

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA DI PONDOK
PESANTREN BABUS SALLAMKOTA TANGERANG
TAHUN 2019**

Dina Raidanti¹, Olivia Nancy²

¹AKBID RSPAD Jakarta, ²AKBID Assyifa Tangerang

*Email: dinaraidanti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Premenstruasi Sindrom* merupakan suatu kumpulan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi; muncul dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar. Pada remaja keadaan ini dapat berdampak pada aktivitas sosial dan prestasi di sekolah. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *Premenstruasi Sindrom* pada remaja kelas IX PondokPesantrenBabusSallam Kota Tangerang Tahun 2019 **Metodologi :** Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Mei 2018. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian berjumlah 80 orang siswi kelas IX dengan metode total sampling dan menggunakan uji statistik *Chi square*. **Hasil Penelitian :** Hasil Penelitian menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gejala sindrom premenstruasi sebanyak 38,8%, berpengetahuan kurang baik 62,5%, sikap kurang baik 58,8%, tidak mendapat dukungan keluarga 63,7%, jenis makanan tidak baik 52,5%. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pengetahuan ($P.Value = 0,000$), sikap ($P.Value = 0,000$), dukungan keluarga ($P.Value = 0,024$), dan jenis makanan ($P.Value = 0,000$) berhubungan dengan kejadian *Premenstruasi Sindrom*. **Kesimpulan dan Saran :** Simpulan terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian premenstruasi sindrom dengan pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan jenis makanan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti menyarankan kepada santriwati kelas IX di pondokpesantrenBabusSallam dapat memberikan promosi kesehatan baik secara langsung seperti penyuluhan, yang berhubungan dengan *Premenstruasi Sindrom*, pentingnya mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan. **Kata Kunci:** Premenstruasi Sindrom, Pengetahuan, Sikap, Remaja

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. *World Health*

Organization (WHO) menentukan usia remaja antara 12-20 tahun. Remaja adalah suatu usia ketika individu mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menuju keadaan yang relatif mandiri, menjadi integrasi ke dalam masyarakat dewasa, serta individu tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Sarwono, 2015).

Penyesuaian diri pada remaja terdiri dari tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal (*early adolescent*), remaja madya (*middle adolescent*) dan remaja akhir (*late adolescent*). Remaja awal (*early adolescent*) pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun. Pada tahap ini remaja mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, mulai tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Remaja madya (*middle adolescent*) dimulai dari usia 13-15 tahun. Pada usia ini remaja mulai mencari identitas diri dan membutuhkan teman-teman yang menyukainya. Remaja pada tahap ini cenderung mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Selain itu, remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih antara optimis dan pesimis, idealis atau materialis dan remaja akhir (*late adolescent*) dimulai dari usia 16-19 tahun, tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa, pengungkapan kebebasan diri, dapat mewujudkan perasaan cinta dan lain-lain (Sarwono, 2015).

Gangguan Pra Menstruasi yang lazim disebut sindrom Pra Menstruasi (Pre Menstrual Syndrome) sering dialami oleh remaja putri. PMS adalah gejala fisik, Psikologis dan perilaku yang menyatukan yang tidak disebabkan oleh penyakit organik yang secara teratur tentang selama siklus haid yang sama, dan yang banyak mengalami regresi menghilang selama waktu haid yang tersisa. Sekitar 5-10% wanita mengalami PMS yang berat yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Rusmini, 2017).

Dari hasil analisis pertama yang pernah dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan bahwa PMS (*Premenstruasi Sindrom*) derajat sedang hingga berat diderita sekurang-kurangnya oleh 3-5% populasi wanita usia reproduksi, diketahui bahwa prevalensi Premenstruasi Syndrome dari seluruh dunia adalah (47,8%). Dari hasil tersebut, bahwa dari tahun ke tahun kejadian Premenstruasi Syndrome berbeda di setiap negara. Sebagai contoh, di negara Pakistan kejadian Premenstruasi Syndrome pada tahun 2007 sebanyak (41%) dan meningkat pada tahun 2011 menjadi (53%). Sedangkan di Brazil, kejadian Premenstruasi Syndrome stabil dari tahun 2004 hingga 2010 yaitu (60%) (Silvia, 2010).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Departmen Kesehatan Tahun 2014 tentang prevalasi premenstruasi syndrome di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami Premenstruasi Syndrome dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Menurut Emilia dari 260 orang wanita usia subur di temukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala premenstruasi syndrom dengan tingkat premenstruasi syndrome sedang dan berat sebesar 3,9% (Pratita & Margawati, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Novelta (2016), tentang Hubungan Antara Asupan Kalsium, Vitamin B6, Kebiasaan Makan Karbohidrat, Tingkat Stress dan Sindrom Premenstruasi pada siswi SMP Negeri 191 Jakarta, didapatkan hasil dari 82 orang sebanyak 49 orang (54,4%) responden mengalami sindrom premenstruasi berat, 64 orang (71,1%) mengalami stress ringan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada bulan September 2019 di PondokPesantrenBabusSallam, diperoleh sebanyak 3 remaja putri mengetahui tentang penyebab, pemahaman, dan penanganan Premenstruasi syndrom, sedangkan ada sebanyak 7 remaja putri yang tidak mengetahui tentang gejala dan masalah Premenstruasi Syndrom (PMS). Dari hasil wawancara didapat dari siswi, rata-rata siswi mengalami Premenstruasi Syndrom (PMS) mengeluh sakit bagian bawah perut di sertai pusing, lemas, mudah tersinggung, nyeri pada punggung, dan nyeri pada payudara, dan ketika benar-benar menahan rasa sakit tersebut, adapula yang terpaksa tidak bisa masuk sekolah dan izin pulang karena Premenstruasi Syndrom (PMS), mereka juga mengatakan Premenstruasi Syndrom (PMS) sangat mengganggu proses belajar mengajar sehingga remaja putri tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar seperti biasanya. Kurangnya pendidikan kesehatan yang di berikan kepada remaja putri mengenai tanda dan gejala Premenstruasi Syndrom (PMS) dari tenaga kesehatan, disisi lain pendidikan kesehatan sangat penting untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai masalah Premenstruasi Syndrom (PMS) bagi remaja putri.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstruasi syndrome pada remaja putri di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang.

Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstruasi syndrom pada remaja putriPondokPesantrenBabusSallam Kota Tangerang Tahun 2019

II. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pendekatan melalui data yang menyangkut variabel bebas dan terkait dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan, atau yang dapat mengukur variabel independen dan variabel dependen pada waktu yang bersamaan, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2012).

Desain penelitian *Cross Sectional* ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, sikap remaja, dukungan keluarga, dan jenis makanan dengan premenstruasi syndrome di Di PondokPesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019.

III. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Sindrom
Pramenstruasi (PMS) yang Dialami pada Santriwati di Pondok
Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Kejadian Premenstruasi Sindrom	Frekuensi	Persentase
Tidak ada gejala	49	61,3
Ada Gejala	31	38,8
Total	80	100

Dari tabel 1 dapat diketahui sebesar 61,3% tidak ada gejala sindrom premenstruasi dan sebesar 38,8% mengalami gejala sindrom premenstruasi.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan
dalam menghadapi premenstruasi syndrome Santriwati
di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang baik	50	62,5
Baik	30	37,5
Total	80	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 80 responden terbanyak pada responden yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 50 responden (62,5%), dan yang berpengetahuan baik sebanyak 30 responden (37,5%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi sikap dalam menghadapi premenstruasi
syndrome pada Santriwati di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Sikap	Frekuensi	Persentase
Kurang baik	47	58,8
Baik	33	41,3
Total	80	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa sikap remaja yang kurang baik dalam menghadapi premenstruasi syndrom sebanyak 47 orang (58,8%) sedangkan sikap remaja yang baik sebanyak 33 orang (41,3%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi dukungan keluarga dalam menghadapi premenstruasi syndrome pada Santriwati di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase
Tidak mendukung	51	63,7
Mendukung	29	36,3
Total	80	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapat dukungan keluarga dalam menghadapi premenstruasi syndrom sebanyak 51 orang (63,7%) sedang kanyang mendapat dukungan keluarga yang sebanyak 29 orang (36,3%).

Tabel 5
Distribusi frekuensi jenis makanan dalam menghadapi premenstruasi syndrome pada pada Santriwati di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Jenis Makanan	Frekuensi	Persentase
Tidak baik	42	52,5
Baik	38	47,5
Total	80	100

Tabel 5. menunjukkan bahwa remaja yang tidak baik dalam mengkonsumsi jenis makanan dalam menghadapi premenstruasi syndrome sebanyak 42 orang (52,5%) sedangkan remaja yang baik dalam mengkonsumsi jenis makanan sebanyak 38orang (47,5%).

Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 6
Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Santriwati di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Pengetahuan	Kejadian Premenstruasi Sindrom				Total		P. Value	OR
	Tidak Ada Gejala		Ada Gejala		N	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	43	86	7	14	50	100	0,000	24.571
Baik	6	20	24	80	30	100		
Total	49	61,3	31	38,8	80	100		

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa dari 50 responden yang pengetahuan kurang baik terbanyak pada responden yang tidak mengalami kejadian premenstruasi sindrom sebanyak 43 responden (86%), dan dari 30 responden yang berpengetahuan baik terbanyak pada responden yang mengalami kejadian premenstruasi sindrom sebanyak 24 responden (80%).

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* di peroleh nilai $P\ value=0,000$ ($p.value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian premenstruasi sindrom. Hasil analisa nilai OR 24.571 dapat disimpulkan bahwa remaja yang pengetahuannya baik mempunyai peluang 24,571 kali berisiko dibandingkan dengan remaja yang pengetahuan yang tidak baik dalam menghadapi kejadian premenstruasi sindrom.

Tabel 7
Hubungan Sikap Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada
Santriwati di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Sikap	Kejadian Premenstruasi Sindrom				Total		P. Value	OR
	Tidak Ada Gejala		Ada Gejala					
	n	%	n	%	N	%		
Kurang Baik	17	36,2	30	63,8	47	100	0,000	0,018
Baik	32	97	1	3	33	100		
Total	49	61,3	31	38,8	80	100		

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa dari 47 responden yang memiliki sikap kurang baik terbanyak pada responden yang mengalami kejadian premenstruasi sindrom sebanyak 30 responden (63,3%), dan dari 33 responden yang memiliki sikap baik terbanyak pada responden yang mengalami kejadian premenstruasi sindrom sebanyak 32 responden (97%).

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* di peroleh nilai $Pvalue = 0,000$ ($p.value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian premenstruasi sindrom. Hasil analisa diperoleh nilai OR 0,018 dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki sikap baik mempunyai proteksi 0,018 kali dibandingkan dengan remaja yang sikap yang tidak baik dalam kejadian premenstruasi sindrom.

Tabel 8
Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom
pada santriwati Di Pondok Pesantren Tahun 2019

Dukungan Keluarga	Kejadian				Total		P. Value	OR
	<u>Premenstruasi Sindrom</u>							
	Tidak Ada		Ada					
	Gejala		Gejala					
	n	%	n	%	N	%		
Tidak Mendukung	26	51	25	49	51	100	0,024	0.271
Mendukung	23	79,3	6	20,7	29	100		
Total	49	61,3	31	38,8	80	100		

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa dari 51 responden yang tidak mendapat dukungan keluarga terbanyak pada responden yang tidak mengalami kejadian premenstruasi sindrom sebanyak 26 responden (51%), dan dari 29 responden yang mendapat dukungan keluarga terbanyak pada responden yang tidak mengalami kejadian premenstruasi sindrom sebanyak 23 responden (79,3%).

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai *P Value*=0,024 (*p.value*< 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian premenstruasi sindrom. Hasil analisa diperoleh nilai OR 0,271 dapat disimpulkan bahwa remaja yang keluarganya mendukung mempunyai proteksi 0,271 kali dibandingkan dengan remaja yang keluarganya tidak mendukung mengalami kejadian premenstruasi sindrom.

Tabel 9
Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom
Pada santriwati Di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019

Jenis Makanan	Kejadian Premenstruasi Sindrom				Total		P. Value	OR
	Tidak Ada Gejala		Ada Gejala		N			
	n	%	n	%				
Tidak Baik	13	31	29	69	42	100	0,000	0,025
Baik	36	94,7	2	5,3	38	100		
Total	49	61,3	31	38,8	80	100		

Berdasarkan tabel 9 diatas dapat di ketahui bahwa dari 42 responden yang dikonsumsi tidak baik terbanyak pada responden yang mengalami gejala sebanyak 29 responden (69%), dan dari 38 responden yang dikonsumsi jenis makanannya baik terbanyak pada responden yang mengalami tidak ada gejala sebanyak 36 responden (94,7%).

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai $P\text{ Value} = 0,000$ ($p.\text{value} < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan kejadian premenstruasi sindrom. Dan didapat nilai OR sebesar 0,025 artinya remaja putri dengan mengkonsumsi jenis makanan baik mempunyai proteksi 0,025 kali dibandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi jenis makanan tidak baik mengalami kejadian premenstruasi sindrom

IV PEMBAHASAN

1. Kejadian Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan hasil penelitian di Pondok Pesantren Babus Sallam Tahun 2019 sebagian besar mengalami gejala premenstruasi sindrom. Dapat diketahui sebesar 61,3% tidak ada gejala premenstruasi sindrom dan sebesar 38,8% mengalami gejala sindrom premenstruasi.

Premenstruasi Sindrom merupakan suatu kumpulan keluhan dan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi; yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar (Lubis, 2016). Sekitar 5-10% wanita mengalami PMS yang berat yang mengganggu kehidupan sehari-harinya (Rusmini, 2017).

Hal ini sejalan dengan laporan angka prevalensi PMS di Indonesia yang mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi (Suparman, 2011). Hasil ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Apriliana, Henry, dan Vandri (2015) tentang hubungan status gizi dengan sindrom premenstruasi sebagian besar responden remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado mengalami sindrom premenstruasi ringan.

Premenstruasi Sindrom (PMS) sangat mengganggu proses belajar mengajar sehingga remaja putri tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar seperti biasanya. Kurangnya pendidikan kesehatan yang di berikan kepada remaja putri mengenai tanda dan gejala Premenstruasi Syndrom (PMS) dari tenaga kesehatan, disisi lain pendidikan kesehatan sangat penting untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai masalah Premenstruasi Syndrom (PMS) bagi remaja putri.

2. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* di peroleh nilai $P\text{value} = 0,000$ ($p.\text{value} < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang

signifikan antara pengetahuan dengan kejadian premenstruasi sindrom. Hasil analisa nilai OR 24.571 dapat disimpulkan bahwa remaja yang pengetahuannya baik mempunyai peluang 24.571 kali beresiko dibandingkan dengan remaja yang pengetahuan yang tidak baik dalam menghadapi kejadian premenstruasi sindrom.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran dengan melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Pengetahuan akan memberikan penguatan terhadap individu dalam setiap mengambil keputusan dan dalam berperilaku. Perilaku yang baru diadopsi oleh individu akan bisa bertahan lama dan langgeng jika individu menerima perilaku tersebut dengan penuh kesadaran, didasari atas pengetahuan yang jelas dan keyakinan (Setiawati & Dermawan, 2008). Pengetahuan dapat diperoleh secara formal atau informal, Pengetahuan yang formal melalui pendidikan khususnya sekolah. Pendidikan, yang pada hakikatnya merupakan proses pengalihan norma-norma jika dilakukan dengan sebaik-baiknya sejak usia dini, akan diserap dan dijadikan tolak ukur yang mapan pada saat anak memasuki usia remaja (Sarwono, 2015)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulidah (2016) yang menggunakan perhitungan korelasi Sperman Rank dengan bantuan SPSS 16 for windows menghasilkan nilai Probabilitas sebesar 0,047 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan nilai korelasi Pearson sebesar 0,222 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi lemah yang berarti pula terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang premenstrual sindrom dengan kecemasan remaja putri saat menghadapi premenstrual syndrome.

Dari hasil penelitian lain yang mendukung Ningsih (2016) disebutkan bahwa hasil uji Chi-Square dengan SPSS nilai $p = 0,004$ artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang premenstruasi sindrom pada remaja putri kelas VIII di SMP Tarakanita Solo.

Berdasarkan teori diatas maka penulis berasumsi semakin baik tingkat pengetahuan remaja mengenai premenstrual sindrom maka semakin baik kejadian premenstrual sindrom begitupun sebaliknya. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang premenstruasi sindrom dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Oleh karena itu, pengetahuan remaja mengenai tentang premenstruasi harus ditingkatkan lagi supaya remaja lebih memahami tentang apa saja yang terjadi saat menstruasi, agar dapat melakukan penanganan jika terjadi nyeri-nyeri yang mengganggu aktivitas remaja tersebut.

3. Hubungan Sikap Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* di peroleh nilai $Pvalue=0,000$ ($p.value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian premenstruasi sindrom. Hasil analisa diperoleh nilai OR 0,018 dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki sikap baik mempunyai proteksi 0,018 kali dibandingkan dengan remaja yang sikap yang tidak baik dalam kejadian premenstruasi sindrom.

Sikap adalah istilah yang mencerminkan rasa senang, tidak senang atau perasaan biasa-biasa saja dari seseorang terhadap sesuatu. Sikap yang dianut oleh banyak orang disebut sikap sosial, sedangkan yang dianut hanya satu orang saja disebut sikap individual. Sikap dapat berubah-ubah sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar individu yang bersangkutan pada saat-saat dan tempat yang berbeda-beda. Dalam sikap tersangkut juga faktor motivasi dan perasaan (Sarwono, 2014). Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dengan tingkatan menerima, merespon, dan menghargai (Setiawati & Dermawan, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Anani dan Mahmudiono (2017) yang berjudul pengaruh gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap kejadian premenstruasi sindrom pada remaja SMP di Surabaya dimana menunjukkan sebaran data yang di uji datanya menggunakan uji independent t-test. Nilai sikap menghadapi sindrom pre-menstruasi adalah 0,002 ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap yang dialami oleh remaja di Surakarta.

Hasil penelitian lainnya Inayah, 2016 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap menghadapi pramenstruasi sindrom siswa kelas IX MTs. Hal ini dapat dilihat pada pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi product moment, dengan koefisien korelasi (r) antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) bernilai positif sebesar 0,372 dengan nilai signifikan (sig) $0,000 < 0,05$. Penghitungan uji t , dengan taraf signifikan 5% diperoleh t hitung = 3,884, sedangkan t tabel = 1,682, karena t hitung $> t$ tabel maka dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan sikap menghadapi sindrom pramenstruasi siswa kelas IX MTs. Semakin besar tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi siswa, maka semakin baik pula sikap menghadapi sindrom pramenstruasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berasumsi bahwa ada hubungan antara sikap remaja dengan kejadian premenstrual syndrome. Sikap remaja putri yang akan mengalami menstruasi harus memiliki sikap yang positif agar pikiran juga menjadi positif maka menstruasi juga tidak akan begitu merasa kesakitan.

Hal ini dikarenakan sikap merupakan suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial dan sikap merupakan respon terhadap stimulus sosial yang telah terkondisikan.

4. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai $Pvalue = 0,024$ ($p.value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian premenstruasi sindrom. Hasil analisa diperoleh nilai OR 0,271 dapat disimpulkan bahwa remaja yang keluarganya mendukung mempunyai proteksi 0,271 kali dibandingkan dengan remaja yang keluarganya tidak mendukung mengalami kejadian premenstruasi sindrom.

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Satriah, 2018).

Pernyataan tersebut sejalan menurut Haryono (2016), keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam melaksanakan proses sosialisasi. Komunikasi yang sering dilakukan dalam keluarga adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau diantara sekelompok kecil orang-orang, dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Putri pada tahun 2014 tentang hubungan antara dukungan keluarga dan konsep diri terhadap kestabilan emosi pada remaja yang mengalami sindrom pra menstruasi di SMA Negeri 3 Akselerasi Surakarta. Dalam penelitiannya menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kestabilan emosi pada remaja yang mengalami PMS $p\ value = 0,003$.

Hasil penelitian yang mendukung yaitu Arya (2015) tentang hubungan antara fungsi keluarga dengan kejadian premenstruasi sindrom didapatkan 7 siswi mengalami PMS. Analisis data menggunakan uji spearman. Hasil penelitian ini menunjukan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,001$) dan nilai $r = 0,555$ sehingga menunjukan adanya hubungan yang signifikan. Data tersebut menunjukan bahwa semakin baik fungsi suatu keluarga maka akan meminimalkan kejadian premenstruasi sindrom pada siswi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis berasumsi bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian premenstrual syndrom. Dukungan keluarga sangat penting untuk informasi tentang premenstruasi syndrom, karena ibu atau saudara perempuan yang lebih tua memiliki pengetahuan, pengalaman, dan sumber informasi yang baik sehingga remaja yang baru akan mengalami menstruasi memiliki wawasan lebih jauh tentang premenstruasi syndrom.

5. Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai $P.Value=0,000$ ($p.value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara jenis makanandengankejadian premenstruasi sindrom. Dan didapat nilai OR sebesar 0,025 artinya remaja putri dengan mengkonsumsi jenis makanan baik mempunyai proteksi 0,025 kali dibandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi jenis makanan tidak baik mengalami kejadian premenstruasi sindrom.

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, akan menghasilkan paling sedikit menu sehat dan seimbang. Menyediakan variasi makanan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa bosan. Sehingga mengurangi selera makan (Sulistyoningsih, 2011).

Tidak satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Makan makanan yang mengandung unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh baik kualitas maupun kuantitas. Asupan energi bervariasi sepanjang siklus haid, terjadi peningkatan asupan energi pada fase luteal dibandingkan fase folikuler. Kesimpulannya adalah estrogen mengakibatkan efek penekanan atau penurunan nafsu makan. Identifikasi jenis makanan yang dapat mengakibatkan perubahan asupan energi belum didapatkan data asli. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Apabila diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Eva, 2010).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvionita (Surabaya,2016) tentang hubungan jenis makanan dengan premenstruasi sindrom telah dilakukan uji statistik menggunakan SPSS 18 dengan nilai $p= 0,003$, artinya ada hubungan pola makanan dengan premenstruasi sindrom. Hal ini sejalan dengan hasil uji *Chi-Square*diperoleh nilai $p=0,011$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian premenstruasi sindrom.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis berasumsi bahwa ada hubungan antara jenis makanan dengan kejadian premenstrual syndrom. Faktor gaya hidup dalam diri remaja terhadap pengaturan pola makan memegang peranan yang sangat penting. Makanan yang terlalu banyak garam akan menyebabkan retensi cairan, dan dapat membuat tubuh bengkak. Terlalu banyak mengkonsumsi minuman beralkohol dan kafein dapat mengganggu suasana hati.

V DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani, M & Wirjatmadi B, 2013, *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*, Jakarta, Kencana Prenada Media Group.
2. Agustini, R, 2009, *Infeksi Blastocystis: Kaitannya dengan status nutrisi*, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
3. Allen, S.S, 2010, *The Combine Effects of menstrual phase and withdrawal on smoking cessation outcome*, *Addict behave*, 35, 549-52.
4. Anani & Mahmudiono, 2018, *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, sikap dan Perilaku Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Premenstruasi Sindrom*, 136-146.
5. Anggrajani, F., & Muhdi. 2011. *Korelasi faktor resiko dengan derajat keparahan premenstrual sindrom pada dokter perempuan*, *Jurnal*, Universitas Airlangga.
6. Azwar, S, 2008, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta
7. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2014, *Profil Kesehatan Republik Indonesia*, Departemen Kesehatan Republik Indonesia Bidang Pemberantasan Penyakit Tidak Menular
8. Erna, 2015, *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta, Trans Info Media.
9. Eva, 2010, *Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta, Trans Info Media.
10. Fenny, 2016, *Hubungan Pola Makan Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*, Skripsi, Surabaya.
11. Hariastuti, 2011, *Pendidikan Seks Untuk Remaja*, Kawan Pustaka, Jakarta
12. Haryono, R., 2016, *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*, Yogyakarta, Gosyen Publishing.
13. Inayah, 2016, *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Sikap Menghadapi Sindrom Premenstruasi Siswa MTs. Manba'Ul Ulum Gebog Kudus*, Skripsi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Semarang.
14. Jahja, 2011, *Psikologi Perkembangan*, Prenadamedia Group, Jakarta
15. Lubis. N., 2016, *Psikologi Kespro*, Prenadamedia Group, Jakarta
16. Ningsih, 2016, *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Premenstruasi Sindrom Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Tarakanita Solo*, *Indonesian Journal On Medical Science –Volume 3 No 1*.
17. Notoatmodjo, 2012, *Ilmu Perilaku*, Jakarta, Rineka cipta.
18. Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian*, Rhineka Cipta, Jakarta
19. Novelta, 2016, *Hubungan Antara Asupan Kalsium, Vitamin B6, Kebiasaan Makan Karbohidrat Komplek, Tingkat Stress Dan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP Negeri 191 Jakarta*, Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
20. Nurul, 2016, *Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstruasi Sindrom Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstruasi Sindrom di SMPN 1 Kasihan Bantul*, Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta.

21. Pratita & Margawati, 2013, *Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri*. Nutrition College.
 22. Putri, 2014, *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Konsep Diri Terhadap Kestabilan Emosi Pada Remaja Yang Mengalami Sindrom Premenstruasi di SMAN 3 Akselerasi Surakarta*, Skripsi, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Solo.
 23. Rizki, 2015, *Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Siswa SMAN 2 Klaten*, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Solo.
 24. Rusmini, 2017, *Pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi berbasis Evidence Based*, Jakarta, CV. Trans Info Media.
 25. Sarwono, 2014, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
 26. Sarwono, 2015, *Psikologi Remaja*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
 27. Satriah, 2018, *Bimbingan Konseling Keluarga*, Bandung, Fokus Media.
 28. Setiawati & Dermawan, 2018, *Pendidikan Kesehatan*, Jakarta, Trans Info Media.
 29. Saryono, 2009, *Sindrom Premenstruasi*, Yogyakarta, Nuha Medika.
 30. Silvia, 2010, *Sindrom Pra-menstruasi*, Jakarta, Balai Penerbit FKUI.
 31. Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*, Jakarta, Rajawali Pers.
 32. Sujarweni, W., 2014, *Panduan Penelitian Kebidanan Dengan SPSS*, Yogyakarta, Pustaka Baru Press.
 33. Sulistyoningih, H., 2011, *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta, Graha Ilmu.
 34. Suparman, E., 2011, *Premenstrual Syndrome*, Jakarta, EGC.
- 1.