat besar, data menunjukkan saat ini lebih dari sebagian populasi dunia berusia dibawah 25 tahun dan 29% berusia antara 10-25 tahun dan \pm 30% dari jumlah enduduk di Indonesia adalah remaja. Remaja diusianya yang baru belasan tahun merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan terhadap berbagai permasalahan, mulai dari permasalahan sosial, perilaku hingga kesehatan. Seiring dengan perkembangannya, remaja mulai bereksplorasi dengan diri, nilai-nilai identitas peran, dan perilakunya. Sering kali remaja bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya (Nadine, 2009).

Menurut pendapat Hurlock (2005) mengatakan masa remaja sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan besar yang memberikan suatu tantangan pada individu remaja untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, dan mampu mengatasi perubahan fisik dan seksual yang dialaminya.

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pada awal masa pubertas, kadar hormon LH (*luteinizing hormone*) dan FSH (*follicle-stimulating hormone*) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi (Nita, 2008).

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan dari rahim disertai pelepasan selaput lendir rahim yang terjadi secara periodik dan siklik (bulanan). Walaupun menstruasi sebenarnya adalah hal biasa bagi setiap wanita, namun ternyata 50% wanita mengalami masa-masa sulit

menjelang menstruasi yang ditandai dengan perubahan fisik, seperti payudara sakit, kram perut, mual, timbul jerawat, sakit kepala dan perubahan kejiwaan (psikologis), seperti perasaan sensitif atau mudah marah, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, gampang menangis, kegelisahan dan cemas (Hembing, 2008).

Para ahli di dunia memperkirakan sekitar 40% wanita di dunia menghadapi gangguan dalam menghadapi menstruasi yang disebut Pre-Menstruasi Sindrome. Tetapi dari mereka yang terkena gangguan ini ada sebagian yang mengalami gangguan yang ringan sampai yang cukup berat sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari. Begitu juga menurut dr. Eric Kasmara, SpOG dari Siloam Hospital, Jakarta, Pre-Menstruasi Sindrome memang bisa menghinggapi 70-80% wanita usia reproduktif (Surya, 2001).

Premenstruasi syndrome merupakan gejala yang muncul antara 1 hingga 14 hari sebelum masa menstruasi dan biasanya berhenti saat menstruasi mulai. Gejala tersebut dapat meliputi keluhan fisiologis yang menyerang segala system tubuh maupun gejala psikologis yang mencetuskan masalah mental dan emosional (Hembing, 2008).

Pada dasarnya emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus) dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (approach) atau menyingkiri (avoidance) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut umumnya disertai dengan ekspresi jasmaniah sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sebenarnya sedang mengalami emosi. Sesuatu aktivitas yang tidak dilakukan oleh manusia dalam keadaan normal, kemungkinan akan dikerjakan oleh seseorang apabila sedang mengalami emosi (Walgito, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 10 siswi di MAN Model Kota Jambi mengenai tingkat pengetahuan tentang gejala Premenstruasi Syndrome ternyata diperoleh, 6 orang (60%) mengalami perubahan emosi menjelang menstruasi, yaitu mudah marah dan cepat tersinggung dan 7 orang (70%) mengalami perubahan fisik menjelang menstruasi, yaitu payudara sakit dan timbul jerawat. 4 orang (40%) mengeluh jika muncul jerawat menjelang menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif* dengan rancangan *cross sectional*, yaitu subjek penelitian hanya diobservasi sekali dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di MAN Model Kota Jambi yang berjumlah 68 orang. Sampel berjumlah 68 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total population*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2016. Pengumpulan data menggunakan data primer, yaitu pengisian kuesioner dan analisis data menggunakan *Univariat*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur Responden

Distribusi frekuensi berdasarkan Umur Responden disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di MAN Model Kota Jambi

No	Umur Ibu	Jumlah	Presentase (%)
1.	16	10	14,7
2.	17	34	50
3.	18	24	35,3
Total		68	100.0

Berdasarkan tabel 1 maka dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden berumur 17 tahun, yaitu 34 responden (50%).

Pendidikan Non Formal Responden

Distribusi frekuensi berdasarkan Pendidikan Non Formal Responden disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Non Formal Responden di MAN Model Kota Jambi

No	Pendidikan Non Formal	Jumlah	Presentase (%)
1.	Mengikuti	24	35.3 %
2.	Tidak Mengikuti	44	64.7 %
Jumlah		68	100%

Berdasarkan tabel 2 maka dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden tidak mengikuti pendidikan non formal, yaitu sebanyak 44 responden (64.7%).

Sumber Informasi Responden

Distribusi frekuensi berdasarkan Sumber Informasi Responden disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Responden di MAN Model

No	Sumber Info	Jumlah	Presentase (%)
1.	Media Cetak/elektronik	13	19.1 %
2.	Tenaga Kesehatan/orang sekitar	7	10.3 %
3.	Keduanya	48	70.6 %
Jumlah		68	100%

Berdasarkan tabel 3 maka dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden mendapatkan sumber informasi dari media cetak/elektronik dan tenaga kesehatan/orang tua, yaitu 48 responden (70,6%).

Analisis Univariat

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang gejala PMS di MAN Model Kota Jambi

Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan remaja putri tentang gejala PMS disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang gejala PMS di MAN Model Kota Jambi

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1.	Kurang Baik	11	16.2
2.	Cukup	26	38.2
3.	Baik	31	45.6
JUMLAH		68	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 pengetahuan remaja putri tentang gejala PMS maka dapat disimpulkan bahwa 31 responden (45,6%) memiliki pengetahuan baik, 26 responden (38.2%) memiliki pengetahuan cukup dan 11 responden (16.2%) memiliki pengetahuan kurang. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik, yaitu 31 responden (45,6%). Hal ini ditandai dengan responden cukup mampu menjawab pertanyaan tentang perubahan emosi dan perubahan fisik menjelang menstruasi yang meliputi gampang menangis, cepat tersinggung, cemas, marah-marah, kurang percaya diri, payudara sakit dan bengkak, nyeri sendi, pegal-pegal, sakit kepala, dan timbul jerawat.

Responden yang memiliki pengetahuan baik dapat disebabkan salah satunya karena bertambahnya umur. Umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Dari penelitian yang dilakukan bahwa umur responden berkisar antara 16 tahun sampai 18 tahun yang berarti responden tergolong umur remaja awal. Hal ini sesuai

dengan pendapat Nadine (2009), bahwa remaja yang usianya baru belasan tahun dan seiring dengan perkembangannya, remaja mulai bereksplorasi dengan diri, nilai-nilai identitas peran serta kemauan untuk mencari tahu tentang segala sesuatu yang belum diketahui termasuk tentang perubahan fisik premenstruasi. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan logis sehingga dapat menerima pengetahuan-pengetahuan terutama pengetahuan tentang gejala premenstruasi syndrome (Hurlock, 2005).

Menurut teori Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, informasi, penghasilan, sosial budaya dan pengalaman. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui proses melihat atau mendengar. Misalnya, dengan cara membaca majalah dinding di sekolah yang berhubungan dengan kesehatan, membaca brosur dan leaflet kesehatan, mengikuti seminar kesehatan dan mengikuti penyuluhan kesehatan.

Gambaran Perilaku Remaja Putri dalam mengatasi gejala PMS di MAN Model Kota Jambi

Distribusi frekuensi Perilaku Remaja Putri dalam mengatasi gejala PMS disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Remaja Putri dalam mengatasi gejala PMS di MAN Model Kota Jambi

No	Perilaku Mengatasi PMS	Jumlah	Presentase (%)
1.	Kurang Baik	22	32.4
2.	Baik	46	67.6
JUMLAH		68	100

Berdasarkan tabel 5 diperoleh bahwa responden mayoritas memiliki perilaku baik, yaitu 46 responden (67,6%) dan perilaku kurang baik, yaitu 22 responden (32,4%). Perilaku responden yang baik dilihat dari hasil pengisian kuesioner bahwa responden sebagian besar dapat mengatasi gejala yang terjadi menjelang menstruasi, seperti istirahat yang cukup, menyibukkan diri dengan berkumpul dengan teman jika sedang sedih, mudah mengontrol emosi jika terjadi perubahan mood tiba-tiba. responden yang mampu mengatasi gejala PMS maka dapat melalui PMS dengan baik dan minimal mengalami kecemasan selain itu, ketika payudara merasa tegang menjelang menstruasi responden mengurangi makanan yang manis, seperti es krim, roti.

Cara mengatasi gejala PMS adalah dengan farmakologi, psikoterapi (relaksasi, kognitif), perubahan gaya hidup, seperti olahraga, modifikasi diet, seperti mengurangi kafein, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan protein pada setiap menu, konsumsi makanan kaya vitamin dan mineral, mengurangi gula dan lemak dan mengurangi minimal beralkohol (Elvira, 2010).

Hal ini sesuai dengan jurnal penelitian Nurmiaty, dkk (2011) menyatakan bahwa analisis asupan zat gizi dengan kejadian PMS dengan tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi natrium dan rendah kalsium akan meningkatkan resiko mengalami PMS. Pemberian kalsium murni terbukti secara signifikan menghasilkan 50% pengurangan gejala PMS. Selain itu menurut Hardinsyah (2004) bahwa upaya untuk meminimalkan keluhan menstruasi dari segi makanan adalah dengan mengurangi konsumsi garam, kopi, gula dan makanan yang mengandung karbohidrat sederhana, seperti mie dan roti, disertai dengan meningkatkan konsumsi sayur dan buah (termasuk jus), meningkatkan konsumsi makanan sumber vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, E, Zink (Zn), zat besi (Fe), kalsium, magnesium, chromium dan asam lemak omega 3, omega 6 dan meningkatkan konsumsi protein hewani.

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di MAN Model Kota Jambi.

Distribusi frekuensi berdasarkan Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di MAN Model Kota Jambi.

Pengetahuan	Perilaku Mengatasi PMS				Total		Chi Square	p-value
	Baik		Kurang Baik		F	%		
	F	%	F	%				
Baik	25	80.6	6	19.4	31	100	10.616	0,004
Cukup	18	69.2	8	30.8	26	100		
Kurang	3	27.3	8	72.7	11	100		
Total	46	67.6	22	32.4	68			

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 diperoleh bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik mayoritas memiliki perilaku mengatasi PMS yang baik, yaitu 25 responden (80,6%), pengetahuan cukup mayoritas memiliki perilaku baik, yaitu 18 responden (69,2%) dan pengetahuan kurang baik mayoritas memiliki perilaku kurang baik, yaitu 8 responden (72,7%). Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* 0,004. Oleh karena *p-value* 0,004 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di MAN Model Kota Jambi.

Menurut pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa hubungan antara pengetahuan, sikap, niat dan perilaku akan mempengaruhi keikutsertaan seseorang dalam suatu aktifitas tertentu. Adanya pengetahuan terhadap manfaat sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap dan perilaku positif terhadap hal tersebut. Dalam hal ini remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gejala PMS maka remaja tersebut mampu melakukan penanganan sesuai yang diketahui responden, seperti ketika merasa sedih menjelang menstruasi responden berusaha menyibukkan diri dengan berkumpul dengan teman, ketika payudara merasa tegang menjelang menstruasi responden mengurangi makanan yang manis, seperti es krim dan roti, ketika menjelang menstruasi responden selalu minum cukup air putih dan ketika jerawat muncul menjelang menstruasi responden merasa cemas dan menangis.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Diah Kurniawati (2015), menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku mengatasi premenstrual syndrome. Semakin baik pengetahuan remaja putri tentang PMS maka akan semakin baik pula cara mengatasi gejala PMS tersebut.

Pengetahuan merupakan suatu proses dengan menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap obyek tertentu sehingga menghasilkan keterampilan. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut. Pengetahuan responden yang cukup dikarenakan sumber informasi dan pengalaman yang diperoleh responden. Sebagian besar responden tidak mengikuti pendidikan non formal, yaitu 44 responden (64,7%) karena menurut teori Notoatmodjo (2010), pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun non formal. Ketidakmauan responden dalam mengikuti pendidikan non formal merupakan salah satu kendala dalam meningkatkan pengetahuan tentang gejala premenstruasi sehingga responden ada yang mampu mengatasi gejala PMS yang terjadi dan ada yang tidak. Hal ini dilihat dari hasil penelitian bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebagian besar memiliki perilaku mengatasi PMS masih kurang baik, yaitu 8 responden (72,7%).

Hal itu juga didukung oleh sumber informasi yang diperoleh responden yang hanya media cetak/elektronik saja atau tenaga kesehatan/orang sekitar. Karena dengan sedikit

informasi sehingga akan menghambat pemahaman dan kurangnya pengetahuan. Berdasarkan penelitian responden yang hanya memperoleh informasi dari media cetak/elektronik saja sebanyak 13 responden (19,1%). Karena adanya media cetak/elektronik tidak dimanfaatkan oleh responden untuk meningkatkan pengetahuannya tetapi responden lebih mementingkan untuk kepuasan pribadinya, misalnya responden lebih memilih untuk membuka internet untuk mencari hiburan saja dibanding mencari informasi-informasi yang penting tentang kesehatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yunida (2016) tentang gambaran pengetahuan remaja putri kelas VII dan VIII tentang Pre Menstruasi Syndrome (PMS) di SMP Purnama Sintang diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yang disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh lingkungan sekitar maupun melalui media massa dan media cetak menyebabkan responden kurang mengetahui PMS.

Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami gangguan PMS perl dilakukan paya meningkatkan kalitas pendidikan di sekolah yang memungkinkan para remaja putri mengetahui tata cara mengatasi gangguan PMS. Para guru dan petugas kesehatan diharapkan membantu mengenali masalah ini dan ikut memberikan dukungan pada remaja putri yang mengalaminya.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di MAN Model Kota Jambi dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* 0,004. Diharapkan tenaga kesehatan mampu meningkatkan pemberian, informasi, dan edukasi kesehatan khususnya tentang gejala premenstruasi syndrome pada remaja putri. Kepada pihak sekolah untuk aktif mengikuti atau mengadakan kegiatan penyuluhan tentang masalah reproduksi kepada anak didiknya.

5. REFERENSI

- Bimo, Walgito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Elvira, SD. 2010. *Sindrom Pramenstruasi, Normalkah?*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI
- Hardinsyah. Tambunan. 2004. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Serat Makanan*. Prosiding Kongres Nasional dan Temu Ilmiah VIII Persatuan Ahli Gizi Indonesia. Jakarta
- Haryanti, Yunida. 2016. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII dan VIII tentang Pre Menstruasi Syndrome (PMS) di SMP Purnama Sintang*. Wawasan Kesehatan ISSN 2087-4995, Vol 3, No 1 Juli 2016
- Hembing. 2008. *Mengatasi Sindrom Pra-Menstruasi (PMS) & Nyeri Menstruasi secara Alami*. http://www.kampusbook.com/daftarbuku&cat_id=47&prod_id=8913
- Hurlock, E. 2005. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kurniawati, Diah. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan dengan perilaku mengatasi Premenstrual Syndrome di SMP Tarakanita*
- Nadine. 2009. *Kupas Tuntas Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Diglossia Printika.
- Nana. Sudjana. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar*. Bandung : Sinar Baru
- Nita. 2008. *Remaja Putri dan Siklus Menstruasi*. <http://medicastore.com/artikel/249/html>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmiaty. Siswanto. Toto. 2011. *Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. Berita Kedokteran Masyarakat Vol. 27, No 2, Juni 2011
- Surya. 2001. *Mengatasi Sindrom sebelum Menstruasi*. Jakarta : Kompas