

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN PENGETAHUAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI SD NEGERI KAUMAN DAN SD NEGERI PUNGKURAN PLERET BANTUL YOGYAKARTA

Endar Timiyatun, I Made Moh. Yanuar Saifudin*, Ibna Dzakia Rahmayanti, Eka Oktavianto

STIKes Surya Global Yogyakarta

Corresponding author: I Made Moh. Yanuar Saifudin, Email: yanuar.ikadek@stikessuryaglobal.ac.id

Received: October 15, 2020; Accepted: January 2, 2021; Published: February, 2021

RINGKASAN

Kecemasan merupakan gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal. Remaja yang mengalami pubertas akan lebih cepat murung, khawatir, cemas, marah, dan menangis hanya karena hasutan yang sangat kecil.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pengetahuan premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan pada remaja putri. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, jumlah sampel sebanyak 30 responden yang sudah mengalami menstruasi dan yang mengalami premenstrual syndrome teknik sampling total sampling. Pengujian data menggunakan kendall's tau. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta yang berjumlah 30 responden, mayoritas berusia 12 Tahun yakni sebanyak 15 responden (50,0%) dan belum pernah mendapatkan informasi yakni sebanyak 16 responden (53,3%), serta mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 15 responden (53,3 %), serta mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 12 responden (40,0%). Responden yang mengalami pengetahuan kurang dan mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 12 responden (75%). Dari hasil uji analisis Kendall's tau didapatkan nilai $p=0,00$ ($<0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_0 di tolak. Terdapat hubungan antara pengetahuan premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan pada remaja putri.

Kata kunci: Kecemasan, Premenstrual Syndrome, Pengetahuan, Remaja

ABSTRACT

Anxiety is a nonspecific symptom that is often found and often is a normal emotion. Teenagers who experience puberty will be more depressed, worried, anxious, angry, and crying just because of very little incitement. The aim of this study was to determine the relationship of knowledge of premenstrual syndrome (PMS) with anxiety levels in adolescent girls. This study used quantitative research methods, the number of samples as many as 30 people who have experienced menstruation and who have experienced premenstrual syndrome total sampling technique. Testing data uses kendall's know. This study was conducted in Kauman State Elementary School and Pungkuran Pleret State Elementary School in Yogyakarta totaling 30 respondents, the majority of them were 12 years old with 15 respondents (50.0%) and had never received information, as many as 16 respondents (53.3%), and the majority less knowledgeable respondents as many as 15 respondents

(53.3%), and experienced severe anxiety as many as 12 respondents (40.0%). Respondents who experienced less knowledge and experienced severe anxiety were 12 respondents (75%). From the result of Kendall's analysis test, it is found that the value of $p = 0,000$ with a correlation value of 0.800 which means that H_a is accepted and H_0 is rejected. There is a relationship between premenstrual syndrome (PMS) knowledge and anxiety levels in adolescent girls.

Keywords: Anxiety, Premenstrual Syndrome, Knowledge, adolescent

Cite this article as: Timiyatun E, Saifudin IM, Rahmayanti ID, Oktavianto E. Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* 2021; 2(1): 8-14.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 hingga 19 tahun dan belum kawin. Masa remaja atau puber adalah suatu tahap perkembangan kematangan fisik, alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi (Manurung, 2019).

Menjelang fase menstruasi, seorang wanita akan merasakan gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi lebih kuat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Sindrom Premenstruasi (Suparman, 2012).

Biasanya 4-10 hari sebelum menstruasi, wanita akan mengalami beberapa gejala yang bisa dirasakan meliputi kelebihan emosi, mudah marah, tersinggung, agitasi, ansietas, depresi, harga diri rendah, penurunan motivasi untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas, keletihan, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, retensi cairan kram, rasa penuh pada pelvis, perut kembung, sakit kepala, dan nyeri tekan pada payudara. Gejala – gejala tersebut dikenal

dengan premenstrual syndrome (Reeder dkk, 2013).

Ada wanita yang menderita depresi dan kecemasan sekitar dua hari sampai dua minggu sebelum permulaan masa haid, mereka menderita berbagai gejala dari depresi dan kekhawatiran. Kebanyakan wanita yang mengalami PMS yang menderita stress dan tekanan lain maka PMS itu bisa berlangsung lama (Anandari, 2018).

Kecemasan adalah salah satu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yaitu terjadinya hiperaktivitas sistem saraf otonom. Kecemasan merupakan gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal. Remaja yang mengalami pubertas akan lebih cepat murung, khawatir, cemas, marah, dan menangis hanya karena hasutan yang sangat kecil. Pada awal siklus menstruasi remaja akan lebih rentan untuk mengalami PMS. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya penurunan serotonin saat fase luteal yang dapat menstimulasi gangguan mood. Selain itu tingkat gangguan mood akan cenderung meningkat dengan adanya perubahan hormon pada remaja (Susanti, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Moghadam, dkk, (2014) dengan menggunakan Sistematis Review dan Studi Meta Analisis pada usia reproduktif

10-24 tahun dari berbagai negara, didapatkan hasil bahwa prevalensi PMS secara keseluruhan tinggi yaitu 47,8%, dan prevalensi yang tertinggi adalah di negara Iran yaitu 98%. Menurut Maulidah (2016) 75% remaja mengalami gejala *premenstrual syndrome*.

Kurangnya pengetahuan, pengalaman dan informasi pada remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dapat memperberat gejala yang dirasakan sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang dapat terjadi pada remaja antara lain gelisah, keringat dingin, takut, dan berbagai gangguan kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Pungkuran dan SD negeri Kauman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan rancangan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang di adopsi dari Maulidah (2016), pengetahuan tentang *Premesntrual Syndrome* untuk mengukur pengetahuan *premenstrual syndrome* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, jumlah pertanyaan sebanyak 15 soal dengan nilai koefisien uji reliabilitas 0,8839. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecemasan ialah dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas V dan VI di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang sudah mengalami

menstruasi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*.

Data primer dalam penelitian ini diambil langsung dari responden di SD Negeri Kuman dan SD Negeri Pungkuran pleret, adapun data yang dikumpulkan dari siswi adalah skor pengetahuan *premenstrual syndrome* dan skor kecemasan.

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariate korelasi, yaitu menggunakan uji Kendall's tau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden di SD Negeri Kauman dan SD Pungkuran Pleret, Analisis karakteristik responden meliputi usia, dan sumber informasi. Pada penelitian ini karakteristik usia responden terdiri dari usia 10 sampai 12 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010 dalam Manurung (2019), batas usia remaja adalah antara 10 hingga 19 tahun dan belum kawin. Distribusi responden berdasarkan karakteristik usia dan Sumber Informasi, dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
10 Tahun	2	6,7%
11 Tahun	13	43,3%
12 Tahun	15	50,0%
Sumber Informasi		
Media		
Elektronik	1	3,3%
Internet	4	13,3%
Lingkungan	9	30,0%
Belum Pernah	16	53,3%
Total	30	100,0%

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik usia mayoritas siswi yang menjadi responden penelitian di SD Negeri

Kauman dan SD Negeri Pungkran Pleret Yogyakarta adalah siswa dengan usia 12 tahun yaitu sebanyak 15 orang (50,0%), berdasarkan sumber informasi yang telah di terima oleh siswi mayoritas belum pernah mendapatkan informasi sebanyak 16 orang (53,3%).

Hasil crosstabulasi antara pengetahuan *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Kauman dengan SD Negeri Pungkran Pleret Yogyakarta, mayoritas dalam kategori pengetahuan kurang dengan tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 12 responden (75%). Sedangkan untuk hasil uji statistik dengan uji Kendall's tau didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,00 (<0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkran Pleret Yogyakarta (Tabel 2).

Dari 30 responden mayoritas memiliki pengetahuan kurang paling banyak mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 12 responden (75%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan sebagian besar responden berpengetahuan kurang mengalami kecemasan berat sekali. Hal ini bisa disebabkan karena, responden masih belum mendapatkan informasi tentang *premenstrual syndrome*, pengalaman responden tentang *premenstrual syndrome* masih baru sebab itu responden mengalami kecemasan saat menghadapi *premenstrual syndrome*, dimana responden masih belum mengetahui gejala-gejala, serta perubahan pada tubuh responden sehingga responden merasa khawatir dan kecemasan saat *premenstrual syndrome* terjadi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidah (2016), mayoritas responden berpengetahuan kurang paling banyak mengalami kecemasan sebanyak 14 responden (38,9%) dengan hasil kekuatan korelasi

lemah hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* dengan kecemasan remaja putri saat menghadapi *premenstrual syndrome*. Hal ini didukung dengan penelitian dari Lestari (2015) dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara *premenstruasi* dengan tingkat kecemasan, hal ini disebabkan karena semakin berat gejala *premenstruasi* yang dialami semakin berat pula kecemasan yang dirasakan oleh responden.

Menurut Maulidah (2016), kecemasan terjadi karena faktor-faktor yang mempengaruhinya salah satunya adalah pengetahuan dan pengalaman, pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah sumber informasi dan usia. 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.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri, (2016) menyebutkan bahwa kejadian *premenstrual syndrome* sering terjadi karena mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang *premenstrual syndrome*, dengan gejala yang sering dialami yaitu seperti rasa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, nyeri pada buah dada, sering lapar, ingin memakan – makanan yang manis, rasa ingin menangis dan mudah lelah.

Hal ini diperkuat oleh Haryanti (2016), kurangnya informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar maupun melalui media massa dan mediacetak menyebabkan responden kurang mengetahui tentang PMS.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan *Premenstrual syndrome* dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta.

Pengetahuan <i>Premenstrual Syndrome</i>	Tingkat Kecemasan										Total	(p) value	
	Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Berat Sekali				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Baik	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,00
Cukup	0	0,0	3	21	10	71,4	1	7,1	0	0,0	14	100	
Kurang	0	0,0	0	0,0	1	6,2	3	18,8	12	75	16	100	
Total	0	0,0	3	10	11	36,7	4	13,3	12	40	30	100	

Data Primer 2019

Menurut Ningsih (2016) tingkat pengetahuan berkaitan erat (berhubungan) dengan kecemasan yang dialami oleh remaja putri, bila tingkat pengetahuan siswi baik yaitu melalui tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif akan menghasilkan sikap yang lebih memberi kenyamanan (tidak cemas). Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Dengan melalui 6 tingkatan tersebut diharapkan sikap seseorang dapat menjadi lebih baik karena didasari pengetahuan yang benar. Dengan adanya kecemasan tersebut akan memacu remaja putri untuk mencari informasi dan referensi yang lebih mendalam tentang pengetahuan *premenstrual syndrome*.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan remaja putri di SD Negeri Kauman Pleret dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret

Yogyakarta dengan nilai p yaitu 0,000 ($p < 0,05$).

2. Pengetahuan *premenstrual syndrome* remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta dalam kategori kurang sebanyak 15 (53,3%) responden.
3. Tingkat kecemasan remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta dalam kategori kecemasan berat sekali sebanyak 12 (40,0%) responden.

SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan dalam ilmu keperawatan terkait keperawatan maternitas dan diharapkan keperawatan maternitas dapat meningkatkan perilaku kepada remaja.
2. Bagi Remaja Putri di SD Negeri Kauman Pleret dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta Bagi Remaja Putri di SD Negeri Kauman Pleret dan SD Negeri Pungkuran Pleret Yogyakarta sebaiknya memperluas pengetahuan dan memperbanyak referensi tentang *premenstrual syndrome* melalui buku, media masa dan elektronik, orang tua, guru dan teman.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber acuan atau referensi, tentunya dengan mempertimbangkan kekurangan.
4. Peneliti selanjutnya juga dapat menggali faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan remaja putri saat menghadapi *premenstrual syndrome*.

REFERENSI

- Anandari, H., 2018. 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 08 Kendari tahun 2018', Skripsi, dilihat 08 April 2019, <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/694/1/SKRIPSI%20RISKY%20FISKALIA.pdf>
- Haryanti, 2016, Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII dan VIII tentang Pre Menstruasi Syndrome (PMS), *Wawasan Kesehatan – ISSN 2087 - 4995*, Volume 3, Nomor 1 Juli 2016
- Lestari, C.P., 2015, 'Hubungan Sindrom Premenstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas Xi Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta', *Naskah Publikasi*, Universitas Aisyah Yogyakarta, <http://digilib.unisayogya.ac.id/364/1/Publikasi.pdf>.
- Maulidah, N., 2016, 'Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Smp Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta', *Naskah Publikasi*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/7349/11.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=12&isAllowed=y>.
- Manurung, 2019, Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismonorea Di Yayasan Parulian 4 Porsea Kabupaten Toba Samosir Tahun 2018, *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 2, No. 1, Januari 2019 ISSN 2614-4719, Akper Yayasan Tenaga Pembangunan Arjuna Laguboti
- Moghadam, D.A., Sayehmir, K., Delpisheh, A., Kaikhavandi, S., 2014, 'Epidemiology of Premenstrual Syndrome (PMS)-A Systematic Review and Meta-Analysis Study', <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3972521/>.
- Murwarni, A, 2014, Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan, Yogyakarta, Fitramaya.
- Ningsih, Dwi, 2016, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Tarakanita Solo Baru Sukoharjo, *Indonesian Journal on Medical Science*, Volume 3 No 1, Januari 2016
- Reeder, Martin, & Griffin, 2013, *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita*, Jakarta, ECG
- Selpiah, Titian, 2017, Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Kelas Vii Di Smp Kasihan 1 Bantul, *Naskah Publikasi*, Universitas Aisyiah Yogyakarta
- Suparman, E., 2012, *Premenstrual Syndrome*, Jakarta, ECG
- Stuart, G.W., 2016, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart 1st Edisi Indonesia*, Editor Keliat, B.A & Pasaribu, J., Elsevier, Singapore.
- Susanti, D.H., Ilmiasih, R., Arvianti, A., 2017, 'Hubungan Antara Tingkat Keperawatan Pms Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri', *J.K Mesencephalon*, <http://ejournal.stikeskepanjenpemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/32>

Zuhana, 2016, Hubungan Dukungan
Keluarga dengan Tingkat Kecemasan
pada Remaja Putri Di Smp N 1 Sragi
Kabupaten Pekalongan Tahun 2016,
*Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi
13)*