

PREVALENSI DAN PENGETAHUAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA DI ACEH BESAR

Nur Daesfi Ranscah Putri¹, Aida Fitri², Mariatul Kiftia³
nranscahputri@gmail.com¹, aidafitri@usk.ac.id², mariatulkiftia_fkep@usk.ac.id³
Universitas Syiah Kuala

ABSTRAK

Premenstrual syndrome merupakan kejadian yang umum terjadi pada remaja putri yang ditandai dengan munculnya gejala-gejala seperti nyeri payudara, merasa dalam keadaan stress, mudah tersinggung, nyeri punggung, sakit perut dan masih banyak gejala lainnya. Di Indonesia prevalensi populasi Perempuan usia produktif yang mengalami gejala premenstrual syndrome mencapai 85% dengan 60-75% Perempuan mengalami premenstrual syndrome dalam kategori sedang hingga berat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat prevalensi dan pengetahuan premenstrual syndrome pada remaja putri di Aceh Besar. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Populasi penelitian ini merupakan remaja putri di SMA Negeri 1 Darul Imarah 2024 dengan jumlah 390 populasi. Sampel yang digunakan berjumlah 197 yang diambil dengan menggunakan teknik proportional sampling. Hasil penelitian menunjukkan 58,9 % remaja putri mengalami premenstrual syndrome dalam kategori ringan, serta 92 (46,7%) remaja memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi. Metode analisis yang digunakan adalah Analisa univariat. Saran Bagi pihak sekolah agar dapat mengadakan edukasi berkala terkait dengan premenstrual syndrome.

Kata Kunci: Pengetahuan, Premenstrual syndrome, Remaja putri.

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a common occurrence in young women which is characterized by the appearance of symptoms such as breast pain, feeling under stress, irritability, back pain, stomach ache and many other symptoms. In Indonesia, the prevalence of the female population of productive age who experience symptoms of premenstrual syndrome reaches 85% with 60-75% of women experiencing premenstrual syndrome in the moderate to severe category. This study aims to examine the prevalence and knowledge of premenstrual syndrome among young women in Aceh Besar. This research is a quantitative research with a cross sectional study design. The population of this study were young women at SMA Negeri 1 Darul Imarah 2024 with a population of 390. The sample used was 197 taken using proportional sampling techniques. The research results showed that 58.9% of young women experienced premenstrual syndrome in the mild category, and 92 (46.7%) of teenagers had knowledge in the high category. The analytical method used is univariate analysis. Suggestions for schools to provide regular education related to premenstrual syndrome.

Keywords: Knowledge, Premenstrual syndrome, Teenage girl.

PENDAHULUAN

World Health Organization (2022) mendefinisikan masa remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan dewasa antara umur 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Julianti, Marfuah & Hayati (2017) Salah satu bukti kematangan remaja adalah terjadinya perkembangan pada organ reproduksi yang ditandai dengan dimulainya menstruasi.

Pada kenyataanya tidak semua remaja putri dapat melalui masa menstruasi dengan

baik karena banyak dari remaja putri yang mengalami gejala-gejala yang mengganggu sebelum menstruasi dimulai yang dikenal dengan Premenstrual syndrome (Putrizalda, Pryatna, Amini & Atifah, 2022).

Premenstrual syndrome atau sering disebut PMS merupakan kombinasi gejala psikologis dan fisik yang dimulai selama masa luteal pada siklus menstruasi hingga 14 hari sebelum menstruasi, biasanya akan berhenti pada akhir menstruasi (Ghanasambathan & Datta, 2022). Gejala premenstruasi yang umum adalah kram perut, mudah marah, mual, muntah, kelelahan, penurunan konsentrasi, perubahan suasana hati, sakit kepala, mudah cemas, gangguan tidur dan perubahan nafsu makan (Upadhayay, Mahishale & Kari, 2023; Citil & Kaya, 2021). Premenstrual syndrome pada remaja putri juga seringkali menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi dalam belajar, peningkatan absensi kehadiran di kelas, serta aktivitas yang menurun (Ramadhani, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2019) menunjukkan bahwa dari 233 remaja putri yang menjadi responden sebanyak 42,5% mengalami gejala premenstrual syndrome, dengan gejala yang paling sering dialami adalah nyeri otot atau persendian dan mudah marah sehingga menyebabkan terganggunya belajar serta tidak efektif dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu cara untuk mempersiapkan remaja putri dalam mengatasi Premenstrual syndrome adalah dengan memberikan pengetahuan tentang menstruasi, dengan mengetahui etiologi, tanda dan gejala, serta cara manajemen Premenstrual syndrome dengan baik, maka pada akhirnya diharapkan remaja dapat mengatasi hal tersebut dengan baik pula (Manuaba & Bagus, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara dari 20 remaja putri kelas 1 2 dan 3 di SMA Negeri 1 Darul Imarah remaja putri mengalami Premenstrual syndrome dengan gejala yang bervariasi diantaranya yaitu, sakit perut, mudah marah, perubahan suasana hati, penurunan konsentrasi belajar serta kecemasan yang meningkat, Premenstrual syndrome tersebut dapat meningkatkan absensi dan mengganggu aktivitas keseharian remaja putri. Istirahat dan tidur yang cukup merupakan cara yang dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi premenstrual syndrome. Sehingga berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin melihat prevalensi kejadian serta pengetahuan mengenai premenstrual syndrome yang pada remaja putri di Aceh Besar.

METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan cross sectional design, populasi dalam penelitian ini merupakan remaja putri di SMA Negeri 1 Darul Imarah yang berjumlah 390 populasi, sampel yang digunakan sebanyak 197 yang diambil dengan menggunakan teknik proportional sampling. Analisa univariat merupakan teknik analisa data yang digunakan.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan yang berjumlah 15 pernyataan yang telah disusun oleh peneliti dengan nilai reliabilitas cronbach alpha 0,818. Pengumpulan data dilakukan mulai tanggal 11-15 Desember 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 1.

Data Demografi Remaja Putri			
No	Kategori	f	%
1	Usia		
	Remaja Pertengahan (15-17 tahun)	192	97,5
	Remaja Akhir (18 tahun)	5	2,5
2	Usia Menarche		
	Dini (9-10 tahun)	50	25,4
	Normal (11-13 tahun)	111	56,3
	Tarda (14 tahun)	36	18,3
3	Status Tinggal Bersama		
	Orangtua	186	94,4%
	Panti Asuhan	11	5,6 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar usia responden berada di rentang usia remaja pertengahan yaitu 97,5% dari total keseluruhan responden, selain itu sebanyak 56,3%, responden mengalami menarche pada rentang usia normal, serta 94,4% remaja tinggal bersama dengan orangtua.

Prevalensi Premenstrual Syndrome

Tabel 2.
Prevalensi Premenstrual Sydnrome

<i>Premenstrual Syndrome</i>	f	%
Gejala Ringan	116	58,9
Gejala Sedang	81	41,1

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan 58,9% dari total keselurahn responden mengalam premenstrual syndrome dalam kategori ringan.

Tingkat Pengetahuan

Tabel 3.
Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan	f	%
Tinggi	92	46,7
Sedang	85	43,1
Rendah	20	10,2
Total	197	100

Berdasarkan tabel 3 mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan mengenai premenstrual syndrome dalam kategori tinggi yaitu sebesar 46,7%.

PEMBAHASAN

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) mendefinisikan premenstrual syndrome adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh remaja putri menjelang masa haid. Syndrome ini akan menghilang begitu haid dimulai tetapi pada beberapa remaja gejala ini akan menghilang satu sampai dua hari menjelang haid (ACOG, 2018).

Prevalensi tingkat kejadian premenstrual syndrome di Indonesia pada usia produktif berdasarkan review literatur yang dilakukan oleh Daiyah, Rizani & Adelia (2021) berada pada kisaran 70%, dampak dari kejadian ini dapat menyebabkan remaja menjadi kurang produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari, terutama di sekolah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kesulitan berkomunikasi dengan teman, dan peningkatan absensi.

Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa 58,9% dari total keseluruhan responden dalam kategori ringan dan 41,1% remaja putri merasakan gejala premenstrual syndrome dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Prabandari & Emilia (2016) dengan hasil bahwa lebih banyak responden yang mengalami gejala premenstrual syndrome dalam kategori ringan sebanyak 67,13%, dan selanjutnya diikuti oleh premenstrual syndrome dalam kategori sedang hingga berat sebanyak 32,87% dari total keseluruhan responden.

Pengetahuan merupakan hasil dari aktivitas mengetahui mengenai suatu objek. Pengetahuan itu sendiri akan berkembang seiring dengan pengalaman yang dirasakan. (Wahana, 2016). Pengetahuan memiliki peranan penting dalam cara seseorang berpikir dan berusaha mengambil tindakan yang tepat. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik, akan dapat mengambil dan melakukan tindakan yang tepat (Puspitanigrum, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 92 (46,7%) dari 197 responden memiliki pengetahuan yang tinggi, dan 85 (43,1%) responden memiliki pengetahuan dalam kategori sedang, sementara itu responden yang memiliki pengetahuan rendah sebanyak 20 (10,2%).

Hasil ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah jenjang pendidikan, informasi, budaya pengalaman serta usia seseorang. Individu yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih banyak pula.

Menurut peneliti seseorang yang memiliki pengetahuan mengenai premenstrual syndrome dalam kategori tinggi dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia, yaitu 97,5% dari total keseluruhan responden berada dalam rentang usia remaja pertengahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) tentang hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku mengatasi gejala premenstrual syndrome yang dilakukan di MAN Model Kota Jambi, dengan jumlah 68 responden yang menyatakan bahwa remaja dalam rentang usia 16-18 tahun memiliki pengetahuan dalam kategori baik 45,6%, dan kategori cukup 38,2%. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ahyani & Astuti (2018) bahwa dalam rentang usia remaja pertengahan dan akhir, individu mulai mempunyai pemikiran yang semakin abstrak, logis dan idealis, stimulus yang diberikan akan mempengaruhi perkembangan remaja, semakin banyak stimulus yang diberikan akan semakin kuat sinapsis neuron yang ada di dalam otak.

Faktor lainnya yang memungkinkan responden memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi dan cukup merupakan status tinggal bersama, dalam penelitian ini 94,4% responden tinggal bersama dengan orangtua sehingga remaja memiliki sumber informasi yang memadai. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yasirah, Halifah & Fitri (2021) bahwa sumber informasi mengenai pubertas bersumber pada ibu, remaja putri yang memperoleh informasi dari ibu dan saudara perempuannya akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Ini disebabkan oleh diskusi dan komunikasi yang baik antara ibu dan remaja putri.

Akibatnya, kedekatan antara ibu dan anak akan terbnetuk, yang akan memungkinkan anak untuk berbicara tentang seksualitas secara terbuka dan bebas.

Inforomasi akan berdampak pada pengetahuan yang dimiliki individu. Remaja yang mempunyai sumber informasi yang banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas. Media massa merupakan salah satu sumber informasi yang peting untuk mendapatkan pengetahuan, khususnya tentang kesehatan. Sumber informasi lainnya termasuk Pendidikan sekolah, penyuluhan, media cetak dan juga kemudahan teknologi (Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, 2019) hal ini sejalan dengan dengan pendapat diatas dimana remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi di SMA Negeri 1 Darul Imarah juga dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya adalah terdapat Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-Remaja) yang dikelola oleh remaja itu sendiri serta didampingi oleh guru bimbingan konseling dengan tujuan untuk dapat dijadikan wadah serta memberikan informasi dan konseling tentang kehidupan remaja, termasuk di dalamnya tentang kesehatan reproduksi remaja, sehingga memudahkan remaja dalam mendapatkan informasi terkait dengan premenstrual syndrome.

Pada saat ini didukung dengan kemudahan teknologi terdapat banyak media yang dapat membantu remaja untuk mendapatkan informasi serta mempermudah dalam mendapatkan informasi yang informatif dan bermanfaat, sehingga pada akhirnya akan memperkaya pengetahuan yang dimiliki remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Darul Imarah maka dapat disimpulkan bahwa 97,5 % (192) dari reponden berada pada rentang usia remaja pertengahan, dengan 58,9% (115) remaja merasakan gejala premenstrual syndrome dalam kategori ringan, serta 46,7% (92) remaja memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). Premenstrual Syndrome (PMS). ACOG Committee Opinion No. 651
- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). Buku ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Çitil, E. T., & Kaya, N. (2021). Effect of pilates exercises on premenstrual syndrome symptoms: A quasi-experimental study. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102623. doi:10.1016/j.ctim.2020.102623
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2273-2286.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95-107. Retrieved from <https://orcid.org/0000-0002-2356-9318>
- Dewi, T. K., Hapsari, E. D., & Purwanto, P. (2019). Prevalensi Gejala Premenstrual syndrome (Pms) dan Premenstrual Dysphoric Disorder (Pmdd) pada remaja Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(1), 373. doi:10.52822/jwk. v4i1.88.
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). Stress Dan Kejadian Premenstrual Sydnrome Pada Mahasiswi Di Asrama Sekolah. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(1), 7-12.
- Gnanasambanthan, S., & Datta, S. (2019). Premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology &*

- Reproductive Medicine, 29(10), 281-285. doi: 10.1016/j.ogrm.2019.06.003.
- Julianti, W., Marfuah, D., & Noor Hayati, S. (2017). Pengalaman Hidup Remaja Yang Mengalami Premenstrual syndrome (Pms) Di Smk Moch Toha Cimahi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(2), 63-71. doi:10.33755/jkk.v3i2.86.
- Manuaba, & Bagus, I. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstrual syndrome (PMS) Di MAN Model Kota Jambi. *Menara Ilmu*, 12(1), 27-32.
- Putrizalda, H., Pryatna, M. Z., Amini, D. S., & Atifah, Y. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang. *Prosiding SEMNAS BIO e- ISSN 2809-8447*, 651-656.
- Ramadani, M. (2012). Premenstrual syndrome (Pms). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 21-25. doi:10.24893/jkma.v7i1.103
- Upadhyay, M., Mahishale, A., & Kari, A. (2023). Prevalence Of Premenstrual syndrome in College Going Girls - A Cross Sectional Study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101234. doi:10.1016/j.cegh.2023.101234
- Wahana, P. (2016). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Pustaka Diamond Yogyakarta
- Yasirah, Y., Halifah, E., & Fitri, A. (2021). Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Remaja Putri Dalam Menjalani Pubertas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1), 85-93.
- Adolescent health [Web log post]. (2019, November 26). Retrieved from https://www.who.int/healthtopics/adolescent-health#tab=tab_1