

HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK TERHADAP PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI

Meri Liandani¹, Nurma Hidayati²
Akademi Kebidanan Wira Buana
meriliandani18@gmail.com¹, nurmahidayati@akbid-wirabuana.ac.id²

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a collection of physical symptoms, psychology, and lifestyle factors that occur during premenstruation. The purpose of this study was to determine the relationship between physical changes and premenstrual syndrome in female adolescents at SMA Negeri 1 Banjir, Lampung Province in 2020. This type of research used a quantitative method with a cross-sectional approach. In this study the number of samples was 60 class XII students using total sampling technique. Data collection using a questionnaire. Data analysis includes univariate and bivariate analysis. Based on the univariate results, there were (60%) young women who experienced premenstrual syndrome, who experienced physical changes (60%). The results of research data analysis using the chi square test statistical technique at a significant level of 5% (. Bivariate results were obtained with physical changes as a variable ($p = 0.002$ OR = 7.000). The conclusion is that physical changes are associated with premenstrual syndrome in female adolescents before menstruation. Suggestions, it is necessary to hold counseling on reproductive health programs related to premenstrual syndrome during menstruation, and reproductive health education has been given since class X. Because they really need guidance about premenstrual syndrome.

Keywords : *Premenstrual Syndrome, Young Women*

ABSTRAK

Premenstrual syndrome adalah sekumpulan gejala fisik, psikologi, dan faktor gaya hidup yang terjadi pada pramenstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perubahan fisik, terhadap *premenstrual syndrome* pada remaja putri SMA Negeri 1 banjir Provinsi Lampung Tahun 2020. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini jumlah sampel adalah 60 siswi kelas XII dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data mencakup analisa univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil univariat bahwa remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak (60%), yang mengalami perubahan fisik sebanyak (60%). Hasil analisis data penelitian dengan tehnik statistik *uji chi square* pada taraf signifikan 5% (. Diperoleh hasil bivariat dengan variabel perubahan fisik ($p = 0,002$ OR = 7,000). Kesimpulan bahwa perubahan fisik berhubungan dengan *premenstrual syndrome* remaja putri pada saat sebelum menstruasi. Saran, perlu diadakan penyuluhan program kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan *premenstrual syndrome* saat menstruasi, dan pendidikan kesehatan reproduksi sudah diberikan sejak kelas X. Karena mereka sangat membutuhkan bimbingan tentang *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci : *Premenstrual Syndrome, Remaja Putri*

PENDAHULUAN

Menurut WHO, masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan, baik fisik, mental maupun peran sosial.

Prevalensi PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Kudus didapatkan prevalensi PMS pada mahasiswa Akademi Kebidanan sebanyak 45,8%. Di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas, prevalensi PMS sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2020 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9%.

PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Kudus didapatkan prevalensi PMS pada mahasiswa Akademi Kebidanan sebanyak 45,8%. Di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas, prevalensi PMS sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2003 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9%.

Menurut Dr. Siska Sulistami dari Buku Psikologi dan Kespro Remaja sindrome

premenstruasi (PMS) merupakan perubahan fisik dan psikis yang terjadi diantara hari keempat belas hingga hari kedua sebelum menstruasi, dan akan hilang segera setelah menstruasi datang. PMS juga bisa terjadi pada saat sebelum terjadi menstruasi atau pada saat rentang waktu 1-2 minggu, atau 7-10 hari dan berhenti saat dimulainya siklus menstruasi.

Premenstrual syndrome adalah suatu keadaan dimana sejumlah gejala yang terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Lalu PMS ditandai dengan adanya gejala ketidaknyamanan pada bagian perut, sakit kepala, nyeri, cepat marah dan stres.

Premenstrual syndrome atau PMS merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada reproduksi wanita yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas

Perubahan fisik pada premenstrual merupakan suatu gangguan yang biasa disebut sebagai endometriosis yaitu keadaan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, dimana jaringan yang menyerupai dan beraksi seperti lapisan rahim berada diluar rahim dalam tulang panggul.

Saat menstruasi, jaringan ini mengalami pendarahan ringan dan dara mengiritasi jaringan yang terdekat yang menimbulkan rasa sakit. Ketika seorang anak memasuki masa remaja, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda khusus. Perubahan fisik pada wanita remaja secara kasat mata biasanya ditandai oleh pertumbuhan payudara dan panggul mulai melebar dan membesar.

Hasil prasurvey di MAN 1 Metro Lampung Timur pada bulan Juni 2014 terhadap 20 remaja putri, 9 diantaranya (45%) diantaranya mengalami PMS. Kebiasaan olahraga dari 20 responden tersebut adalah jarang berolah raga teratur sebanyak 10 orang (50,%). Kebiasaan remaja putri tersebut pada saat menghadapi masalah 8 putri (40%) sering mengalami stress saat menghadapi masalah. Status gizi dari 20 responden awal tersebut, 40 orang (25%) memiliki IMT > 29 (obesitas).

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perubahan Fisik, Perubahan Psikologi, Gaya Hidup Terhadap Premenstrual Syndrome

Dikalangan Remaja SMA Negeri 1 Banjir Provinsi Lampung. Dasar dari pemilihan mengambil sampel di SMA untuk penelitian dikarenakan menganggap bahwa hampir seluruh remaja putri di SMA sudah mengalami menstruasi, berbeda halnya pada remaja putri yang masih duduk dibangku SMP. Sindrom premenstruasi. terjadi sekitar 14 tahun atau 2 tahun setelah menarche. Selain itu juga remaja di SMA merupakan remaja yang memiliki rentang umur 16-17 tahun

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Perubahan Fisik Terhadap Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Sma Negeri 1 Banjir Provinsi Lampung Tahun 2020”

METODE

Metode penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif analitik dan menggunakan desain cross sectional, dimana pengukuran terhadap variabel dependen dan independen bisa dilakukan dengan cara bersamaan sehingga cukup efektif dan efisien. Data yang digunakan yaitu data primer dengan cara menyebarkan kuisioner ke kalangan remaja putri di SMAN 1 BANJIT Provinsi Lampung tahun 2020

Penelitian ini merupakan penelitian analitik. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi yang diamati pada penelitian ini adalah seluruh

siswi di SMAN Banjti berjumlah 60 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Jadi jumlah sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 sampel . Proses pengumpulan data yaitu dengan menyebarkan kuisioner secara langsung ke responden, kemudian setelah diisi di serahkan kembali pada peneliti

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat untuk mengetahui Hubungan Perubahan Fisik Terhadap Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Sma Negeri 1 Banjti Provinsi Lampung Tahun 2020

HASIL

Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja

Tabel 1
Distribusi Frekuensi *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja

<i>Premenstrual Syndrom</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Mengalami PMS	36	60
Tidak Mengalami PMS	24	40
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 60 responden dengan kategori mengalami premenstrual syndrome sebanyak 36 responden (60%), sedangkan dengan kategori tidak

mengalami premenstrual syndrome sebanyak 24 responden (40%).

2. Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik terhadap *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja

Table 2
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik terhadap *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja

Perubahan Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Ada Perubahan	36	60
Tidak ada perubahan	24	40
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari 60 responden dengan kategori mengalami perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* sebanyak 36 responden (60%). Sedangkan dengan kategori tidak mengalami perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* sebanyak 24 responden (40%).

Analisis Bivariat

1. Hubungan Perubahan Fisik dengan *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik terhadap *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja

Perubahan Fisik	<i>Premenstrual Syndrom</i>		Jumlah		P	OR
	Iya	Tidak	N	%	value	
Ada	28	8	36	100	0,002	= 2,202
Tidak ada	8	16	24	100		
Total	36	24	60	100		22,253

Berdasarkan table 3 diperoleh bahwa responden yang mengalami *premenstrual syndrome* dan mengalami perubahan fisik sebanyak 28 responden (77,8%) dari total 36 responden. Sedangkan diantar responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan tidak mengalami perubahan fisik sebanyak 16 (66,7%) dari total 24 responden. Dari hasil uji chi-square hubungan perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh *p-value* 0,002, artinya *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan hipotesis (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Atau ada hubungan antara perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* di kalangan remaja SMA Negeri I Banjir Provinsi Lampung.

Dari hasil uji chi-square hubungan perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh nilai OR 7,000, artinya remaja SMA putri yang mengalami perubahan fisik mempunyai peluang 7 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMA putri yang tidak mengalami perubahan fisik.

PEMBAHASAN

1. Distribusi *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja SMA

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 60 responden di SMA Negeri 1 Banjir, didapatkan 35 responden (60%) mengalami *premenstrual syndrome* dan

24 responden (40%) tidak mengalami *premenstrual syndrome*.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Suparman 2011, *Premenstrual syndrome* atau PMS merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada reproduksi wanita, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah Ratikasari (2015) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015 menunjukkan bahwa siswi sebagian besar mengalami PMS gejala ringan sebesar 68% (86 orang) dan 32% (41 orang) mengalami gejala sedang hingga berat. Gejala yang paling sering dialami antara lain mudah tersinggung dan nyeri perut yang keduanya masing-masing sebesar 91% (116 orang).

Menurut asumsi peneliti bahwa kejadian *premenstrual syndrome* masih cukup tinggi di kalangan remaja putri, akan tetapi *premenstrual syndrome* yang terjadi di remaja putri dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni berat dan ringan. Dan kejadian *premenstrual*

syndrome ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya perubahan fisik, perubahan psikologis, serta gaya hidup remaja putri tersebut. Di dalam hal ini peneliti hanya meneliti kejadian *premenstrual syndrome* secara umum. Oleh karena itu diharapkan untuk remaja putri agar menambah wawasan dan informasi dari berbagai sumber tentang *premenstrual syndrome* pada saat menjelang menstruasi dan saat berlangsungnya menstruasi.

2. Distribusi Perubahan Fisik

Berdasarkan tabel 6.1.2 menunjukkan bahwa dari 60 responden di SMA Negeri 1 Banjit Tahun 2016 didapatkan 36 responden (60%) mengalami perubahan fisik dan 24 responden (40%) tidak mengalami perubahan fisik.

Hal ini sesuai dengan teori Saryono dan Sejati (2009) Perubahan fisik pada *premenstrual* merupakan suatu gangguan yang biasa disebut sebagai *endometriosis* yaitu keadaan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, dimana jaringan yang menyerupai dan beraksi seperti lapisan rahim berada diluar rahim dalam tulang panggul. Saat menstruasi, jaringan ini mengalami pendarahan ringan dan dara mengiritasi jaringan yang terdekat yang menimbulkan rasa sakit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosa

Pratita (2013) mengenai hubungan perubahan fisik terhadap kejadian *premenstrual syndrome* di SMP PL Domenico Sapio sebagian besar (96,8%) remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* ringan, 66,7 % remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* sedang dan 52,4% remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* berat.

Menurut asumsi peneliti bahwa remaja putri yang mengalami perubahan fisik pada saat menjelang menstruasi akan berpengaruh terhadap kejadian *premenstrual syndrome*. Perubahan fisik yang dialami berupa sakit pada payudara, sakit pada bagian pinggang, gangguan gastrointestinal hingga kehilangan kesadaran. Sehingga dibutuhkan informasi yang baik mengenai *premenstrual syndrome* agar gejala yang ditimbulkan dapat berkurang. Hal ini mungkin disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi dari sekolah khususnya mengenai *premenstrual syndrome* pada saat menstruasi. Oleh karena itu untuk remaja putri yang wawasannya masih kurang baik diharapkan agar menambah informasi mengenai *premenstrual syndrome* pada saat menstruasi dengan cara mengakses informasi dari berbagai sumber untuk mencegah terjadinya masalah pada organ reproduksi.

Hubungan Perubahan Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Banjit Tahun 2020

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 2 diperoleh bahwa responden yang mengalami *premenstrual syndrome* dan mengalami perubahan fisik sebanyak 28 responden (77,8%) dari total 36 responden. Sedangkan diantar responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan tidak mengalami perubahan fisik sebanyak 16 (66,7%) dari total 24 responden.

Dari hasil uji chi-square hubungan perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh *p-value* 0,002, artinya *p-value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan hipotesis (H_a) diterima, dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Atau ada hubungan antara perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* di kalangan remaja SMA Negeri I Banjit Provinsi Lampung.

Dari hasil uji chi-square hubungan perubahan fisik terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh nilai OR 7,000, artinya remaja SMA putri yang mengalami perubahan fisik mempunyai peluang 7 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMA putri yang tidak mengalami perubahan fisik.

Hal ini sesuai dengan teori Saryono dan Sejati (2009) Perubahan fisik pada *premenstrual* merupakan suatu gangguan yang biasa disebut sebagai *endometriosis* yaitu keadaan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, dimana jaringan yang menyerupai dan beraksi seperti lapisan rahim berada diluar rahim dalam tulang panggul. Saat menstruasi, jaringan ini mengalami pendarahan ringan dan dara mengiritasi jaringan yang terdekat yang menimbulkan rasa sakit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosa Pratita (2013) mengenai hubungan perubahan fisik terhadap kejadian *premenstrual syndrome* di SMP PL Domenico yang di dapatkan hasil *p-value* $0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara perubahan fisik terhadap kejadian *premenstrual syndrome*. Hal ini juga diperkuat penelitian Meri Ramadani (2013) di Sekolah menengah Pertama 73 Jakarta Barat yang didapatkan hasil *p-value* $0,012 < 0,05$ dimana terdapat hubungan yang signifikan atau bermakna antara perubahan fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri.

Menurut asumsi peneliti bahwa remaja putri yang mengalami perubahan fisik pada saat menjelang menstruasi akan berpengaruh terhadap kejadian

premenstrual syndrome. Perubahan fisik yang dialami berupa sakit pada payudara, sakit pada bagian pinggang, gangguan gastrointestinal hingga kehilangan kesadaran. Sehingga dibutuhkan informasi yang baik mengenai *premenstrual syndrome* agar gejala yang ditimbulkan dapat berkurang. Hal ini mungkin disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi dari sekolah khususnya mengenai *premenstrual syndrome* pada saat menstruasi. Oleh karena itu untuk remaja putri yang wawasannya masih kurang baik diharapkan agar menambah informasi mengenai *premenstrual syndrome* pada saat menstruasi dengan cara mengakses informasi dari berbagai sumber untuk mencegah terjadinya masalah pada organ reproduksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan perubahan fisik, dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja SMA Negeri 1 Banjir Provinsi Lampung Tahun 2020, didapatkan kesimpulan bahwa maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Ada hubungan antara perubahan fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri pada saat menjelang menstruasi dimana remaja SMA putri yang

mengalami perubahan fisik mempunyai peluang 7 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMA putri yang tidak mengalami perubahan fisik.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh tersebut, maka dapat disarankan bagi tempat penelitian sebagai Hasil penelitian ini diharapkan sekolah memberikan penyuluhan program kesehatan reproduksi remaja yang berkaitan dengan *premenstrual syndrome*, dan seharusnya pendidikan kesehatan reproduksi diberikan sejak kelas VII. Karena mereka sangat membutuhkan bimbingan tentang *premenstrual syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Indrayani, dkk. 2013. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : TIM
- Irawan, Rofiq. 2014. *Angka Kematian Ibu Masih Tinggi, Cita-Cita RA Kartini*. Diakses pada tanggal 5 Januari 2016

- Laporan Perkembangan Pencapaian Millenium Development Goals Indonesia. 2011.
- Manuaba, Ida Bagus. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Kb.* Jakarta : EGC
- Mohctar, Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri.* Jakarta : EGC.
- Myles. 2009. *Buku Ajar Bidan.* Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Oxorn, Harry & Forte, William. R. 2010. *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan.* Yogyakarta : YEM.
- Prawiroharjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Profil Kesehatan Indonesia. 2012.
- Profil Kesehatan Kota Metro Tahun, 2014.
- Profil Program Kesehatan Ibu Dan Anak Provinsi Lampung Tahun, 2013.
- Ramlis, Ravika. 2013. *Hubungan Kelainan Letak Janin Dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini Diruang Kebidanan RSUD DR. M. Yunus Bengkulu.*
- Rukiyah, Yeyeh, dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan II Persalinan.* Jakarta : EGC
- Setiawan, Ari, dkk. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sujiyatini, dkk. 2009. *Asuhan Patologi Kebidanan.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Sukarni, Icesmi, dkk. 2014. *Patologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Neonatus Resiko Tinggi.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistyawati, Ari. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Tuszahroh, Nasifah. *Hubungan Paritas Dengan Kelain Letak Pada Kehamilan Di RSUD Gambiran Kota Kediri.*
- Varney, Helen. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan.* Jakarta : EGC.