

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA KELAS X
DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) DI SMA NEGERI 1 MANYAK PAYED
KABUPATEN ACEH TAMIANG
TAHUN 2018**

*Relationship Of Knowledge And Attitudes Of Youth With Premenstrual Syndrome
(Pms) Event AtSma Negeri 1 Manyak Payed Class X
Aceh Tamiang Regency ear 2018*

Asiah¹, Nova Hasbani Prima Dewi², Aminy³
Program Studi Diploma III Akademi Kebidanan Harapan Ibu

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) adalah suatu keadaan dimana seorang wanita merasakan beberapa perubahan pada tubuh baik secara fisik, emosi, maupun perilaku yang terjadi sebelum menstruasi, sehingga akan mengganggu aktivitas harian dan selanjutnya akan menghilang bersamaan dengan selesainya fase menstruasi. Pada remaja kelas X kejadian PMS mengganggu aktifitas sehari-hari dan menurunkan konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap remaja kelas X dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2018.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018 yang berjumlah 91 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 21-27 Juni tahun 2018 menggunakan kuesioner dengan cara wawancara. Uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan α 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kejadian PMS yaitu sebanyak 74 responden (81,3%). Mayoritas responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 64 responden (70,3%) dan minoritas berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 11 responden (12,1%). Mayoritas responden bersikap positif yaitu sebanyak 53 responden (58,2%). Tidak ada hubungan pengetahuan dengan kejadian PMS dengan *p value* 0,197 ($P > 0,05$) dan ada hubungan sikap dengan kejadian PMS di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2018 dengan *p value* 0,003 ($P < 0,05$).

Sebaiknya remaja memperluas pengetahuan dan memperbanyak referensi tentang *premenstrual syndrome*. Selain itu, sebaiknya remaja aktif berolahraga dan menjaga pola makannya.

Kata Kunci : *Premenstrual Syndrome* (PMS), Pengetahuan, Sikap
Daftar Pustaka : 24 (2013-2018)

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a condition when a woman feel some changes in her body such as physical changes, emotional changes, and behavior changes that occur before menstruation period, interfere her daily activities and gradually disappear at the last of menstruation period. In adolescent class X the incidence of PMS interfere with daily activities and reduce the concentration of learning. The purpose of this research is to know the correlation between knowledge and attitude of adolescent of class X with Premenstrual Syndrome (PMS) in SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang 2018.

The research design used in this research is analytical with cross sectional design. The population of this study is all students of class X in SMA Negeri 1 Manyak Payed Aceh Tamiang District Year 2018 which amounted to 91 people. Sampling was done using total sampling technique. The study was conducted from June 21-27 of 2018 using questionnaires by interview. Statistical test using chi-square test with α 0,05.

The results showed that the majority of respondents experienced the incidence of STDs as much as 74 respondents (81.3%). The majority of respondents are less knowledgeable as much as 64 respondents (70.3%) and the knowledgeable minority is 11 respondents (12.1%). The majority of respondents were positive as many as 53 respondents (58.2%). There is no relationship of knowledge with the occurrence of PMS with p value 0,197 ($P > 0,05$) and there is relation of attitude with PMS incidence in SMA Negeri 1 Manyak Payed Regency Aceh Tamiang year 2018 with p value 0,003 ($P < 0,05$).

We recommend that teens expand knowledge and reproduce references about premenstrual syndrome. In addition, teenagers should actively exercise and maintain their diet..

Keyword : Premenstrual Syndrome (PMS), Knowledge, Attitude

References : 24 (2013-2018)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Setiap remaja, baik itu remaja laki-laki maupun remaja perempuan akan mengalami perubahan baik biologis, psikologis, fisiologis maupun aspek sosial. Pada remaja putri, perubahan terjadi pada organ reproduksi yaitu terjadinya kematangan seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya. Salah satu gangguan yang terjadi sebelum menstruasi adalah *premenstrual syndrome* (Lubis, 2013).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan suatu kondisi yang dialami wanita yakni munculnya beberapa gejala fisik, emosi, dan perubahan perilaku yang terjadi sebelum menstruasi, mengganggu aktivitas harian, dan gejala akan berangsur-angsur menghilang saat onset menstruasi. PMS terjadi selama fase luteal menstruasi, dan berangsur menghilang selama

proses menstruasi. Ada beberapa manifestasi berbeda terkait dengan PMS. Manifestasi tersebut mempunyai siklus dan umumnya berulang. Manifestasi klinis pada PMS dapat berubah dengan tingkat dan kekuatan yang berbeda dalam tiap siklus menstruasi (Rusfiana, 2016).

Sekitar 80 sampai 95% wanita antara 16-45 tahun mengalami gejala-gejala PMS yang dapat mengganggu. Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, serta perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang wajar. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Terkadang remaja putri mencoba mengatasi gejala-gejala *premenstrual syndrome* dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar (Maulidah, 2016).

Prevalensi PMS pada siswi SMA di Banda Aceh adalah 39,2% mengalami gejala berat dan 60,8% mengalami gejala ringan. Sekitar 80% sampai 95% perempuan antara 16 sampai 45 tahun mengalami gejala-gejala PMS yang dapat mengganggu. Sekitar 38% wanita menganggap perdarahan yang banyak pada menstruasi sebagai masalah, padahal 76% dokter yang menerima kasus tersebut menganggapnya sebagai kasus yang perlu dirujuk. Hal tersebut menunjukkan masih rendahnya kesadaran wanita terhadap masalah gangguan menstruasi (Sari, 2016).

Jumlah remaja di Kabupaten Aceh Tamiang pada tahun 2016 sebanyak 66.672 orang dan remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi adalah sebanyak 14.268 orang (21,4%). Sedangkan pada tahun 2017, jumlah remaja di Kabupaten Aceh Tamiang sebanyak 75.478 orang dan remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi adalah sebanyak 22.417 orang (29,7%) (Dinkes Aceh Tamiang, 2018).

Berdasarkan Profil Kabupaten Aceh Tamiang dapat diketahui bahwa terdapat 15 Sekolah Menengah Atas yang berstatus negeri di wilayah Kabupaten Aceh Tamiang. Salah satunya di Kecamatan Manyak Payed, yaitu SMA Negeri 1 Manyak Payed. Jumlah siswa di SMA Negeri 1 Manyak Payed sebanyak 645 siswa yang terdiri dari 341 siswa laki-laki dan 304 siswa perempuan. Pada kelas X SMA Negeri 1 Manyak Payed terdapat 7 kelas, yaitu kelas X Bahasa dengan jumlah siswa sebanyak 22 orang yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Kelas X IPS 1 dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Kelas X IPS 2 dengan jumlah siswa sebanyak 27 orang yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Kelas X IPS 3 dengan jumlah siswa sebanyak 23 orang yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Kelas X IPA 1 dengan jumlah siswa sebanyak 34 orang yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Kelas X IPA 2 dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang yang terdiri dari 14 siswa

laki-laki dan 18 siswa perempuan dan kelas X IPA 3 dengan jumlah siswa sebanyak 34 orang yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan (Profil SMA Negeri 1 Manyak Payed, 2018)

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada 10 remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Manyak Payed dapat diketahui bahwa sebagian besar (8 diantaranya) merasakan berbagai gangguan sebelum menstruasi datang, termasuk gangguan dalam lingkup belajar maupun aktifitas sehari-hari tidak bisa dilakukan secara normal, konsentrasi dan motivasi belajar menurun. Namun para remaja tersebut tidak mengetahui kenapa hal tersebut terjadi.

Kurangnya pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi khususnya PMS menunjukkan kurangnya upaya promosi kesehatan yang dilakukan dari instansi terkait. Promosi kesehatan reproduksi pada remaja sering dikonotasikan sebagai pendidikan seks dimana sebagian besar masyarakat di Indonesia masih mentabukan hal ini. Bahkan ada lembaga pendidikan formal setingkat sekolah menengah yang masih ragu untuk melaksanakan penyuluhan kesehatan reproduksi bagi siswanya. Seharusnya remaja mengetahui hal terkait kesehatan reproduksi, sehingga ketika menghadapi gejala-gejala seperti gejala PMS, remaja sudah mengetahui dan akan tahu bagaimana menyikapinya.

Permasalahan menstruasi merupakan hal yang harus diperhatikan bagi semua wanita khususnya para remaja putri. Selain pola makan, aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti jalan cepat atau jogging dapat mengatasi gejala-gejala *pramenstrual syndrome*. Meluangkan waktu untuk beristirahat juga dapat dilakukan agar tidak memperburuk keadaan saat menstruasi,.

Menstruasi atau haid merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya untuk kehamilan. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus yaitu FSH (*Folikel Stimulating Hormons*) dan LH (*Luteinizing Hormons*), kelenjar di bawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal. Lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang tumbuh jika perempuan itu hamil (Aryani, 2014).

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sejumlah perubahan mental maupun fisik yang terjadi antara hari ke-2 sampai hari ke-14 sebelum menstruasi dan mereda segera setelah menstruasi berawal. Setiap wanita yang haid adalah calon bagi PMS, dengan hampir 50% dari semua wanita dalam usia reproduksi mengalami gejala-gejala yang ringan atau berat. Meskipun

para remaja mungkin menderita sindroma itu. Gejala-gejala PMS lebih berat pada wanita yang berusia lebih tua. Seringkali para wanita dalam usia 30-an memperlihatkan kesukaran-kesukaran prahaid untuk pertama kalinya (Andira, 2013).

Ada beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya PMS diantaranya kadar hormon *estrogen* yang berlebih, kadar hormon *progesteron* yang rendah, peningkatan hormon *aldosteron*, *renin-angiotensin* serta hormon *adrenal*, kekurangan *serotonin*, kekurangan vitamin dan mineral (A, E B6, Kalsium), hipoglikemi, hiperprolaktinemia (Julianti, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan rancangan bedah lintang (*cross sectional*) yaitu suatu penelitian untuk mempelajari variabel dependen dan variabel independen secara bersamaan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Kelas X dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018 yang berjumlah 91 remaja putri. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, dimana seluruh remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang pada tahun 2018 menjadi responden, sehingga sampel yang digunakan berjumlah 91 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan cara pengisian angket (kuesioner) tertutup secara tidak langsung melalui wawancara. Data yang telah di peroleh dari hasil angket (kuesioner) diolah secara komputerasi. Pengolahan data melalui langkah berikut :

- 1) *Collecting*
Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner, angket maupun observasi.
- 2) *Checking*
Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner atau lembar observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel dan terhindar dari bias
- 3) *Coding*
Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti.
- 4) *Entering*

Data entry, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program komputer yang digunakan peneliti yaitu program *SPSS for Windows*.

5) *Data Processing*

Semua data yang telah di input ke dalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian (Muhammad, 2013).

Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data dianalisa secara univariat menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan dalam bentuk tabulasi, dengan cara memasukkan seluruh data kemudian diolah secara statistik deskriptif yang digunakan untuk melaporkan hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase (%) dari masing-masing variabel. Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*dependent variable*). Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat di gunakan analisis *Chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p value* (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p\ value$ (0,05) maka dikatakan (H_0) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang (Muhammad, 2013).

Aturan yang berlaku pada uji *Chi Square* adalah sebagai berikut:

- 1) Bila pada tabel 2 x 2 dijumpai nilai harapan (*expected value = E*) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah ***Fisher Exact***.
- 2) Bila pada tabel 2 x 2 dan semua nilai $E > 5$ (tidak ada nilai $E < 5$), maka nilai yang dipakai sebaiknya ***Continuity Correction***.
- 3) Bila tabelnya lebih dari 2 x 2, misalnya 3 x 2, 3 x 3 dan lain-lain, maka digunakan uji ***Pearson Chi Square*** (Muhammad, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1) Analisis univariat menunjukkan bahwa Mayoritas responden mengalami kejadian PMS yaitu sebanyak 74 responden (81,3%).
- 2) Mayoritas responden berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 64 responden (70,3%) dan minoritas berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 11 responden (12,1%).

- 3) Mayoritas responden bersikap positif yaitu sebanyak 53 responden (58,2%).
- 1) Hasil analisis bivariat menunjukkan Hubungan Pengetahuan Remaja Kelas X dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018. Hasil uji *chi-square* (*pearson chi-square*) pada derajat kepercayaan 95% menghasilkan *p value* 0,197 ($P > 0,05$) dimana H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik Tidak Ada Hubungan Pengetahuan Remaja Kelas X dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018.
- 2) Hubungan Sikap Remaja Kelas X dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018. Hasil uji *chi-square* (*continuity correction*) pada derajat kepercayaan 95% menghasilkan *p value* 0,003 ($P < 0,05$) dimana H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik Ada Hubungan Sikap Remaja Kelas X dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Maulidah yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* dengan kecemasan remaja putri saat menghadapi *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Kasihan. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanda Novita Sari yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara faktor pengetahuan dengan gangguan siklus menstruasi.

Perbedaan hasil penelitian ini disebabkan oleh berbedanya karakteristik responden terutama budaya. Para orang tua pada masyarakat di Kecamatan Manyak Payed masih menganggap bahwa membicarakan hal terkait kesehatan reproduksi merupakan hal yang tabu, sehingga mereka enggan untuk membicarakan mengenai hal tersebut kepada anaknya. Para orangtua umumnya memberitahukan bahwa jika anak mengalami gejala perubahan emosional (psikologis) menjelang menstruasi adalah hal yang biasa. Alangkah lebih baiknya jika para orang tua memberitahukan bahwa perubahan emosional (psikologis) menjelang menstruasi tersebut merupakan *Premenstrual Syndrome* (PMS). Solusi yang dapat dilakukan oleh ibu yang tidak bisa memberikan pendidikan kesehatan mengenai kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada anaknya adalah dengan membawa anak ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk

melakukan konseling pada tenaga kesehatan sehingga anak mendapatkan penambahan pengetahuan mengenai PMS.

Dari hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa lebih banyak remaja kelas X yang mengalami kejadian PMS dari pada remaja kelas X yang tidak mengalami kejadian PMS dikarenakan pada masa pertumbuhan remaja (khususnya remaja putri) terjadi peningkatan produksi *estrogen* untuk mempersiapkan pematangan fungsi seksual. Hormon *estrogen* yang diproduksi pada ovarium ini sangat berperan di dalam tubuh, terutama pada ovulasi dalam siklus reproduksi wanita. Hormon estrogen juga berperan dalam pembentukan kembali lapisan rahim setelah periode menstruasi.

Menurut asumsi peneliti bahwa tidak adanya hubungan pengetahuan remaja kelas X dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2018 dikarenakan setiap remaja khususnya remaja putri akan menjalani tahap perkembangan organ reproduksi dan salah satu dampak dari perkembangan organ reproduksi tersebut adalah perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Kepada para remaja putri khususnya remaja kelas X di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2018, sebaiknya meningkatkan pengetahuan terkait *pramenstrual syndrome* sehingga ketika menghadapi kejadian *pramenstrual syndrome* mereka akan tahu apa yang akan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, N. L. (2013). *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Rusfiana, Annisa. (2016). *Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja*. Jurnal Majority Volume 5 Nomor 1 Februari 2016.
- Maulidah, Nurul. (2016). *Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sari, Nanda Novita. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Lembah Sabil Kecamatan Lembah Sabil Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2015*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar Meulaboh.
- Dinkes Aceh Tamiang. (2018). *Kabupaten Aceh Tamiang Dalam Angka*. Aceh Tamiang: Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Tamiang.

Dinkes Aceh. (2017). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2016*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.

Andira, D. (2013). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A-Pluss Books.

Aryani, R. (2014). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

Julianti, Wulan. (2017). *Pengalaman Hidup Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) di SMK Moch Toha Cimahi*. Jurnal Keperawatan Komprehensif Vol. 3 No. 2 Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat.

Muhammad, Iman. (2013). *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.

Muhammad, Iman. (2014). *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.

SMA Negeri 1 Manyak Payed. (2018). *Profil SMA Negeri 1 Manyak Payed*.