

**ANALISIS SIKAP REMAJA DALAM MENGHADAPI SINDROM
PREMENSTRUASI DI SMPN 1 MAUK TANGERANG
TAHUN 2019**

Yenny Aulya¹, Tresna Amalia Hady²,

¹Prodi Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Nasional Jakarta
Email : yennyaulya@gmail.com

Abstract

Background: Based on World Health Organization reports, premenstrual syndrome has a higher prevalence in Asian countries compared to Western countries. Research results in Indonesia on 260 women of reproductive age, found there was 95 percent have at least one symptom of premenstrual syndrome, with moderate to severe levels of 3.9 percent. The impact of premenstrual syndrome on academic activities is a decrease in concentration of learning, and an increase in class attendance. This study aims to analyze the attitudes of adolescents on premenstrual syndrome at Junior High School 1 Mauk Tangerang in 2019. **Methodology:** This research is an analytic epidemiological study with a cross-sectional study design. The sample in this study were 151 people. The sampling technique uses purposive sampling. The research instrument consisted of a questionnaire about attitudes, knowledge, physical activity recall, psychology based on the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire which was a standard questionnaire, while the health education questionnaire had been tested for validity and reliability with a cronbach's alpha coefficient value of 0.66. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis, the Chi-Square test to prove whether there was a relationship between variables. **Results:** The majority of adolescents had a positive attitude (50.3%) on premenstrual syndrome, high knowledge (74.2%), heavy physical activity (53.6%), psychology in the category of mild anxiety (54.3%) and high health education (53.0%). The results showed that there was a relationship between knowledge, physical activity, psychology, and health education on premenstrual syndrome. **Conclusions and Recommendations:** There is a relationship between knowledge, physical activity, psychology, and health education with adolescent attitudes on premenstrual syndrome. It is expected to increase knowledge about reproductive health especially about menstruation, getting used to exercising and maintaining a good lifestyle.

Keywords: teenagers, attitudes, knowledge, physical activity, psychology, health education, premenstrual syndrome.

Pendahuluan

Pubertas merupakan salah satu fase dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada wanita, pubertas diikuti aspek perkembangan reproduksi yang ditandai dengan mulainya menstruasi (*menarche*). Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang, hal ini khususnya sering terjadi pada awal-awal masa dewasa. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi mulai dari rasa tidak nyaman pada daerah perut sampai masalah ketidakstabilan emosi, kondisi ini yang dikenal dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Ramadani, 2013).

Sindroma premenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita; gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Mayoritas wanita pada usia reproduktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala premenstruasi pada sebagian besar siklus menstruasi. Keparahan dan frekuensi. gejala yang dialami bisa berbeda di antara masing-masing siklus. Gejala yang paling parah dan paling sering pada sindroma premenstruasi adalah iritabilitas emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara dan nyeri di daerah perut (Ramadani, 2013).

Menurut data ditingkat propinsi Banten tahun 2017 prosentase rata-rata remaja perempuan di Tangerang mengalami periode menstruasi atau haid, sekitar 40% dari wanita-wanita dari usia yang produktif mengalami gejala-gejala premenstrual cukup untuk mempengaruhi hidup mereka sehari-hari sampai taraf tertentu, dan sebanyak 3-5% yang mengalami kelemahan cukup parah. Sebanyak 20-40% wanita usia produktif mengalami beberapa gejala sindrom pramenstruasi (PMS) cukup berat dan sebesar 5% bersifat sangat berat yang sangat mengganggu kehidupan mereka (Dinkes Kabupaten Tangerang, 2017).

Menurut survey yang dilakukan dengan siswi sekolah menengah pertama dengan prevalensi yang sama, di temukan 9 dari 10 siswi mengalami sindrom premenstruasi, karena belum pernah diadakan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang sindrom premenstruasi sebelumnya. Sehingga sulit bagi mereka untuk mengetahui cara untuk mengatasinya.

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa masih banyak wanita yang mengalami sindrom premenstruasi. Dari data tersebut peneliti juga ingin mengetahui apakah yang mempengaruhi tingginya angka remaja yang terkena sindrom premenstruasi berkaitan dengan pengetahuan, aktivitas fisik, psikologis, dan pendidikan kesehatan. SMPN 1 Mauk merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri yang terletak di daerah peneliti dimana memiliki lokasi yang mudah dijangkau dan akses yang memadai. SMPN 1 Mauk juga merupakan salah satu sekolah yang jarang mendapatkan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi. Maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Sikap Remaja dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi di SMPN 1 Mauk Tangerang Tahun 2019.”

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian epidemiologi analitik dengan desain studi *cross-sectional* dimana variabel-variabel yang termaksud faktor risiko dan variabel-variabel yang termaksud efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010). Studi ini dilakukan untuk melihat hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, psikologis dan pendidikan kesehatan dengan sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi.. Sampel dalam penelitian berjumlah 151 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu suatu metode pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner tentang sikap, pengetahuan, *recall* aktivitas fisik, psikologi berdasarkan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang merupakan kuesioner baku, sedangkan kuesioner pendidikan kesehatan telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *cronbach's alpha* 0,66. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat yaitu uji *Chi-Square* untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antar variabel.

Hasil

Sebagian besar remaja memiliki sikap positif (50,3%) dalam menghadapi sindrom premenstruasi dengan pengetahuan tinggi (74,2%), aktivitas fisik berat (53,6%), psikologi dalam kategori kecemasan ringan (54,3%), dan pendidikan kesehatan tinggi (53,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, psikologi, dan pendidikan kesehatan dalam menghadapi sindrom premenstruasi yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki sikap positif rata-rata adalah yang memiliki pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 63 orang (56,3%) yang memilih setuju dan 26 orang (66,7%) berpengetahuan rendah memiliki sikap negatif dengan memilih tidak setuju. Setelah dilakukan perhitungan, didapatkan nilai *Chi-Square* ($p= 0,023$) yang berarti $p\ value < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggariksa (2013) mengenai hubungan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terhadap sikap menghadapi sindrom pre-menstruasi pada remaja putri kelas X dan XI MAN 2 Madiun. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa pengetahuan yang akan membawa pada pembentukan sikap menghadapi sindrom premenstruasi.

Sebagian besar remaja yang memiliki sikap positif rata-rata adalah yang memiliki aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 50 orang (61,7%) yang memilih setuju dan 44 orang (62,9%) aktivitas fisik rendah memiliki sikap negatif dengan memilih tidak setuju. Setelah dilakukan perhitungan, didapatkan nilai *Chi-Square* ($p= 0,004$) yang berarti $p\ value < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Surmiasih (2016) mengenai aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswa SMP. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari sindrom premenstruasi, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Hal ini terjadi karena terjadi peningkatan kadar serotonin di otak. Seorang wanita jika tidak melakukan aktivitas yang rutin seperti olahraga ringan dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi lebih besar.

Sebagian besar remaja yang memiliki sikap positif rata-rata adalah yang memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 49 orang (59,8%) yang memilih setuju dan 42 orang (60,9%) dengan kecemasan tinggi memiliki sikap negatif memilih tidak setuju. Setelah dilakukan perhitungan, didapatkan nilai *Chi-Square* ($p= 0,018$) yang berarti $p\ value < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara psikologi dengan sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siyamti dkk (2011) mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswa tingkat II Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa kecemasan yang berat ini akan mempengaruhi beratnya sindrom premenstruasi. Menurut beberapa penelitian, faktor utama yang mempengaruhi faktor psikologis seorang remaja dengan sindrom premenstruasi adalah ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh tepat sebelum fase menstruasi berlangsung, yang dapat mempengaruhi kadar serotonin dalam otak.

Sebagian besar remaja yang memiliki sikap positif rata-rata adalah yang memiliki pendidikan kesehatan tinggi yaitu sebanyak 49 orang (61,3%) yang memilih setuju dan 44 orang (62,0%) dengan pendidikan kesehatan

rendah memiliki sikap negatif memilih tidak setuju. Setelah dilakukan perhitungan, didapatkan nilai *Chi-Square* ($p= 0,018$) yang berarti $p\ value < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara pendidikan kesehatan dengan sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariesta (2012) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN 01 Papahan. Pada penelitian tersebut menggunakan *case control* dengan hasil bahwa kelompok eksperimen terjadi peningkatan nilai rata-rata dan perubahan tingkat pengetahuan dari yang mayoritas cukup menjadi baik. Ini membuktikan bahwa semakin tinggi pendidikan kesehatan seseorang, maka akan semakin tinggi pengetahuannya terhadap sesuatu sehingga akan mempengaruhi sikap.

Simpulan

1. Sebagian besar remaja memiliki sikap positif (50,3%) dalam menghadapi sindrom premenstruasi dengan berpengetahuan tinggi (74,2%), aktivitas fisik berat (53,6%), psikologi dalam kategori kecemasan ringan (54,3%), dan pendidikan kesehatan tinggi (53,0%).
2. Ada hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, psikologi, dan pendidikan kesehatan dengan sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi.
3. Aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap sikap remaja dalam menghadapi sindrom premenstruasi dengan *Odds Ratio* (OR) = 2,730.

Referensi

- Anggariksa, E.D, 2013, Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom Pre-Menstruasi pada Remaja Putri Kelas X dan XI MAN Madiun, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariesta, R., 2012, Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SDN 01 Papahan, *Karya Tulis Ilmiah*, Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Kemenkes R.I. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadani, M. 2013. Premenstrual Syndrome (PMS): *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 21-22.
- Surmiasih. 2016. Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswa SMP: *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2), 73-75.