

**SIKAP REMAJA PUTRI TERHADAP
TIMBULNYA PERUBAHAN FISIK *PREMENSTRUAL SYNDROME*
DI SMP NEGERI 5 SRAGEN KELAS VII
TAHUN 2015**

Wahyu Fajar Hidayah¹⁾ dan Etik Sulistyorini²⁾
²⁾Dosen Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta

ABSTRAK

Angka prevalensi *premenstrual syndrome* mencapai 85 % dari seluruh populasi wanita usia reproduksi termasuk remaja di Indonesia. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang biologi dasar pada remaja yang mencerminkan kurangnya pengetahuan tentang risiko yang berhubungan dengan tubuh mereka dan cara menghindarinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Desain penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian remaja putri kelas VII SMP Negeri 5 Sragen sebanyak 154 siswi, tahun ajaran 2014-2015. Teknik pengambilan sampling menggunakan *stratified random sampling* dan *proportional simple random sampling* berdasarkan tabel *krejcie* yaitu sebanyak 108 responden. Alat pengumpulan data berupa kuesioner. Analisa data menggunakan statistik diskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian mayoritas responden memiliki sikap baik yaitu sebesar (61,1%) dan minoritas memiliki sikap yang kurang yaitu sebesar (2,8%) dalam menghadapi perubahan fisik *premenstrual syndrome*, dari masing- masing indikator didapatkan sikap terhadap *premenstrual syndrome* baik sebesar (67,6%) kurang sebesar (2,0%), sikap terhadap perubahan fisik pada *gastrointestinal* baik sebesar (70,4%) kurang sebesar (2,0%), pada payudara baik sebesar (52,8%) cukup sebesar (12,0%), pada kulit baik sebesar (61,1%) kurang sebesar (3,8%), pada *vaskuler* dan *neurologi* baik sebesar (76,8%) kurang sebesar (3,0%), pada mata baik sebesar (50,0%) kurang sebesar (6,5%), pada pernafasan baik sebesar (59,3%) kurang sebesar (18,5%), pada cairan tubuh baik sebesar (50,9%) kurang sebesar (1,0%), dan pada penanganan umum *premenstrual syndrome* baik sebesar (55,6%) kurang sebesar (9,3 %).

Simpulan penelitian ini adalah sikap remaja putri SMP N 5 Sragen kelas VII tahun ajaran 2014-2015 mayoritas baik dalam menghadapi timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome*.

Kata kunci : Sikap, Remaja, *Premenstrual Syndrome*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja, yaitu sebanyak 85% di antaranya hidup di negara berkembang.¹ Berdasarkan sensus penduduk dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2010 di Indonesia, jumlah remaja usia 10-24 tahun sekitar 64 juta atau 27.6% dari jumlah penduduk sebanyak 237.6 juta jiwa.² Remaja ini akan menjadi penerus bangsa Indonesia, maka perlu dididik dan dibimbing dalam tumbuh kembangnya.

Remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara usia 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); dan remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.¹

Salah satu contoh bimbingan yang diberikan remaja yaitu Konseling Informasi Evaluasi (KIE) tentang kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi dan *premenstrual syndrome* pada remaja putri. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan mulai dari usia remaja hingga menopause sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Biasanya, gejala tersebut muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai.⁴ Menurut UU No. 36 tahun 2009 pasal 71 ayat 1 adalah kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan.³

Masalah yang sering dialami wanita adalah ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum datangnya periode menstruasi yaitu dapat berupa ketidaknyamanan perut bagian bawah dan punggung atau kram perut, perasaan kembung, *edema* daerah panggul, *edema* daerah perut dan sekitarnya, peningkatan berat badan yang bervariasi, *mastalgia* (payudara tegang), *oliguria* (urine sedikit), *palpitasi* (berdebar), berkeringat, diare, konstipasi, mual, muntah, sering makan, menyukai makanan tertentu (terutama makanan asin dan manis), jerawat, bisul, memar, gatal, radang mata, *migraine*, *vertigo*, pingsan, gangguan keseimbangan, *parestesia* (sensasi mati rasa) pada kepala dan kaki, kekakuan pada otot.⁴ Kondisi ini dikenal sebagai perubahan fisik *premenstrual syndrome* (PMS) yang mungkin membutuhkan penanganan medis. Gejala *premenstrual syndrome* berhubungan dengan berbagai perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental.⁵

Menurut hasil survey di Amerika Utara, *premenstrual syndrome* melanda hampir 75% wanita produktif usia subur, dan sekitar 5% dari jumlah itu mengalami gejala yang cukup parah.⁶ Sementara di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 85 % dari seluruh populasi wanita usia reproduksi termasuk

remaja. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang biologi dasar pada remaja mencerminkan kurangnya pengetahuan tentang risiko yang berhubungan dengan tubuh mereka dan cara menghindarinya.⁷

Masalah tersebut dapat teratasi dengan adanya perubahan sikap, karena sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak.⁸ Sikap tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan agama, serta pengaruh faktor emosional.⁹ Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

Upaya bidan dalam penanganan kasus *premenstrual syndrome* hanya sebatas pada tindakan promotif dan preventif. Tindakan promotif dan preventif yang dapat dilakukan bidan adalah melalui advokasi, promosi, KIE, konseling tentang kesehatan reproduksi dan *premenstrual syndrome* serta pemberian dukungan pada kegiatan remaja yang bersifat positif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 5 Sragen didapatkan jumlah siswi kelas VII sebesar 154 siswi dan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang *premenstrual syndrome* sebelumnya. Dilakukan survey tentang sikap terhadap timbulnya perubahan fisik *Premenstrual Syndrome* dengan memberikan pernyataan sederhana. Pada 10 siswi yang diberi kuesioner hasilnya bahwa 6 remaja putri memiliki sikap baik dan 4 remaja putri memiliki sikap cukup terhadap timbulnya gejala fisik *premenstrual syndrome*.

Berdasarkan berbagai permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk dapat mengetahui “Sikap Remaja Putri Terhadap Timbulnya Perubahan Fisik *Premenstrual Syndrome* Di SMP Negeri 5 Sragen Kelas VII Tahun 2015 ”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitiannya yaitu “Bagaimanakah sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *Premenstrual Syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015 ?”.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum : untuk mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015. Tujuan Khusus : (a) Mengetahui sikap remaja putri terhadap *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (b) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (c) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (d) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (e) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *vaskuler* dan *neurologi* ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (f) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada

mata ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (g) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernapasan ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (h) Mengetahui sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015; (i) Mengetahui sikap remaja putri terhadap penanganan umum timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, dimana peneliti hanya akan menggambarkan atau mendiskripsikan variabel tertentu dalam suatu penelitian tanpa mencari hubungan antar variabel.²³ Pendekatan waktu yang digunakan adalah potong lintang (*cross sectional*), yaitu peneliti hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada satu saat tertentu. Pengukuran variabel tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subyek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dilakukan tindak lanjut atau pengulangan pengukuran.²³

2. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome*.

3. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Alat Ukur	Skala Pengukuran
1	Variabel tunggal: Sikap Remaja Putri Terhadap Timbulnya Perubahan Fisik <i>Premenstrual syndrome</i>	Reaksi atau respon remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik <i>premenstrual syndrome</i> , yang meliputi : 1. <i>Gastro intestinal</i> 2. Payudara 3. Kulit 4. <i>Vaskuler dan neurologi</i> 5. Mata 6. Pernapasan 7. Cairan tubuh	1. Baik (91-120) 2. Cukup (61-90) 3. Kurang (30-60) Dengan Rating Skala : $Rs = \frac{m - n}{b}$ Rs : rentang skala m : skor tertinggi n : skor terendah b : jumlah kategori	Kuesioner pernyataan <i>favorabel</i> : 1. Sangat setuju (SS) skor : 4 2. Setuju (S) skor : 3 3. Tidak setuju (TS) skor : 2 4. Sangat tidak setuju (STS) skor : 1 Pernyataan <i>unfavorable</i> : 1. Sangat setuju (SS) skor : 1 2. Setuju (S) skor : 2 3. Tidak setuju (TS) skor : 3 4. Sangat tidak setuju (STS) skor : 4	Ordinal

4. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah yang termasuk dalam klasifikasi remaja putri kelas VII SMP Negeri 5 Sragen sebanyak 154 siswi, tahun ajaran 2014-2015. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 108 siswi. Cara menentukan sampel yaitu dengan tabel *Krejcie*. *Krejcie* dalam melakukan perhitungan sampel didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi.

Untuk mempermudah penyebaran kuesioner maka pengambilan sampel secara acak stratifikasi (*stratified random sampling*) dengan rumus:³²

$$\text{Sampel strata} = \frac{\text{jumlah populasi strata}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{sampel}$$

Tabel 2. Hasil pengambilan sampel acak stratifikasi

Kelas	Populasi	Sampel
VII A	20	14
VII B	22	15
VII C	20	14
VII D	19	13
VII E	21	15
VII F	18	13
VII G	16	11
VII H	18	13
Total	154	108

5. Alat dan Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan bentuk pertanyaan tertutup (*closed ended*), responden tinggal memilih jawaban yang telah tersedia dengan memberikan tanda ceklis (✓). Kuisisioner yang digunakan menggunakan skala *likert* dengan menggunakan skala data ordinal yang terdiri dari 2 jenis pertanyaan terdiri dari pertanyaan *favorable* dan pertanyaan *unfavorable* disusun dengan nilai berkisar 1-4, pada pernyataan *favorable* nilai 1 (satu) diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju, nilai 2 (dua) diberikan untuk jawaban tidak setuju, nilai 3 (tiga) diberikan untuk jawaban setuju, nilai 4 (empat) diberikan untuk jawaban sangat setuju. Pada pertanyaan *unfavorable* nilai 1 (satu) diberikan untuk jawaban sangat setuju, nilai 2 (dua) diberikan untuk jawaban setuju, nilai 3 (tiga) diberikan untuk jawaban tidak setuju, nilai 4 (empat) diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju. Kemudian dikategorikan ke dalam bentuk sikap baik, sikap cukup ataupun sikap kurang.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah data primer yang langsung didapat dari responden dengan kuisisioner. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui pihak lain berupa daftar nama remaja putri yang diperoleh dari data register siswi kelas VII SMP Negeri 5 Sragen.

6. Metode Pengolahan dan Analisa Data

Metode pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

(a) *Editing*; (b) *Coding*; (c) *Skoring*; (d) *Tabulating*; (e) *Data Entr.*

Analisa data dalam penelitian ini adalah statistik diskriptif. Statistik diskriptif adalah statistik yang membahas cara-cara meringkas, menyajikan dan mendiskripsikan suatu data dengan tujuan agar mudah dimengerti dan lebih mempunyai makna.²⁹ Analisa data untuk skala sikap menggunakan rentang skala dengan rumus:³¹

$$RS = \frac{m-n}{b}$$

Keterangan :

RS : rentang skala
m : skor tertinggi
n : skor terendah
b : jumlah kategori

Jumlah kategori yang ditetapkan dalam penelitian ini ada tiga yaitu baik, cukup dan kurang. Dengan perhitungan rating skala didapat $m = 30 \times 4 = 120$, $n = 30 \times 1 = 30$, sehingga $RS = 120 - 30 / 3 = 30$. Dengan demikian diperoleh interval : Baik, jika nilai jawabannya 91-120. Cukup, jika nilai jawabannya 61-90. Kurang, jika nilai jawabannya 30-60. Untuk penyajian data hasil analisa disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi dengan rumus :

$$df = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

df :distribusifrekuensi
f: frekuensi jawaban
n :jumlah item

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 3. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	3	2.8
Cukup	39	36.1
Baik	66	61.1
Total	108	100.0

- b. Sikap Remaja Putri Terhadap *Premenstrual Syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Sikap Remaja Putri Terhadap *Premenstrual Syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	2	2.0
Cukup	33	30.4
Baik	73	67.6
Total	108	100.0

- c. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	2	2.0
Cukup	30	27.6
Baik	76	70.4
Total	108	100.0

- d. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 6. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	38	35.2
Cukup	13	12.0
Baik	57	52.8
Total	108	100.0

- e. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 7. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	4	3.8
Cukup	38	35.1
Baik	66	61.1
Total	108	100.0

- f. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada vaskuler dan neurologi ketika *premenstrual sindrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 8. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada vaskuler dan neurologi ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	3	3.0
Cukup	22	20.2
Baik	83	76.8
Total	108	100.0

- g. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 9. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	7	6.5
Cukup	47	43.5
Baik	54	50.0
Total	108	100.0

- h. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 10. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	20	18.5
Cukup	24	22.2
Baik	64	59.3
Total	108	100.0

- i. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 11. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase
Kurang	1	1.0
Cukup	52	48.1
Baik	55	50.9
Total	108	100.0

- j. Sikap remaja putri terhadap penanganan umum ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Tabel 12. Distribusi frekuensi sikap remaja putri terhadap penanganan umum ketika *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	10	9.3
Cukup	38	35.1
Baik	60	55,6
Total	108	100.0

2. Pembahasan

- a. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 5 Sragen kelas VII tahun 2015.

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebanyak 66 responden (61,1%), yang memiliki sikap cukup sebanyak 39 responden (36,1 %), sedangkan sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya perubahan fisik ketika *premenstrual syndrome* sebanyak 3 responden (2,8%). Hal ini sesuai dengan teori, sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak.⁸ Sebagian besar remaja putri di kelas VII SMP N 5 Sragen yaitu sebanyak 66 siswi memiliki sikap baik dapat dikarenakan mereka telah memiliki pengalaman pribadi yang berkaitan dengan timbulnya perubahan fisik akibat *premenstrual syndrome*. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap: seperti pengaruh orang lain yang dianggap penting misalnya pengaruh dari orang tua, teman-teman, dan guru-gurunya, pengaruh kebudayaan misalnya kebiasaan-kebiasaan di masyarakat yang menjadi rutinitas, media masa atau informasi seperti buku-buku, majalah, tabloid dan juga internet yang membahas tentang kesehatan yang semakin mudah untuk didapatkan., lembaga pendidikan dan agama yang memberikan informasi atau pendidikan mengenai kesehatan reproduksi wanita, pengaruh faktor emosional yang menyebabkan emosi remaja menjadi berubah. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 39 siswi memiliki sikap yang cukup terhadap timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome*. Hal tersebut dapat dikarenakan remaja putri cukup memperhatikan apa yang terjadi pada dirinya dan mulai melakukan hal-hal yang seharusnya dilakukan untuk membuat dirinya lebih baik ketika *premenstrual syndrome*. Sikap siswi yang kurang sebanyak 3. Hal tersebut dapat dikarenakan mereka belum memahami sepenuhnya tentang perubahan fisik *premenstrual syndrome* sehingga sikap yang dilakukan masih kurang. Hal ini sesuai dengan sikap sendiri adalah perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Sikap merupakan kecondongan evaluatif terhadap suatu stimulus atau objek yang berdampak pada bagaimana seseorang berhadapan dengan objek tersebut. Ini berarti sikap menunjukkan kesetujuan atau ketidaksetujuan, suka atau tidak suka seseorang terhadap sesuatu.¹⁰

Sikap dapat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang, orang yang memiliki pengetahuan baik tentang sesuatu hal akan cenderung memiliki

sikap yang baik pula terhadap hal tersebut. Sikap juga akan mempengaruhi perilaku yang dibentuk oleh seseorang. Orang yang memiliki sikap baik, cenderung berperilaku yang baik/positif. Penelitian didukung dengan hasil penelitian terdahulu dengan judul “Perilaku Remaja Putri Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi (PMS) Di SMP Negeri 4 Ngrayun Kabupaten Ponorogo” Perilaku Remaja Putri Dalam mengatasi Sindrom Premenstruasi adalah 19 responden (52,77%) berperilaku negatif dan 17 responden (47,23%) berperilaku positif. Kenyataan tersebut dapat dilihat bahwa perilaku dan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* tidak sesuai atau mengalami kesenjangan. Penelitian terdahulu menghasilkan perilaku remaja mayoritas negatif karena masih rendahnya pengetahuan responden dan informasi belum mudah untuk didapatkan. Penelitian sekarang menghasilkan mayoritas sikap dalam kategori baik karena seiring berkembangnya jaman, perkembangan pengetahuan maupun teknologi semakin baik dan meningkat, sehingga untuk mendapatkan ilmu dan informasi mengenai kesehatan semakin mudah didapatkan. Sikap yang baik akan membentuk perilaku yang baik/positif.

- b. Sikap remaja putri terhadap *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap *Premenstrual Syndrome* yaitu sebesar (67,6%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena sudah memahami tentang *premenstrual syndrome* yang didapat dari pengalaman pribadi mereka sendiri. Sebagian besar dari responden sudah mulai mengalami menstruasi dan sudah mulai merasakan perubahan-perubahan fisik *premenstrual syndrome* menjelang menstruasi. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap *Premenstrual Syndrome* sebesar (2,0%). Karena sebagian kecil dari mereka belum mengalami menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengalaman pribadi dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- c. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (70,4%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena pada masa-masa SMP merupakan masa lebih ingin mengetahui sesuatu apalagi hal-hal yang dialaminya dengan dia cerita kepada teman-temannya untuk mengetahui apakah hal-hal yang dialami juga sama, misalnya sakit punggung, perut kembung, perubahan nafsu

makan, sembelit/diare, daerah panggul terasa berat atau tertekan, mual dan muntah, penambahan berat badan, bengkak abdominal, kram abdominal, kram pada kandung kemih. Remaja putri saling bercerita tentang hal-hal yang dialaminya pada saat menjelang menstruasi bahwa hal-hal yang dialaminya itu adalah wajar serta bisa mendapatkan solusi atau cara-cara mengatasinya jika mengalami perubahan tersebut dengan olahraga dan latihan peregangan otot serta mengatur pola makan dan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya perubahan fisik pada *gastrointestinal* ketika *premenstrual syndrome* sebesar (2,0 %), karena mereka kurang bergaul dengan temannya sehingga apa yang dialaminya dipendam sendiri tanpa mencari apakah yang dialaminya itu juga dialami teman yang lain. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengaruh orang lain dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- d. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 6. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (52,8%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena didalam kehidupan sehari-hari dimasyarakat apabila ada seorang wanita yang sudah mulai remaja sekitar umur 10 tahun dan buah dada mulai tumbuh maka secara otomatis akan memakai BH dengan ukuran yang sesuai dan nyaman untuk dipakai, sehingga ketika mengalami nyeri, bengkak, mengeras dan payudara terasa penuh sudah bisa ditangani dengan memakai BH yang sesuai ukuran serta nyaman digunakan, jika terlalu parah bisa dikompres dengan air hangat. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang cukup terhadap timbulnya perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual syndrome* sebesar (12,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden cukup mengetahui kebiasaan masyarakat yang harus diterapkan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kebiasaan yang menjadi kebudayaan dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- e. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 7. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (61,1%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik

pada kulit ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena mereka lebih peduli dengan dirinya ketika mengalami *hot flashes*, jerawat dan sariawan maka mereka menggunakan pakaian yang terbuat dari katun dan longgar supaya kulit tetap bisa bernafas, minum segelas air dingin, konsumsi buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin c. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual syndrome* sebesar (3,8%), hal ini menunjukkan bahwa responden kurang peduli dan memperhatikan apa yang terjadi pada dirinya. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengalaman pribadi dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- f. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada *vaskuler* dan *neurologi* ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 8. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada vaskuler dan neurologi ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (76,8%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada vaskuler dan neurologi ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena kepedulian mereka pada hal-hal yang dialaminya dengan cerita dan berbagi kepada orang-orang terdekat mereka misalkan orang tua atau teman, sehingga orang-orang memberikan berbagai saran dan informasi tentang apa yang harus dilakukan jika mengalami pusing, pingsan, sakit kepala, tidak bertenaga, kelelahan yang luar biasa, lemas, dapat diatasi dengan istirahat yang cukup, pijatan, menenangkan pikiran, mengatur pernafasan. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya perubahan fisik pada vaskuler dan neurologi ketika *premenstrual syndrome* sebesar (3,0%), hal ini menunjukkan bahwa responden kurang peka dan memperhatikan kondisi yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting serta informasi yang didapatkan dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- g. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 9. diketahui bahwa setengah dari keseluruhan responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (50,0%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru mereka di sekolah, didalam

pendidikan setingkat mereka sudah diajarkan tentang pendidikan alam yang mengajarkan ilmu tentang biologis dan hal-hal yang dibutuhkan oleh tubuh, misalkan jika mengalami radang selaput mata atau gangguan penglihatan dapat diatasi atau dicegah dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin A. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* sebesar (6,5%), hal ini menunjukkan bahwa responden kurang memperhatikan dan menyerap apa yang telah diajarkan pembimbingnya dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- h. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 10. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (59,3%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena didapatkan informasi bagaimana cara mengatasi *premenstrual syndrome*. Informasi seperti jika mengalami peradangan/ infeksi dan alergi dapat dicegah dengan memperhatikan pemicu timbulnya radang atau alergi misal debu dan asap rokok. Mengatasi radang pernafasan dapat dengan minum teh, jahe, madu atau lemon hangat. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* sebesar (18,5%), hal ini menunjukkan bahwa responden kurang mengetahui informasi atau dalam penerimaan dan pengolahan informasi tentang *premenstrual syndrome* kurang baik. Hal ini sesuai dengan teori bahwa sumber informasi dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- i. Sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 11. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap timbulnya perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (50,9%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri terhadap timbulnya perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* mayoritas baik karena didapatkan dari pengalaman pribadi mereka misalkan jarang buang air kecil dan sedikit kencing dapat diatasi dengan banyak minum air putih. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap timbulnya

perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* sebesar (0,9%), hal ini menunjukkan bahwa responden kurang peka pada dirinya sendiri, hal ini sesuai dengan teori bahwa pengalaman pribadi dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

- j. Sikap remaja putri terhadap penanganan umum timbulnya perubahan fisik *premenstrual syndrome* pada siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Sragen tahun 2015

Berdasarkan tabel 12. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap penanganan umum ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar (55,6%), dalam hal ini diketahui bahwa sikap remaja putri mayoritas dalam kategori baik karena didapatkan informasi-informasi dari media masa, internet, teman atau orang tua serta kebiasaan-kebiasaan yang terjadi dimasyarakat dalam menghadapi *premenstrual syndrome* adalah baik, misalkan ketika perut kembung jangan gunakan pakaian ketat yang biasa dikenakan, tetapi gunakan pakaian yang lebih longgar dan lebih nyaman serta pinggang elastis, jika mengalami nyeri tekan payudara, gunakan bra yang menyokong payudara dengan ukuran sesuai, jangan berencana keluar dan bersosialisasi jika anda tidak ingin, tetapi diam di rumah dan baca buku atau menonton sehingga membuat anda rileks, tidur nyenyak dimalam hari, kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang), mandi air hangat untuk menenangkan diri, menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit. Responden sebagian kecil memiliki sikap yang kurang terhadap penanganan umum ketika *premenstrual syndrome* sebesar (9,3%), hal ini menunjukkan bahwa responden kurang bersosialisasi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya sehingga tidak dapat informasi-informasi yang penting untuk kesehatan terutama ketika mengalami *premenstrual syndrome*. Hal ini sesuai dengan teori bahwa sumber informasi dan kebudayaan dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap seseorang sejalan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi dan memiliki sifat yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- Sikap remaja putri terhadap *premenstrual syndrome* sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebesar 67,6%,
- Sikap Perubahan Fisik Pada *Gastrointestinal* ketika *Premenstrual Syndrome* sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebesar 70,4%,
- Sikap perubahan fisik pada payudara ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 52,8%,
- Sikap perubahan fisik pada kulit ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 61,1%,

- e. Sikap perubahan fisik pada vaskuler dan neurologi ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 76,8%,
- f. Sikap perubahan fisik pada mata ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 50,0%,
- g. Sikap perubahan fisik pada pernafasan ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 59,3%,
- h. Sikap perubahan fisik pada cairan tubuh ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 50,9%,
- i. Sikap penanganan umum ketika *premenstrual syndrome* yaitu sebesar 55,6%.

2. Saran

- a. Bagi Remaja Putri
Bagi remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* khususnya perubahan fisik supaya bersikap semakin baik dan tidak panik ketika mengalami *premenstrual syndrome* sehingga dapat dilalui dan ditangani dengan baik.
- b. Bagi Pihak sekolah
Bagi pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan dalam memberikan edukasi khususnya bagi remaja putri dalam menagani *premenstrual syndrome*, yaitu dengan memberikan seminar khusus pada remaja putri
- c. Bagi Petugas Kesehatan
Bagi petugas kesehatan diharapkan untuk bekerjasama dengan pihak sekolah untuk memberikan informasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi agar remaja putri dapat bersikap dengan baik
- d. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi Institusi Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi serta referensi penelitian selanjutnya dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang *premenstrual syndrome* pada remaja.
- e. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi dan dapat membandingkan serta menyempurnakan penelitian ini dengan baik dan lebih mendalam tentang *premenstrual syndrome*.
- f. Bagi Penulis dan Peneliti
Bagi penulis atau peneliti diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi serta meningkatkan pengetahuan baik teori maupun praktik yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
2. BKKBN.2014.SensusPenduduk.
http://www.bkkbn.go.id/kependudukan/Pages/DataSensus/Sensus_Penduduk/Penduduk/Jumlah_Penduduk_2010/Nasional.aspx diunduh tanggal 3 November 2014 jam 10.00 WIB

3. Anonim. 2011.
<http://www.fkep.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2011/10/UU-No.36-Thn-2009-ttg-0Kesehatan.pdf> Diakses tanggal 3 November 2014 jam 10.00 WIB
4. Lestari, Tri Wiji, dkk. 2013. *Buku ajar kesehatan reproduksi berbasis kompetensi*. Jakarta: EGC
5. Manan.El. 2011. *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Jogjakarta: Buku Biru.
6. Nurchasanah. 2009. *Ensiklopedi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: A+plusbooks.
7. Pinem, Saroha. 2009. *Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.
8. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Azwar, Saifuddin. 2011. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
10. Mubarak. 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Wawan. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
12. Notoadmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Widyastuti, Yani dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
14. Gunarsa, S. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
15. Norwitz, Schorge. 2006. *At a Glance Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Erlangga
16. Wiknjosastro, H. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBPSP
17. Bahiyatun. 2008. *Buku Ajar Bidan Psikologi Ibu & Anak*. Jakarta: EGC
18. Elvira, Sylvia D. 2010. *Sindrom Pra-Menstruasi Normalkah*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

19. Saryono. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Nusantara.
20. Prawirohardjo. 2005. *Ilmu Kebidanan edisi 2*. Yogyakarta: YBPSP
21. Andrews, Gilly. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta. EGC
22. Setyawan, A. Saryono. 2011. *Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
23. Hidayat, A.A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
24. Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
25. Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
26. Riwidikdo., Handoko. 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendika.
27. Sulisyoningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan: Kuantitatif-kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
28. Suryono. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pengguna*. Jogjakarta: Citra Cedikia.
29. Hidayat, A.A. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.
30. Setiawan, A. Suryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
31. Simamora, B. 2004. *Riset Pemasaran: Falsafah, Teori, dan Aplikasi*. Yogyakarta. Mitra Cendikia Press.
32. Suyanto & Salama, U. 2008. *Riset Kebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.