

GAMBARAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG SINDROM PRAMENSTRUASI DI SMA NEGERI 2 BANGKINANG

Elvira Harmia¹, Nia Aprilla²

^{1,2)} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau, Indonesia
e-mail : elvirairwandi@gmail.com

Abstrak

Penerapan pemenuhan informasi seputar kesehatan reproduksi remaja belum sepenuhnya diperoleh, hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian mengetahui pengetahuan siswi tentang sindrom pramenstruasi di SMA Negeri 2 Bangkinang tahun 2023. Sindrom pramenstruasi merupakan gejala-gejala yang dirasakan oleh seorang wanita pada satu atau dua minggu menjelang datangnya siklus menstruasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi terdiri dari 616 responden, dengan pengambilan rumus slovin di dapatkan sampel sebanyak 243 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *systematic random sampling*, dalam pengumpulan data menggunakan lembar *checklist* dan kuisioner sebagai alat ukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang sindrom pramenstruasi di SMA Negeri 2 Bangkinang tahun 2023 adalah termasuk kategori kurang yaitu 179 responden (73,3%). Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan kegiatan edukasi terhadap siswi terutama yang berhubungan dengan masalah reproduksi termasuk sindrom pramenstruasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sindrom Premenstruasi

Abstract

The application of fulfilling information about adolescent reproductive health has not been fully obtained, this can be seen from the low knowledge of adolescents about reproductive health. The purpose of the study was to determine the knowledge of female students about premenstrual syndrome at SMA Negeri 2 Bangkinang in 2023. Premenstrual syndrome is a symptom felt by a woman in the week or two before the arrival of the menstrual cycle. The type of research used is descriptive Qualitative. The population consisted of 616 respondents, with the Slovin formula taken in a sample of 243 respondents. The sampling technique used is systematic random sampling, in data collection using checklist sheets and questionnaires as measuring instruments. The results showed that students' knowledge about premenstrual syndrome at SMA Negeri 2 Bangkinang in 2023 was included in the less category, namely 179 respondents (73.3%). It is recommended for health workers to increase educational activities for female students, especially those related to reproductive problems including premenstrual syndrome.

Keywords ; Knowledge, Premenstrual Syndrome

PENDAHULUAN

Permasalahan yang dihadapi oleh remaja khususnya remaja putri saat ini sangat kompleks dan mengkhawatirkan, berbagai data menunjukkan bahwa penerapan pemenuhan informasi seputar kesehatan reproduksi remaja belum sepenuhnya diperoleh, hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (BKKBN, 2021).

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Widyastuti, 2019). Salah satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri berupa menstruasi yang pertama kali atau disebut *menarche*. Menstruasi ditandai dengan perdarahan dari rahim disertai pelepasan selaput lendir rahim yang terjadi secara periodik dan siklus (Nirmala, 2015).

Menstruasi ini terjadi karena sel telur tidak dibuahi oleh sperma sehingga meluruhnya sel-sel endometrium dalam rahim. Siklus menstruasi ini melibatkan

beberapa tahap yang dikendalikan oleh beberapa interaksi hormon, dan ketidakseimbangan hormon ini mengakibatkan ketidaknyamanan wanita sebelum datang menstruasi yang dikenal dengan sindrom pramenstruasi (Kinanti, 2019).

Sindrom pramenstruasi adalah gejala-gejala yang dirasakan oleh seorang wanita pada satu atau dua minggu menjelang datangnya siklus menstruasi. Gejala sindrom pramenstruasi yang dialami oleh setiap wanita berbeda-beda, ada yang sangat mengganggu dan ada pula yang sama sekali tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala sindrom pramenstruasi tersebut seperti perut kembung, payudara membesar dan nyeri, kelelahan, sakit kepala, mudah marah, emosi, dan depresi (Devi, 2018). Sindrom pramenstruasi dialami sekitar 40 % wanita berusia 14-45 tahun, sindrom ini menghilang pada saat menstruasi dimulai hingga beberapa hari setelah selesai haid (Wijaya, 2018).

Adapun dampak dari sindrom pramenstruasi bila gejala tidak ditangani dengan baik adalah dapat mengakibatkan gangguan pola aktivitas sehari-hari bahkan depresi saat menjelang atau selama menstruasi, bila keadaan ini berlanjut dalam jangka waktu lama maka dapat menjadi keadaan yang patologis (Kurniawan, 2014). Berdasarkan penelitian Essel (2017) didapatkan hasil bahwa gejala sindrom pramenstruasi dialami oleh 23% wanita Indonesia. Penderita sindrom pramenstruasi di Indonesia cukup banyak sehingga perlu dilakukan upaya untuk mencegah, mengatasi dan menanganinya. Terdapat beberapa cara penanganan sindrom pramenstruasi diantaranya dengan modifikasi gaya hidup dengan mengubah pola makan, olahraga, penggunaan obat-obatan apabila timbul gejala sindrom pramenstruasi berat dan tenaga kesehatan dapat melakukan konseling/ edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang sindrom pramenstruasi (Aulia, 2014).

Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja memang dinilai masih rendah, kurangnya pengetahuan tentang sindrom pramenstruasi pada remaja mencerminkan kurangnya pengetahuan tentang resiko yang berhubungan dengan tubuh mereka dan cara menghindarinya (Pinem, 2019).

Berdasarkan dari data jumlah siswi SMA Negeri di Kabupaten Kampar yang terdata di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Kampar tahun 2023 dapat dilihat bahwa siswi SMA Negeri 2 Bangkinang berjumlah 616 siswi, dan dari hasil survei diperoleh bahwa sebanyak 141 siswi tersebut mengalami masalah sindrom pramenstruasi. Berdasarkan survei awal terhadap 10 siswi di SMA Negeri 2 Bangkinang tahun mengenai sindrom pramenstruasi, didapat hasil bahwa 7 (70%) siswi yang memiliki pengetahuan kurang, 2 (20%) siswi memiliki pengetahuan cukup dan 1 (10%) siswi memiliki pengetahuan baik. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengetahuan Siswi Tentang Sindrom Pramenstruasi di SMA Negeri 2 Bangkinang Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan survei yang digunakan untuk mendapatkan sebuah fakta ataupun data tentang sindrom pramenstruasi pada siswa SMA Negeri 2 Bangkinang. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bangkinang. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2023. Populasi terdiri dari 616 siswi, dengan pengambilan rumus slovin di dapatkan sampel sebanyak 243 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa kuesioner dengan bentuk pertanyaan *multiple choice* yang terdiri dari 30 pertanyaan. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat.

HASIL PENELITIAN**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMA Negeri 2 Bangkinang**

| Usia | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| 15-18 Tahun | 241 | 99,2 |
| >18 - 21 Tahun | 2 | 0,8 |
| Jumlah | 243 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik usia menunjukkan bahwa responden yang tertinggi pada usia 15-18 Tahun yaitu 241 responden (99,2%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Perolehan Informasi Tentang Sindrom Pramenstruasi di SMA Negeri 2 Bangkinang

| Paritas | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Pernah | 89 | 36,6 |
| Tidak Pernah | 154 | 63,4 |
| Jumlah | 243 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang sindrom pramenstruasi adalah 154 (63,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Siswi Tentang Premenstruasi Sindrom di SMA Negeri 2 Bangkinang Tahun 2013

| Kategori | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Baik | 64 | 26,3 |
| Kurang | 179 | 73,3 |
| Jumlah | 243 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang sindrom pramenstruasi berada pada kategori kurang sebanyak 179 responden (73,7%).

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang sindrom pramenstruasi berada pada kategori kurang sebanyak 179 (73,7%). Pengetahuan tentang perubahan fisik, kejiwaan dan kematangan seksual dapat membantu memahami dan menangani berbagai masalah yang membingungkan responden terkait dengan sindrom pramenstruasi (Kurniawan, 2014).

Pengetahuan dapat membangun keyakinan tertentu yang membuat seseorang berbuat sesuai dengan keyakinan tersebut, pengetahuan responden akan memadai bila banyak sumber informasi dan pengalaman yang diperolehnya. Sumber informasi yang diperoleh responden dapat meningkatkan pemahaman dalam mengatasi gejala sindrom pramenstruasi, semakin banyak responden mengetahui tentang sindrom pramenstruasi, maka akan semakin baik dalam mengatasi gejala sindrom pramenstruasi yang terjadi (Yunitasari, 2023).

Berdasarkan penelitian Chandra (2023) yang menyatakan bahwa terdapat banyak cara untuk memperoleh pengetahuan tentang sindrom pramenstruasi, baik dari lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, teman serta media massa. Reponden dapat mengamati orang lain, saudara atau teman yang mengalami gejala-gejala sindrom pramenstruasi sehingga mereka akan bertanya mengenai masalah tersebut sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden.

Umur juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dengan bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperolehnya dan perkembangan mentalnyapun bertambah baik, akan tetapi pada umur-umur

tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang (Ahmadi, 2015).

Menurut Kartika (2020) Informasi juga akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang, meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika mendapatkan informasi yang baik dari media cetak maupun media *online* maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Informasi yang diperoleh baik melalui pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh dalam peningkatan pengetahuan.

Pendidikan adalah salah satu usaha untuk mengembangkan kepribadian, kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dalam menerima suatu informasi. Seseorang dengan pendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula dan untuk peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh pada pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan non formal (Notoatmodjo, 2018).

Lingkungan sekolah dan lingkungan tempat tinggal merupakan lingkungan pertama dalam menentukan perkembangan dan pengetahuan seseorang, lingkungan juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan dan perkembangan pribadi seseorang, sebab dalam kehidupan sehari-hari responden akan lebih banyak bergaul dengan lingkungan sekitarnya (Rodiani, 2016). Diperkirakan hampir sebagian dari siswi SMA Negeri 2 Bangkinang tidak tinggal dengan orang tua mereka melainkan mereka tinggal bersama teman-teman di indekos. Lingkungan sekolah dan lingkungan tempat tinggal merupakan lingkungan pertama dan utama dalam menentukan perkembangan dan pengetahuan seseorang (Prabukti, 2019). Pengetahuan responden yang kurang di sebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh tentang sindrom pramenstruasi baik dari penyuluhan tenaga kesehatan, televisi, buku, media online dan lain sebagainya.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Rengganis (2018) diperoleh hasil penelitian bahwa remaja putri 28,75% berpengetahuan baik, 40,48% berpengetahuan cukup dan 30,77% berpengetahuan kurang mengenai sindrom pramenstruasi. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berpengetahuan kurang dikarenakan beberapa siswi sudah mengetahui dan mendapatkan informasi yang benar tentang sindrom pramenstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran pengetahuan siswi tentang sindrom pramenstruasi di SMA Negeri 2 Bangkinang maka diperoleh hasil bahwa pengetahuan berada pada kategori kurang.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam dengan desain dan metode penelitian lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak SMA Negeri 2 Bangkinang yang telah memberikan izin dan memfasilitasi proses penelitian dan juga kepada seluruh responden yang telah bersedia dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M, dkk (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara
- Aulia (2014). *Serangan Penyakit-Penyakit Wanita Yang Terjadi Pada Wanita*. Jakarta : DMP Book Store
- Candra, A (2023). Hubungan Pengetahuan PMS Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Media Gizi Kesmas*. Vol 12. No.1
- Habibah, F. (2016). *Hubungan Pengetahuan Tentang PMS (Premenstrual Syndrome) Dengan Perilaku Koping Dalam Mengatasi Kecemasan Saat PMS Di SMPN 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta
- Italia, (2021). Studi Literatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*. Vol 1. No.2
- Kartika.E (2020) Hubungan Asupan Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2. No. 3
- Kurniawan, A. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan Siswa Tentang PMS Dengan kejadian PMS. *Cakrawala Galuh*. Vol 6. No. 2
- Rodiani.(2016). Hubungan *Premenstrual Syndrome* Terhadap Faktor Psikologis dan Pengetahuan Remaja. *Medical Jurnal*. Vol. 5. No.1
- Saryono (2020). *Sindrom Pramenstruasi*. Jakarta : Medical Book
- Soetjhiningsih.(2014). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: EGC
- Yunitasari, E. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual. *Jurnal Wacana Kesehatan*, Vol. 8 No. 2, 67-74