

**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN  
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI KELAS XI  
SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :**

**ELIKA PUSPITASARI  
201210104159**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN  
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI KELAS XI  
SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :

**ELIKA PUSPITASARI**  
**201210104159**

Oleh :

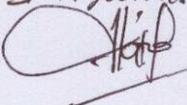
Pembimbing

: Dewi Rokhanawati, S.SiT, MPH

Tanggal

: 31 Agustus 2013

Tanda Tangan

: 

**RELATIONSHIP WITH A HEALTHY LIFESTYLE IN EVENT  
PREMENSTRUAL SYNDROME GRADER XI  
SMK NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA  
2013**

**Elika Puspitasari, Dewi Rokhanawati**  
**puspitalika@ymail.com**

**Abstract** : Premenstrual syndrome is a physical and psychological problems arising 7-10 days before menstruation and disappear when menstruation begins. Healthy lifestyle thought to be one cause of premenstrual syndrome. The aim of this research for knowing a healthy lifestyle with the incidence of premenstrual syndrome in class XI student of SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

This study used survey research methods with the analytic *cross sectional* approach. The sampling technique in this study is *simple random sampling* showed a total of 61 respondents.

This research shows that there is correlation between healthy lifestyle with the incidence of premenstrual syndrome in class XI student of SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta 2013. Based on the *Kendal Tau* statistic test result, it can be concluded that there is correlation between healthy lifestyle with the incidence of premenstrual syndrome ( $p = 0.002$ ).

**Keyword** : Healthy Lifestyle, Premenstrual Syndrome

**Abstract** : *Premenstrual syndrome* merupakan masalah fisik dan psikis yang timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Gaya hidup sehat diduga menjadi salah satu penyebab terjadinya sindrom premenstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 61 responden.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta 2013. Kesimpulannya berdasarkan hasil uji statistik *Kendal Tau*, didapatkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *premenstrual syndrome* ( $p=0,02$ ).

**Kata kunci** : Gaya Hidup Sehat, *Premenstrual Syndrome*

## PENDAHULUAN

Sindrom pramenstruasi (*Premenstrual Syndrome*, PMS) ditandai oleh gejala fisik dan psikologis yang khas serta perubahan tingkah laku yang mengganggu hubungan interpersonal dan kualitas hidup wanita. Dengan perhitungan kasar, sindrom ini terjadi pada 75-80% wanita di dunia pada usia reproduksi. Karena tidak ada pemeriksaan pasti, diagnosis dibuat berdasarkan gejala harian yang tidak disebabkan penyakit lain. Penyebab PMS masih belum pasti tetapi sangat berhubungan dengan respon tubuh terhadap fluktuasi hormon selama siklus menstruasi (Zaafraane, 2007 *cit* Kesuma, 2005). Berdasarkan penelitian Hylan (1999), 80% dari 1045 wanita di *United Kingdom* dengan gejala PMS berhubungan dengan siklus menstruasi. Studi ini juga melihat dampaknya terhadap kualitas hidup pada wanita kelompok usia 18-49 tahun. Gangguan aktivitas paling tinggi terjadi di rumah lalu di masyarakat, sekolah dan terakhir di kantor.

Berdasarkan studi PMS yang meneliti pada berbagai 14 kultur di 10 negara ditemukan prevalensi tinggi di negara-negara barat (71-73%) dan jauh lebih rendah di negara-negara non-barat (23-34%) (WHO, 2007 *cit* Hestiantoro, 2009). Sedangkan prevalensi PMS menurut Dean (2006) pada orang barat, yaitu sebanyak 85%. Di *Egypt* prevalensi PMS mencapai 69,9% (El-Defrawi, 1990) dan di Saudi Arabia mencapai 96,6% (Rasheed, 2003). Berdasarkan penelitian Hylan (1999), 80% dari 1045 wanita di *United Kingdom* dengan gejala PMS berhubungan dengan siklus menstruasi. Studi ini juga melihat dampaknya terhadap kualitas hidup pada wanita kelompok usia 18-49 tahun. Gangguan aktivitas paling tinggi terjadi di rumah lalu di masyarakat, sekolah dan terakhir di kantor.

Menurut *Dickerson* dkk (2005) dalam *Suparman* (2008), sebanyak 85% remaja putri yang masih mendapatkan siklus menstruasi, mengalami satu atau lebih gejala sindrom premenstruasi, kemudian penelitian *Ruhana* (2005), menunjukkan bahwa sebesar 87,2% mahasiswa putri TPB IPB mengalami sindrom pramenstruasi. Pada sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Akademi Kebidanan di Kabupaten Kudus Jawa Tengah 3 diperoleh prevalensi PMS (45,8%). Berdasarkan etiologi, faktor pemicu secara pasti terjadinya sindrom premenstruasi belum dapat disimpulkan hingga saat ini. Empat faktor yang diduga berkaitan dengan kejadian PMS adalah biologi, reproduksi, perilaku (gaya hidup) dan sosial. Faktor biologi antara lain umur, ras, Indeks Massa Tubuh (IMT), riwayat reproduksi seperti umur *menarche* dan lamanya menstruasi. Perilaku (gaya hidup) yang berhubungan dengan PMS yaitu tingkat stres, kebiasaan minum alkohol dan kopi, kebiasaan merokok, pola makan (diet) serta aktivitas fisik. Sedangkan faktor sosial yang berpengaruh adalah pendidikan dan tingkat pendapatan (*Masho*, 2005).

Respon wanita terhadap PMS tidak selalu sama. Selain respon positif ditunjukkan dengan sikap pasrah, sebagian wanita juga merespon secara negatif. *Lee* (2002) dalam penelitian *Kesuma* (2005) menemukan sebagian wanita yang menyatakan bahwa menstruasi dan *premenstrual syndrome* adalah fase yang menyulitkan dan menghambat kegiatan sehari-hari. Umumnya mereka tidak dapat

mengendalikan diri saat gejala-gejala premenstruasi datang. PMS dianggap dapat mengganggu hubungan interpersonal dan bahkan dapat memunculkan bentuk kekerasan seperti melukai diri sendiri maupun berbuat agresi pada orang lain. Pengadilan juga mencatat bahwa tindak kekerasan dan bunuh diri meningkat selama masa *premenstrual* tersebut (Norris, 1995 cit Kesuma, 2005).

UU nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi remaja pada pasal 136 ayat 1 mengamanatkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan remaja harus ditujukan untuk mempersiapkan menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif, baik sosial maupun ekonomi.

Ayat 2 & 3 termasuk untuk reproduksi remaja dilakukan agar terbebas dari berbagai gangguan kesehatan yang dapat menghambat kemampuan menjalani kehidupan reproduksi secara sehat dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Pasal 137 ayat (1) Pemerintah berkewajiban menjamin agar remaja dapat memperoleh edukasi, informasi, dan layanan mengenai kesehatan remaja agar mampu hidup sehat dan bertanggung jawab, dilaksanakan sesuai dengan pertimbangan moral nilai agama dan berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan (ayat 2).

Upaya pendidikan kesehatan reproduksi remaja bisa dilakukan melalui pendidikan formal maupun nonformal dengan memberdayakan tenaga pendidik dan pengelola pendidikan pada sistem yang diterapkan. Bidan berperan sebagai konselor yang bisa memberikan pembinaan diluar sekolah melalui PIK-KR ataupun lembaga yang lain. Bidan dapat membina beberapa remaja untuk menerapkan pendekatan "pendidik sebaya" atau *peer counselor* sehingga proses promotif dan preventif bisa lebih optimal apabila remaja sendiri yang berperan aktif untuk membantu memecahkan permasalahan kesehatan reproduksi sebayanya tentunya dalam pengawasan konselor yang sebenarnya.

Berdasarkan data dari guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Bantul diketahui jumlah siswi kelas X sebanyak 349 orang, kelas XI ada 364 orang dan kelas XII sebanyak 356 orang. Hasil studi pendahuluan tanggal 1, 3 dan 4 Maret 2013 dari wawancara dengan 13 orang siswi diketahui 9 orang mengalami gejala sindrom premenstruasi menjelang menstruasi dengan keluhan seperti nyeri perut, nyeri pinggang, migren, kembung, muncul jerawat, mual, mudah marah dan *irritable* sedangkan 4 orang tidak merasakan gejala sindrom premenstruasi. Berdasarkan pemaparan hal-hal mengenai PMS diatas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara gaya hidup sehat dengan *premenstrual syndrome* di SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *survey analitik* dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul berjumlah 364 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan perkiraan proporsi (prevalensi) variabel dependen pada populasi (5% atau 0,05) perhitungan dengan rumus, peneliti mengambil sampel sebanyak 61 responden.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Mei 2013, dengan hasil penelitian sebagai berikut :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Umur Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta**

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	15	2	3,3
2.	16	13	21,3
3.	17	40	65,6
4.	18	5	8,2
5.	19	1	1,6
	Jumlah	61	100.0

Tabel 3. Memperlihatkan bahwa responden yang terbanyak berusia 17 tahun berjumlah 40 orang (65,6%) dan yang paling sedikit adalah responden yang berumur 19 tahun yaitu berjumlah 1 orang (1,6%).

### a. Analisa Univariat

#### 1) Gaya Hidup Sehat

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sehat Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta**

No	Gaya Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	17	27,9
2.	Baik	29	47,5
3.	Risiko Gangguan Kesehatan	15	24,6
	Jumlah	61	100.0

Sumber : Data Primer diolah 2013

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki gaya hidup sehat kategori baik yaitu sebanyak 29 siswi (47%), sebagian kecil memiliki gaya hidup sehat dengan risiko gangguan kesehatan yaitu sebanyak 15 siswi (24,6%).

#### 2) Kejadian *Premenstrual Syndrome*

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta**

No	Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Berat	10	16,4
2.	Sedang	44	72,1
3.	Ringan	7	11,5
	Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami siswi kelas XI sebagian besar adalah kategori sedang sebanyak 44 siswi (72,1%) sedangkan yang terkecil adalah kategori ringan yaitu sebanyak 7 siswi (11,5%).

## b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah untuk mengetahui hubungan dua variabel yaitu gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

**Tabel 6. Distribusi Silang Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta**

Gaya Hidup Sehat	Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>						Total	$\tau$	p	
	Berat		Sedang		Ringan					
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Sangat baik	0	0	12	19,7	5	8,2	17	27,9	-0,368	0,002
Baik	5	8,2	23	37,7	1	1,6	29	47,5		
Risiko	5	8,2	9	14,8	1	1,6	15	24,6		
Gangguan Kesehatan										
Jumlah	10	16,4	44	72,1	7	12,4	61	100		

Sumber Data : Data Primer diolah 2013

Berdasarkan tabel 6. diketahui bahwa responden dengan gaya hidup sehat kategori baik sebagian besar mengalami kejadian *premenstrual syndrome* dengan tingkat sedang sebanyak 23 siswi (37,7%) kemudian responden yang memiliki gaya hidup sehat sangat baik tidak ada yang mengalami kejadian *premenstrual syndrome* berat.

Hasil analisis bivariat dengan uji analisis *Kendal Tau* diperoleh nilai p sebesar 0,002 berarti ( $p < 0,05$ ) maka secara statistik menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan nilai koefisien sebesar -0,368, maka hubungan tersebut termasuk berkorelasi negatif. Siswi yang memiliki gaya hidup sehat sangat baik, tidak ada yang mengalami PMS berat. Sebagian besar siswi yang bergaya hidup sehat sangat baik mengalami PMS sedang. Responden yang memiliki gaya hidup sehat baik sebagian besar mengalami PMS sedang. Kemudian pada kelompok yang memiliki gaya hidup sehat dengan risiko gangguan kesehatan sebagian besar mengalami PMS berat. Dapat disimpulkan, semakin baik gaya hidup sehat seseorang maka semakin ringan gejala PMS yang dirasakan.

Harga z hitung tersebut dibandingkan dengan z tabel. Untuk uji 2 pihak, maka taraf kesalahan 5% pada tabel kurve normal harga z = 1,96. Untuk memberikan tafsiran apakah harga tersebut signifikan atau tidak maka dapat

menggunakan ketentuan bahwa, bila harga  $z$  hitung lebih besar dari  $z$  tabel, maka koefisien korelasinya adalah signifikan. Ternyata  $z$  hitung 4,38 lebih besar dari  $z$  tabel 1,96. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa korelasi antara gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* sebesar 0,368 adalah signifikan.

## PEMBAHASAN

### 1. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat siswi SMK Negeri 1 Bantul dengan kategori baik ditunjukkan dari hasil skor kebiasaan makan, aktivitas fisik olahraga dan kontrol terhadap stres yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul cukup bervariasi, lengkap dengan kandungan karbohidrat, protein dan mineral, siswi terbiasa sarapan dari rumah, kurang suka jajan dipinggir jalan, jarang minum soft drink (minuman bersoda), kopi, teh atau minuman lain yang berkafein dan jarang mengkonsumsi makanan fast food maupun makanan instan.

Hal tersebut sesuai dengan Ahira (2011) dalam Suryanto (2012) bahwa gaya hidup sehat ditentukan oleh dua hal yaitu makanan dan olahraga. Dari segi makanan bisa diartikan makanan yang enak belum tentu sehat. Banyak makanan serta minuman yang berbahaya dan tidak sehat bila dikonsumsi. Makan makanan dan minuman yang bergizi dan disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas serta usia. Makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang adalah kebiasaan yang baik. Jangan lupa dengan empat sehat lima sempurna, makan dengan asupan gizi seimbang mempresentasikan diri kita di masa yang akan datang. Disamping itu dengan rutin berolahraga maka tubuh akan terhindar dari serangan penyakit.

Gaya hidup sehat siswi SMK Negeri 1 Bantul yang masuk dalam kategori berisiko gangguan kesehatan ada 18 responden (29,5%). Skor terendah terdapat pada item aktivitas dan olahraga, hanya 18 orang (29,5%) yang menjawab ya pada pernyataan saya melakukan latihan/olahraga 15-30 menit secara rutin (seperti lari, jalan cepat, senam, berenang), diikuti pernyataan saya menggunakan sebagian waktu luang untuk mengikuti aktifitas individu, keluarga atau tim yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani (seperti berkebun, ikut club badminton, voli, basket, karate, pencak silat) sebanyak 24 orang (39,3%). Menurut Wolinsky (2008) dalam Tambing (2012) aktivitas fisik meliputi kegiatan sehari-hari dan olahraga. Mereka yang secara fisik aktif cenderung menyesuaikan diri lebih baik terhadap stres emosional dan mental serta lebih jarang menderita kelainan kepribadian. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang teratur mempunyai pengaruh yang berarti dalam hal memperbaiki kesehatan, kebugaran fisik dan kapasitas bekerja yang pada akhirnya dapat membantu menyetatkan dan memperpanjang hidup.

Dari segi kontrol terhadap stres siswi SMK Negeri 1 Bantul memiliki skor yang tinggi pada pernyataan cepat tanggap dalam mempersiapkan kejadian atau situasi yang membuat jadi stres, cara mengendalikan diri saat stres dan mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Sejalan dengan pembahasan gaya hidup sehat terkait kontrol stres, ciri hidup yang sehat seorang remaja putri bukan ditandai oleh kekecewaan dan kemalangan, akan tetapi justru dicirikan oleh

kemampuan untuk menanggulangi dan mengatasi kepedihan, kemalangan, kekalahan dan duka derita dengan rasa tawakal dan ketekunan usaha. Disertai pula keberanian dan kemauan besar untuk mengatasi segala permasalahan yang dialami olehnya. (Kartono, 2006).

## **2. Kejadian *Premenstrual Syndrome***

Pada penelitian ini bisa dilihat dari jawaban kuesioner gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yang dialami oleh siswi selama 6 bulan terakhir. Skor pada ke 12 pernyataan gejala PMS yang dirasakan rata-rata sedang, siswi tersebut kadang-kadang merasakan beberapa gejala *premenstrual syndrome* tiap bulan ketika akan menstruasi. Hal ini dikarenakan menstruasi yang biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, bergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, nutrisi, dan berat tubuh relatif tubuh terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung kira-kira sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun, tergantung pada kesehatan dan pengaruh lainnya (Simon, 2003 *cit* Devi, 2009). Panjang daur dapat bervariasi pada satu wanita disaat yang berbeda dalam hidupnya, dan bahkan dari bulan ke bulan tergantung pada berbagai hal, termasuk kesehatan fisik, emosi, dan nutrisi wanita tersebut (Simon, 2003 *cit* Devi, 2009). Dari hasil penelitian diketahui siswi yang berusia 17 tahun sebagian besar mengalami PMS kategori sedang sebanyak 29 orang (47,5%), namun pada usia ini juga ada 5 orang (8,2%) yang mengalami PMS kategori berat.

## **3. Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta**

Gaya hidup sehat dalam penelitian ini terdiri atas tiga hal, yaitu kebiasaan makan, aktivitas fisik / olahraga dan kontrol terhadap stres. Sejalan dengan hasil penelitian Devi (2009), kelompok sindrom pramenstruasi yang mengkonsumsi pangan sumber karbohidrat lebih rendah angka kejadiannya dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengkonsumsi karbohidrat. Karbohidrat kaya akan serat seperti yang terkandung dalam sayur dan buah-buahan. Dari jawaban kuesioner diperoleh sebagian besar siswi memiliki kebiasaan makan yang bervariasi, setiap hari seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, roti, nasi, daging, produk olahan susu (keju, yogurt), dan biji-bijian, selain itu juga cukup protein, vitamin B6, vitamin E, magnesium dan kalsium. Menurut Simon (2003), memperbanyak konsumsi makanan yang berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi. Kacang-kacangan, alpukat, dan sayuran hijau adalah pangan sumber mineral magnesium yang penting dalam produksi serotonin dan dopamine. Hormon-hormon ini dapat membantu meringankan gejala sindrom pramenstruasi seperti sakit kepala, sakit pinggul, dan ketegangan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Tambing (2012) remaja yang aktivitas fisiknya rendah berisiko 2,8 kali menderita sindrom pramenstruasi dibandingkan dengan remaja yang aktivitas fisiknya tinggi.

Faktor kontrol terhadap stres dalam gaya hidup sehat didukung oleh hasil penelitian Tambing (2012) tingginya level stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian PMS. Wanita dengan riwayat stres lebih berisiko mengalami PMS dibandingkan yang tidak. Wanita yang pernah mengalami depresi memiliki peluang terjadi abnormalitas neuroendokrin dalam siklus menstruasinya. Kebanyakan perubahan kelenjar endokrin terjadi saat fase

premenstrual. Sehingga perubahan tersebut menghasilkan berbagai gejala dari PMS.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan didukung dengan penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. Apabila melihat hasil yang dideskripsikan dalam tabel 6, yang menunjukkan responden sudah memiliki gaya hidup sehat yang sangat baik, namun masih mengalami gejala PMS ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup sehat bukan merupakan satu-satunya variabel yang berpengaruh terhadap PMS. Variabel lain yang berpengaruh pada kejadian PMS diantaranya faktor hormonal, kimiawi dan genetik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian premenstrual syndrome pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Gaya hidup sehat siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul sebagian besar memiliki gaya hidup sehat kategori baik yaitu sebanyak 29 siswi (47%).
2. Kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami siswi kelas XI sebagian besar adalah kategori sedang sebanyak 44 siswi (72,1%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kejadian premenstrual syndrome pada siswi kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta ditunjukkan dengan  $p = 0.002$  ( $p < 0,05$ )

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah dan Guru SMK Negeri 1 Bantul  
Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk guru di SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta khususnya guru BK untuk memberikan materi kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang sindrom premenstruasi atau permasalahan seputar menstruasi, bisa disampaikan di sela-sela jam pelajaran dan waktu bimbingan siswa. Merencanakan kerja sama dengan Puskesmas setempat, PIK-KR Mahkota Puri milik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dan tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja pada siswa-siswinya.
2. Bagi Siswi  
Bagi siswi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta perlu diberikan dorongan untuk lebih aktif, kritis dan berkemauan untuk menggali informasi tentang kesehatan reproduksi remaja dan bagaimana melakukan pola/gaya hidup sehat. Bersamaan dengan siswa – siswi melaksanakan gaya hidup sehat, antara lain menjaga pola kebiasaan makan, rutin berolahraga dan menghindari stres. Hal ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan remaja, sehingga terhindar dari perilaku yang merugikan kesehatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hendaknya dalam melanjutkan penelitian lebih mengungkap faktor yang mempengaruhi kejadian sindrom premenstruasi selain dari faktor gaya hidup sehat dengan memperbanyak variabel dan menggunakan metode yang lebih baik untuk menggali informasi yang lebih dalam sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih komprehensif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Devi, M. (2009) *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sidrom Premenstruasi Pada Remaja Putri* (Online). Jurnal Teknologi Industri Universitas Negeri Malang. Jawa Timur. (<http://jurnal.unima.ac.id>) , diakses 13 Februari 2013.

Kartono, K. (2006) *Psikologi Wanita : Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Mandar Maju. Surabaya.

Kesuma, A.P. & Mulyati, R. (2005) *Hubungan Antara Respon Terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Persepsi Terhadap Kinerja pada Wanita Bekerja* (Online).. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta. (<http://psychology.uii.ac.id>), diakses 20 Februari 2013.

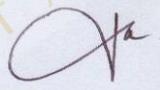
Masho, S.W., Adera, T., South-Paul, J. (2005) *Obesity As A Risk Faktor For Premenstrual Syndrome* (Online). Journal of Psychosomatic Obstetric & Gynecology. (<http://www.pubmed.com>), diakses 20 Februari 2013.

Suparman, Eddy. (2008). *Premenstrual Syndrome*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Tambing, Yane. (2012) *Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja* (Online). ( <http://lib.ugm.ac.id>), diakses 20 April 2013.

**LEMBAR KONSUL NASKAH PUBLIKASI  
PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK  
STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**NAMA** : *L Lika Puspitasari*  
**JUDUL** : *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Bandul Yogyakarta Tahun 2013*  
**PEMBIMBING** : *Dewi Rokhanawati, S.Si.T. MPT.*

NO	TANGGAL	MATERI	TANDA TANGAN
1.	31/08 2013	Konsul Naskah publikasi	



STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA'