



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *PRE MENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTERI KELAS X DAN XI DI PESANTREN MODREN NURUL HAKIN DELI SERDANG

Rina Marlina Hutasuhut¹

Akper Harapan Mama
rioloverina12@gmail.com

ABSTRAK

PreMenstrual Syndrome (PMS) adalah merupakan suatu kumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi, yang muncul secara siklik dalam tentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid. Dari survey pendahuluan yang dilakukan di Pesantren Modern Nurul Hakim Deli Serdang, dari 20 orang. Sekitar 12 orang yang mengalami dan tidak mengetahui. sedangkan 8 orang tidak mengalami dan sudah mengetahui *PreMenstrual Syndrome*. Dari hasil yang didapatkan di atas dapat diketahui bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui dan mengalami *Premenstruasi Syndrome*. Penelitian ini bertujuan yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *PreMenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di kelas X & XI di Pesantren Modren Nurul Hakim Tahun 2017. Jenis penelitian yang di gunakan bersifat Observasional Analitik dengan populasi 70 orang dan jumlah sampel 70 orang serta pengambilan sampel dengan cara total sampling yang di teliti pada tahun 2017, data yang diambil data primer dengan menggunakan kuesioner pada remaja putri, analisis data di gunakan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) di Pesantren Nurul Hakim Tahun 2017 berdasarkan PMS sebanyak : Pengetahuan yang Kurang sebanyak 54 orang (77,1%), Stres 16 orang sebanyak 16 orang (22,9%), Pola makan yang baik sebanyak 56 orang (80%), Pola Olahraga yang rutin sebanyak 41 orang (58,6%). Juga adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p = 0,030$) dan Stress ($p = 0,036$) terhadap *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) remaja putri di Pesantren Modren Nurul Hakim. Penelitian ini diharapkan kepada remaja putri agar dapat mencari informasi tentang PMS, dan peneliti selanjutnya agar dapat melengkapi kekurangan dan menambah variabel-variabel peneliti yang ada menggunakan metode penelitian yang lengkap.

Kata Kunci : *Pre Menstrual Syndrome* (PMS), Pengetahuan, Stres, Pola makan, Pola Olahraga

LATAR BELAKANG

Premenstrual Syndrom (PMS) adalah merupakan suatu kumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi, yang muncul secara siklik dalam tentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada

suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan dan aktivitas. (Suparman, 2011, hlm. 1).

Menurut WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan *PMS* (38,45%). Masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%)



gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%). (Setiasih, 2007, dalam Damayanti, 2013, ...3).

Menurut *American college of Obstetricians and Gynaecologist* sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami paling sedikit 1 dari gejala *PMS* pada siklus menstruasi tiap bulannya. Mereka mengalami gejala *PMS* mulai dari yang ringan, yang tidak membutuhkan perawatan hingga yang lebih parah. (Saryono, 2009, hlm, 73).

Di Negara Indonesia prevalensi *PMS* pada siswi SMA di Surabaya adalah 39% mengalami gejala berat dan 68% mengalami gejala ringan. Sekitar 80% sampai 95% perempuan antara 16 sampai 45 tahun mengalami gejala – gejala *PMS* yang dapat mengganggu. (Wijaya, 2008, dalam Yuni, 2014, ...14).

Sebab dari *Pre Menstrual Syndrome* yaitu faktor hormonal, genetik, social, perilaku, biologis, dan psikis. Berhubungan dengan hipolikemia (kadar gula darah rendah yang abnormal), Berhubungan dengan hormon pituitary, prostaglandin, dan neurotransmitter di otak. Dan karna kurang asupan vitamin B6, kalsium dan magnesium. (Saryono, 2009, hlm. 22).

Akibat *Pre Menstrual Syndrome* yaitu keluhan yang timbul dapat berupa depresi alam perasaan, perasaan putus asa, rasa cemas, tegang, perubahan mood, secara tiba-tiba, mudah marah, sensitif, penurunan ketertarikan pada aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan, kesulitan dalam konsentrasi, kelemahan, kurang energy, perubahan nafsu makan, banyak makan, pilih-pilih makanan, gangguan tidur maupun gejala fisik seperti: payudara menegang, bengkang, sakit kepala, sakit sendi atau otot, bengkak,

penambahan berat badan. (Saryono, 2009, hlm. iii).

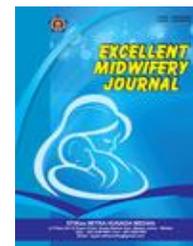
Upaya *Pre Menstrual Syndrome* yaitu gaya hidup sehari - hari perlu diatur untuk meminimalkan gejala yang timbul akibat perubahan hormonal. Pola hidup sehat seperti mengurangi kafein dan berhenti merokok. Pola diet yaitu dengan penurunan asupan gula, garam, dan karbohidrat (nasi, kentang, roti), dan membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. (Saryono, 2009, hlm. 67).

Darisurvey pendahuluan yang dilakukan di Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung, dari 20 orang. Sekitar 12 orang yang mengalami dan tidak mengetahui *Pre Menstrual Syndrome*, Keluhan dari siswi remaja puteri bervariasi mulai dari rasa cemas, sensitif, nyeri dan rasa tegang pada payudara, rasa lapar dan ingin mengkonsumsi makanan yang manis serta pedas. Dan ada juga yang mengalami gangguan tidur ingin menangis, serta lupa. sedangkan 8 orang tidak mengalami dan sudah mengetahui *Pre Menstrual Syndrome*. Dari hasil yang didapatkan di atas dapat diketahui bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui dan mengalami *Premenstruasi Syndrome*.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung tentang Tahun 2017. Peneliti akan melakukan penelitian tentang “Faktor - Faktor yang berhubungan dengan *PMS (Premenstrual Syndrome)* pada remaja putri di Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung Tahun 2017

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di uraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah faktor-



faktor yang berhubungan *Pre Menstrual Syndrome (PMS)* pada remaja putri, kelas X dan XI di Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung Tahun 2017.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-Faktor yang berhubungan dengan penyebab terjadinya *PMS (PREMENSTRUAL SYNDROME)* pada siswi remaja putri di Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung Tahun 2017.

MANFAAT

Dapat memberikan informasi / masukan dalam meningkatkan pelayanan, khususnya pada pelaksanaan terhadap kesehatan Reproduksi Remaja dalam upaya menurunkan kejadian *Premenstrual Syndrome*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasional analitik dengan pendekatan cross Sectional. Pada penelitian ini, jenis data yang diuji adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri sejumlah 70 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Total sampling. Analisa data yang dilakukan adalah analisis univariat dan Bivariat dengan menggunakan Chi Square.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Untuk mengetahui Faktor Pengetahuan Stres, Pola Makan, Olah Raga dan PMS dapat dilihat pada Tabel berikut :

N o	Variabel Deventent	Jumla h	Persentas e
1.	<i>Pre Mesntrual Syndrom (PMS)</i>		
a.	Mengalami PMS	41	58,6
b.	Tidak Mengalami PMS	29	41,4
	Total	70	100
N o	Variabel Indevdent	Jumla h	Persentas e
1.	Pengetahuan		
a.	Baik (Score > 70%)	16	22,9
b.	Kurang (Score ≤ 70 %)	54	77.1
	Total	70	100
2.	Stress		
a.	Mengalami stress	16	22,9.
b.	Tidak mengalami Stress	54	77,1
	Total	70	100
3.	Pola Makan		
a.	Baik	56	80
b.	Tidak Baik	14	20
	Total	70	100
4.	Pola Olah raga		
a.	Rutin	41	58,6
b.	Tidak rutin	29	41,4
	Total	70	100

2. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui data dalam bentuk tabel silang dengan melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, menggunakan uji statistik chi-square. Dengan batas kemaknaan ($\alpha = 0,05$) atau



Confident level (CL) = 95% diolah dengan komputer menggunakan program SPSS 19.

Data masing-masing subvariabel dimasukkan ke dalam tabel contingency, kemudian tabel-tabel contingency tersebut di analisa untuk membandingkan antara nilai p value dengan nilai alpha (0,05), dengan ketentuan :

- 1) H_a diterima dan H_0 di tolak : Jika p value $\leq 0,05$ artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependent.
- 2) H_a ditolak dan H_0 diterima : Jika p value $> 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependent.

Analisa hasil dari variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terikat. Analisa yang digunakan adalah tabulasi silang dengan menggunakan rumus Chi-Square pada tingkat kemaknaannya 95% (P 0,05), sehingga dapat di ketahui ada tidaknya hubungan yang bermakna secara statistik dengan menggunakan program komputer SPSS for window.

Melalui perhitungan uji chi-square test selanjutnya ditarik pada kesimpulan bila nilai p lebih kecil dari alpha ($<0,05$) maka H_0 di tolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara variabel dependen dan independen.

PEMBAHASAN

1. *PreMenstrual Syndrome (PMS)*

Bahwa dari 70 responden , yang diteliti *mayoritas* ada mengalami *Pre Menstrual Syndrome* yaitu sebanyak 41 orang (59,6%) dan *minoritas* tidak ada mengalami *Premenstrusi Syndrome* yaitu sebanyak 29 orang (41,4%).

Gejala- gejala pada gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang bengkak , puting susu yang nyeri , bengkak dan mudah tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram yang di sebabkan kontraksi (Saryono, 2009, hlm. 2).

Berdasarkan hasil penelitian Habibah Fikri, (2016) menunjukkan gejala *PMS* yang paling umum dialami wanita saat *Pre Menstrual Syndrome* meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi *PMS*. Kurang berenergi atau lemas (45%), dan mudah lemah (39%). Dan gejala fisik meliputi kram atau nyeri perut (15%), nyeri sendi, otot atau punggung(49%), nyeri pada payudara (46%), dan perut kembung (43%).

Sesuai dengan hasil yang dilakukan oleh penelitian Habibah Fikri , hal ini dikarnakan menunjukkan adanya gejala *PMS*, yang dialami pada umumnya wanita seperti, perasaan mudah tersinggung, kecemasan ketika menghadapi *PMS*, kurang ber energi atau lemas , gejala fisik meliputi kram atau nyeri perut , nyeri sendi, otot atau punggung, nyeri pada payudara, dan perut kembung.

2. Pengetahuan

Menunjukkan bahwa dari 70 reponden yang di teliti *mayoritas* berpengetahuan tidak baik tentang *Pre Menstrual Syndrome* yaitu sebanyak 54 orang (77,1%) dan *minoritas* berpengetahuan baik tentang *Pre Menstrual Syndrome* yaitu sebanyak 26 orang (22,9%).

Berdasarkan hasil uji chi Square didapatkan hasil $p = 0,030 <$ dari 0,05 maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan kurang dengan *PMS* dengan $OR = 3,059$ artinya orang yang pengetahuan



kurang akan mengalami PMS 3 kali lebih besar dari pada orang yang pengetahuan baik.

Seseorang yang memiliki pengetahuan baik maka prilakunya saat PMS akan baik, begitu juga dengan seseorang yang mempunyai pengetahuan yang buruk maka perilaku PMS akan buruk, kurangnya pengetahuan tentang PMS membuat remaja putri tidak melakukan penangan terhadap PMS dan remaja putri tidak sadar akan kesalahan sendiri. (Fikri, 2016,...6)

Berdasarkan hasil penelitian Habibah Fikri (2016) Tingkat pengetahuan tentang PMS pada siswi di SMPN 1 kasihan Bantul Kategori baik sebesar 33 responden (52,4%), pengetahuan cukup tentang PMS sebanyak 27 responden (42,8%) dan pengetahuan kurang tentang PMS sebanyak 3 responden (4,8%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Habibah Fikri (2016) karena kurangnya pengetahuan remaja tentang PMS dan pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, kejiwaan dan kematangan seksual akan memudahkan remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkan dalam PMS.

Pendapat Peneliti banyak remaja tidak mengetahui tentang PMS karena ketidaksadaran remaja tentang penanganan PMS dan kurangnya pengetahuan remaja akan PMS dan cara penanganan terhadap PMS, kurangnya informasi atau penyuluhan yang diberikan dari tenaga kesehatan, belum taat terhadap remaja akan PMS.

3. Stress

Menunjukkan bahwa dari 70 responden yang diteliti mayoritas sebagian besar tidak mengalami stres pada saat Pre Menstrual Syndrome yaitu sebanyak 54 orang (77,1%) dan minoritas ada yang

mengalami Pola stres saat Pre Menstrual Syndrome yaitu sebanyak 26 orang (22,9%).

Berdasarkan hasil uji chi Square didapatkan hasil $p = 0,036 < 0,05$ maka ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan OR = 4,024 artinya orang yang stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stres.

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya perubahan. kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stress berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. (Rahajeng, 2006, dlm Damayanti 2013,...1).

Menurut penelitian dilakukan oleh Damayanti (2013) menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 14 responden (87,5%) ada mengalami PMS. Sedangkan dari 38 responden yang tidak ada mengalami stress 19 orang di antaranya (50,0%) tidak mengalami PMS.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2013) yang mengalami stress sebabkan oleh banyak faktor, misalnya karena ada masalah tertentu, seperti ada masalah mengalami rasa cemas dengan sekolah, banyak melakukan aktivitas dan tuntutan yang tinggi setiap harinya, dan remaja yang melakukan kegiatan tersebut akan cepat merasakan rasa lelah. sehingga banyak remaja yang mengalami stres pada saat PMS bahkan sampai terlalu stresnya remaja sering memilih untuk menyendiri sering merasa sedih.



Faktor stres akan memperberat gangguan PMS. Hal ini sangat mempengaruhi kejiwaan dan koping seseorang dalam menyelesaikan masalah. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom.

Bahwa penyebab terjadinya gejala sindroma pra menstruasi adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi sindroma pra menstruasi merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulannya. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pra menstruasi ini.

4. Pola Makan

Menunjukkan bahwa dari 70 responden yang diteliti mayoritas baik dengan pola makan pada saat *Pre Menstrual Syndrome* yaitu sebanyak 56 orang (80%) dan *minoritas* tidak baik dalam Pola makan pada saat *Premenstrusi Syndrome* yaitu sebanyak 14 orang (20%).

Berdasarkan hasil uji chi Square didapatkan hasil $p = 0,627 > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang bermakna antara Pola makan dengan PMS

Konsumsi kafein dan teh dapat menyebabkan perubahan mood dan penurunan energy sebaliknya dengan mengkonsumsi buah, sayur, dan gandum dapat menurunkan level estrogen yang tinggi

pada penderita *Sindrom Premenstruasi*. (Alen, 2011,...5)

Kebiasaan makan berpengaruh terhadap kejadian sindrom pramenstruasi. Makanan yang mengandung karbohidrat seperti roti, kentang, jagung, gandum, dan obat membantu meringankan gejala sindrom pramenstruasi terutama berkaitan dengan mood. Karbohidrat dapat meringankan gejala sindrom pramenstruasi karena karbohidrat berperan dalam meningkatkan gula darah. Ketika tingkat gula darah turun, tubuh mengeluarkan adrenalin yang menghentikan efektifitas hormon progesteron yang membantu penyembuhan gula darah (Mommies, 2005). Mengurangi konsumsi makanan bergaram dapat menurunkan keluhan sindrom pramenstruasi karena garam dapat menyebabkan penahanan air (retensi) dan pembengkakan pada perut. Usaha dengan mengurangi asupan garam maka rasa kembung dan sakit saat menjelang menstruasi dapat berkurang. Memperbanyak makan makanan yang berserat seperti sayur sayuran dan buah-buahan dapat mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi seperti sakit kepala dan nyeri perut (Simon, 2003).

Hasil penelitian di Jepang menunjukkan bahwa konsumsi makanan mengandung rendah serat ditemukan hubungan yang nyata dengan keluhan nyeri perut (Nagata, 2005). Studi pada wanita penderita sindrom pramenstruasi di Denmark yang dilakukan Deutch (1995), menyatakan bahwa sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan mengandung rendah lemak tetapi banyak mengandung asam lemak omega-3 yang relatif cukup besar. Asam lemak omega-3 dapat menurunkan rasa sakit yang ditimbulkan saat menjelang menstruasi. Mengonsumsi makanan rendah lemak dapat menurunkan keluhan nyeri perut dan



pembengkakan pada penderita sindrom pramenstruasi (Simon, 2003).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosa Pratita (2013), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara derajat sindrom pramenstruasi dengan perilaku makan yang ditunjukkan dengan $p = 0.132$. Sebagian besar (54.1%) remaja putri dengan derajat sindrom pramenstruasi ringan memiliki perilaku makan yang sesuai dan 2 remaja putri dengan derajat sindrom pramenstruasi sedang memiliki perilaku makan yang tidak sesuai.

Wanita yang mengeluarkan darah cukup banyak ketika menstruasi, membutuhkan konsumsi daging untuk mempertahankan level besi. Wanita yang mengkonsumsi makanan rendah kandungan, mineral besi, kalsium, dan magnesium memiliki resiko terkena sindrom pramenstruasi lebih tinggi dibandingkan wanita yang mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung mineral besi, kalsium dan magnesium. Mineral besi, kalsium dan magnesium banyak terdapat pada bahan pangan sumber hewani. Dari sebuah studi diketahui bahwa wanita yang rutin menambah suplemen kalsium (1000 mg/hari) atau magnesium (250mg/hari) pada pola makannya, lebih kecil beresiko mengalami PMS (London, 1991 dalam Mazarina Devi, 2009).

5. Pola Olah raga

Menunjukkan bahwa dari 70 responden yang diteliti *mayoritas* pola olahraga rutin pada saat *Pre Menstrual Syndrome* yaitu sebanyak 41 orang (58,6%) dan *minoritas* Pola olahraga tidak rutin pada saat *Premenstrusi Syndrome* yaitu sebanyak 29 orang (41,4%).

Berdasarkan hasil uji chi Square didapatkan hasil $p = 0,627 >$ dari 0,05 maka tidak ada hubungan yang bermakna antara Pola Olah Raga dengan PMS

Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Olahraga seperti berenang dan berjalan kaki. Tarik nafas dalam dan relaksasi juga bisa meringankan rasa tidak nyaman. Olahraga berupa lari di katakankan dapat mengurangi keluhan. Berolahraga dapat mengurangi stress dengan cara memilih waktu untuk keluar dari rumah dan pelampiasan untuk melepas marah atau kecemasan yang terjadi. Beberapa wanita mengatakan pada saat dia mengalami PMS, dapat membuat relaksasi dan tidur di malam hari. (Saryono, 2009, hlm. 70).

Gaya hidup merupakan faktor yang berpengaruh terhadap timbulnya gejala Sindrom Premenstruasi. Olahrag merupakan contoh gaya hidup yang baik. Apabila wanita melakukan olahraga secara teratur, maka tubuh akan menghasilkan endorphin yang dapat memberi rasa tenang dan mampu menahan rasa sakit. Olahraga juga dapat mencegah terjadinya retensi cairan yang merupakan salah satu gejala Sindrom Premenstruasi. Olahraga bermanfaat dalam mengurangi berbagai gejala Sindrom Premenstruasi. Adapun manfaat olahraga yaitu meredakan nyeri perut saat menstruasi, menghasilkan perasaan yang tenang dan nyaman juga mengontrol emosi individu saat periode menstruasi berlangsung. (Alen, 2011, ...3).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2013) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola olahraga dengan premenstrual syndrome Di Stikes U" Budyah Banda Aceh, didapatkan nilai p value (0.056). Dari 21 responden yang melakukan



olahraga secara rutin, yaitu sebanyak 12 responden (72,7%) tidak ada mengalami PMS. Sedangkan 33 responden yang tidak melakukan olahraga secara rutin 24 orang diantaranya (72,7) ada mengalami PMS.

Olahraga berupa lari di katakan dapat mengurangi keluhan. Berolahraga dapat mengurangi stress dengan cara memilih waktu untuk keluar dari rumah dan pelampiasan untuk melepas marah atau kecemasan yang terjadi. Defisiensi endorphin merupakan salah satu penyebab PMS. Endorphin dibuat dalam tubuh yang terlibat sensasi euphoria dan nyeri. Olahraga dapat membuat hormon endorphin muncul yang membuat perasaan menjadi tenang dan santai (Elvira, 2010 dalam Ifana Nashruna, 2012)

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden, yang tidak stres lebih banyak dari pada yang mengalami stres menjelang menstruasi yaitu sebanyak 54 orang (77,1%). Pola Makan yang terbanyak adalah dengan Pola Makan Baik sebanyak 56 Orang (80%). Olah Raga yang terbanyak adalah yang Rutin berolah raga sebanyak 41 orang (58,6). Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS ($p = 0,036 < \text{dari } 0,05$), Tidak ada Hubungan antara Pola Makan dengan PMS ($p = 0,627$), serta tidak ada hubungan yang bermakna antara Pola Olah Raga dengan PMS ($p=0,627$)

B. Saran

1. Bagi Responden

Di harapkan bagi remaja putri aktif dalam peningkatan pengetahuan tentang kesehatan remaja, khususnya tentang PMS serta mencari informasi tentang PMS dalam mengatasi PMS dari majalah, buku maupun internet, dan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang sindroma pra

menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi untuk meminimalkan stres.

2. Bagi Institusi Pendidikan Pesantren Nurul Hakim

Diharapkan agar membina hubungan dengan tenaga kesehatan terkait agar dapat memberikan penyuluhan tentang kesehatan Reproduksi remaja putri, khususnya tentang *Pre Menstrual Syndrome*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan bagi penelitian selanjutnya agar melengkapi kekurangan atau menambahkan variabel-variabel penelitian yang ada, dan menggunakan metode penelitian yang lebih lengkap sehingga agar lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityarini, dkk. 2010. *Hubungan stress psikologis terhadap prevalensi syndrome pramenstruasi (pms) pada mahasiswa semester 1 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana tahun 2010*. <http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&rct=http://erepo.unu.d.ac.id/17060/1/1002006068-8-1-artikel%2520publikasi>.
- Ali Mohammad, dkk. 2011, *Psikologi Remaja*, PT Bumi Aksara
- Anggariksa. 2013. *KTI : Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Syndrome Pre- menstruasi Pada Remaja Putri Kelas x Dan XI Man 2 Madiun*.
- Damayanti dan Arlayda . 2013. *KTI: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa D-IV Kebidanan di Stikes U'budiyah Tahun 2013*.



- Ellya Eva, dkk, 2013. *Kesehatan Reproduksi Wanita*, CV. Trans Info Media
- Habibah Fikri, 2016. *KTI : Hubungan Pengetahuan Tentang PMS (Pre Menstrual Syndrome) Dengan Perilaku Koping Dalam Mengatasi Kecemasan Saat PMS di SPMN Kasihan Bantul Yogyakarta*.
- Mesarani, dkk, 2013. *Stres dan mekanisme koping terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri tahun 2013*. <https://www.goole.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/articel/view/18828/18536&ved>
- Mayyane, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi Pada Siswi Sma Negeri 1 Padang Panjang Tahun 2011, Skripsi, [http://repository.unand.ac.id/17455/1/HUBUNGAN_ANTARA_TINGKAT_STRES_DENGAN .pdf](http://repository.unand.ac.id/17455/1/HUBUNGAN_ANTARA_TINGKAT_STRES_DENGAN.pdf)
- Mazarina Devi, 2009, Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri, Teknologi Dan Kejuruan, Vol. 32, No. 2, September 2009: 197-208, <http://journal.um.ac.id/index.php/teknologikejuruan/article/viewFile/3101/461>
- Melani silvia, 2014. *Hubungan pengetahuan dan motivasi remaja putri dengan penanganan syndrome premenstruasi di sma muhammadiyah Yogyakarta*. Yo <https://www.goole.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/articel/view/18828/18536&ved>
- Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan* : Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nurbaiti. 2013. *KTI : Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negri 11 Banda Aceh Tahun 2013*.
- Saryono, 2009. *Sindrome Premenstruasi*, Nuha Medik
- Rosa Pratita Dwi Pratiwi Putri, 2013, Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri http://eprints.undip.ac.id/41848/1/567_Rosa_Pratita_Dwi_Pratiwi_Putri_G2C009050.pdf
- Singal, A.A. 2011. *Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengalami Syndrome Premenstruasi di Asrama Lili Universitas Advent Indonesia Bandung*. [shttp://ww.goole.com/url?sa=t&rct=j&url=http://kti.unai.edu/wp-content/uploads/2014/10/Alen-Albertina-singalskripsi3](http://ww.goole.com/url?sa=t&rct=j&url=http://kti.unai.edu/wp-content/uploads/2014/10/Alen-Albertina-singalskripsi3)
- Suparman Eddy, 2012. *Premenstrual Syndrome*, EGC 2038