

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
MENSTRUASI DENGAN PENANGANAN SINDROM
PREMENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI DI SMA N 1 SANDEN
BANTUL TAHUN 2009**

Ika Zuniati¹ , Dewi Rokhanawati²

INTISARI : Masa menstruasi terkadang disertai dengan gangguan-gangguan yang salah satunya adalah Sindrom Premenstruasi (PMS). Sindrom Premenstruasi dapat menjadi faktor absennya siswi di sekolah, karyawan di kantor, penurunan produktifitas, kesulitan dalam bersosialisasi, dan gangguan kesehatan seperti pingsan. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 44 yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 44 siswi. Teknik pengambilan data dengan kuesioner tertutup dan analisis yang digunakan adalah *Chi Square*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswi mempunyai tingkat pengetahuan tentang menstruasi dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 31 responden (70 %) dan responden yang melakukan penanganan sindrom premenstruasi sebesar 31siswi (70 %). Dari hasil analisis data dengan *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan penanganan sindrom premenstruasi pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden sebesar 9.073 dengan *p* sebesar 0,003 dan koefisien kontingensi sebesar 0.413.

Kata Kunci : Pengetahuan menstruai, Sindrom premenstruasi

PENDAHULUAN

Menurut Herdito (2006), na terjadi perubahan emosi, mulai cukup banyak perempuan yang yang ringan hingga bera. Dari perasaan mengalami gangguan premenstruasi. cepat marah, menjadi sangat sensitif, Penekanannya lebih pada psikis dima- mudah sedih, hingga ingin menyakiti

¹ Mahasiswa DIII Prodi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

diri sendiri atau orang lain dan bunuh diri.

Menurut Mason (2008) tingginya masalah *Premenstruasi Sindrom* (*PMS*) pada wanita akan berdampak pada kualitas *outcome*. Sekitar 85% perempuan mengalami gangguan fisik dan psikis menjelang, saat, atau pun sesudah menstruasi. Biasanya berlangsung antara satu minggu sebelum dan sesudah menstruasi atau haid. Gejala-gejala tersebut ada yang bersifat parah, cukup berat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala-gejala sindrom premenstruasi yang dapat mengganggu. *PMS* dapat menjadi faktor penyebab absennya seorang siswi di sekolah, karyawan di kantor, penurunan produktivitas, kesulitan dalam bersosialisasi, dan gangguan dalam gaya hidup.

Mengingat pentingnya kesehatan reproduksi terutama bagi wanita, pemerintah mengambil kebijakan teknis mengenai program kesehatan reproduksi meliputi; peningkatan promosi kesehatan remaja, peningkatan advokasi

kesehatan remaja, pengembangan KIE kesehatan remaja, peningkatan kegiatan konseling remaja yang membutuhkan dukungan bagi kesehatan yang positif (BKKBN, 2005).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Tempat penelitian di SMA N 1 Sanden, Bantul, Yogyakarta Tahun 2009. Waktu Penelitian September 2008 – Juli 2009. Pengambilan data menggunakan kuesioner tertutup.

Subyek penelitian adalah seluruh siswi kelas XI yang mengalami sindrom premenstruasi yang telah memenuhi kriteria penelitian dengan kriteria inklusi meliputi : mengalami sindrom premenstruasi, sehat fisik dan psikologis, bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik

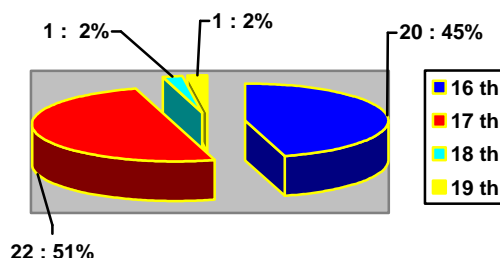
total sampling yaitu mengambil semua sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 44 responden.

Sebelum kuisioner dibagikan kepada responden, maka kuisioner dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu agar instrumen yang digunakan benar-benar telah memenuhi persyaratan untuk digunakan sebagai alat ukur data (Notoatmodjo, 2005). Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 23 Februari 2009 di SMA N 1 Srandakan yang mempunyai karakteristik responden hampir sama sebanyak 24 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

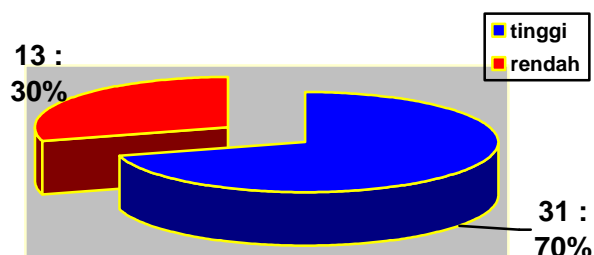
Beberapa karakteristik responden yang meliputi umur, tingkat pengetahuan, penanganan sindrom premenstruasi di sajikan dalam gambar berikut ini :

Gambar 1. Karakteristik Responden berdasarkan umur pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden Tahun 2009



Gambar 1. menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden yang berumur 17 tahun, yaitu sebanyak 22 responden (51 %), responden paling sedikit adalah responden yang berumur 18 tahun dan 19 tahun yaitu masing-masing 1 responden (2 %).

Gambar 2. Tingkat Pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden Tahun 2009



Gambar 2. menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden yang mempunyai tingkat

pengetahuan tentang menstruasi kategori tinggi yaitu 31 responden (70%). Sedangkan untuk responden dengan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 13 responden (30 %).

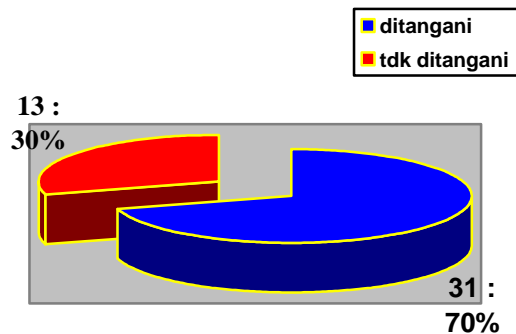
Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengamatan terjadi melalui panca indera manusia yaitu, indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran, selain itu juga melalui pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal dan informal. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, informasi, budaya dan sosial ekonomi (Notoatmodjo, 2003).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap tingginya tingkat pengetahuan adalah faktor pengalaman. Menurut Soekanto (2002), pengalaman yang disusun secara sistematis oleh otak hasilnya adalah ilmu pengetahuan. Pengalaman

akan menjadi sebuah pembelajaran yang akan semakin meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Dengan umur responden yang rata – rata telah berumur 17 tahun memungkinkan responden telah mempunyai banyak pengalaman, dengan pengalaman yang cukup memungkinkan responden mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menstruasi.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Merlina tahun 2008 pada siswi kelas VIII yang umurnya relatif lebih muda dengan pengalaman yang lebih sedikit dari responden dalam penelitian ini. Didapatkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan tentang menstruasi dalam kategori sedang ini menunjukkan bahwa pengalaman mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang menstruasi.

Gambar 3. Penanganan sindrom premenstruasi pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden Tahun 2009



Gambar 3. menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden yang menangani gejala premenstruasi sindrom yaitu sebanyak 31 responden (70%) dan yang tidak ditangani sebanyak 13 responden (30%).

Ada beberapa cara menangani sindrom premenstruasi seperti edukasi dan konseling, komunikasi atau mendiskusikan keluhannya pada orang lain, penurunan asupan garam dan karbohidrat, kopi, minum suplemen multivitamin, olahraga (Klinikdokter, 2005). Sebagian besar responden pada penelitian telah melakukan penatalaksanaan sindrom premenstruasi seperti tersebut diatas. Dengan adanya mata pelajaran kesehatan jasmani pada siswi kelas XI memungkinkan responden akan

mampu melakukan penanganan terhadap sindrom premenstruasi. Penanganan yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah dengan terus beraktivitas dan istirahat cukup, sedangkan untuk penanganan yang paling sedikit dilakukan oleh responden adalah mengkonsumsi multivitamin.

Responden dalam penelitian ini dikendalikan dengan memilih siswi yang sehat dan tidak cacat fisik. Kondisi fisik yang sehat dan tidak cacat merupakan faktor yang memungkinkan responden mampu melakukan penanganan sindrom premenstruasi. Selain itu juga tingkat pendidikan juga mempengaruhi perilaku seseorang, seseorang akan lebih bisa menanggapi segala permasalahan yang terjadi. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan hal tersebut. Dengan informasi yang cukup sehingga akan memperluas pengetahuannya tentang menstruasi sehingga penanganan terhadap sindrom premenstruasipun lebih baik.

Pengalaman disini juga mempengaruhi penanganan sindrom premenstruasi. Pengalaman penanganan sindrom premenstruasi di dapatkan responden pada pengalaman – pengalaman yang lalu. Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI sehingga sudah lama mengalami menstruasi dan dimungkinkan pernah mengalami sindrom premenstruasi pada masa – masa yang lalu. Pengalaman yang didapat responden akan menjadi sebuah pembelajaran yang akan semakin meningkatkan penanganan terhadap sindrom premenstruasi yang dialami.

Dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Merlina tahun 2008 pada siswi kelas VII menunjukkan sebagian besar responden telah melakukan upaya penanganan sindrom premenstruasi yang dialaminya. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Ningsih pada remaja putri SMP kelas III pada tahun 2007 dengan hasil bahwa sebagian responden telah melakukan penanganan sindrom premenstruasi dengan cara berolahraga.

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Penanganan Sindrom Premenstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA N 1 Sanden Tahun 2009

Penanganan PMS Tingkat Pengetahuan	ditangani		Tdk ditangani		Total		P	χ^2
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	26	59,1	5	11,4	31	70,5		
Rendah	5	11,4	8	18,2	13	29,5		
Total	31	70,5	13	29,5	44	100	0,003	9,073

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang menstruasi dan melakukan penanganan terhadap sindrom premenstruasi yaitu sebanyak 26 responden (59,1 %) sedangkan responden yang paling sedikit adalah siswi dengan pengetahuan tentang menstruasi tinggi dan tidak melakukan penanganan terhadap sindrom premenstruasi serta responden dengan tingkat pengetahuan rendah dan melakukan penanganan terhadap sindrom premenstruasi yang dialami yaitu sebanyak 5 responden (11,4%).

Berdasarkan distribusi frekuensi tiap sel dalam gambar 3, menunjukkan suatu pola hubungan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang menstruasi, maka gejala sindrom premenstruasi yang dialami akan ditangani.

Hasil analisis data dengan menggunakan rumus *chi square* (χ^2), χ^2 hitung = 9,073. Harga ini dibandingkan dengan harga chi kuadrat tabel dengan dk $2-1 = 1$ dengan taraf kesalahan yang

ditetapkan 5 %, maka harga *Chi Square* tabel = 3,481. Dan taraf signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima, sedangkan H_0 ditolak.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan penanganan sindrom premenstruasi pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden Bantul Yogyakarta tahun 2009. Berdasarkan koefisien kontingensi yang didapatkan tingkat hubungan antara dua variabel tersebut dalam kategori sedang yaitu 0,413.

Adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan penanganan sindrom premenstruasi menunjukkan bahwa pengetahuan mempengaruhi penanganan terhadap sindrom premenstruasi hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Marlina, 2002 *Cit Kasdu*) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penanganan sindrom premenstruasi seperti, tingkat pengetahuan, sosial

ekonomi, pendidikan, kondisi fisik dan informasi.

Bartlet, 2005 *cit* Admin, menyatakan bahwa pengetahuan kesehatan merupakan basis-basis bagi perubahan perilaku. Pengetahuan tentang sebab terjadinya penyakit merupakan langkah awal dari proses memberi perawatan terhadap penderita. Pengetahuan yang terdapat dalam individu maupun masyarakat merupakan salah satu faktor presdiposisi yang mempengaruhi perilaku, sedangkan perilaku merupakan faktor yang mempengaruhi status kesehatan seseorang atau masyarakat tersebut (Notoatmodjo, 2005).

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ningsih bahwa ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan dengan penanganan sindrom premenstruasi dengan olahraga pada remaja putri usia 14-16 tahun yang dilakukan pada tahun 2007. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin baik pula

penanganan terhadap sindrom premenstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Pertama, tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden Bantul tahun 2009 paling banyak dalam kategori tinggi yaitu 31 responden (70 %) dan kategori rendah sebesar 13 responden (30 %).

Kedua, untuk penanganan sindrom premenstruasi yang terjadi pada siswi kelas XI di SMA N 1 Sanden cukup baik sebagian besar telah melakukan penanganan terhadap gejala sindrom premenstruasi yang dialaminya yaitu 31 responden (70%).

Ketiga, ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan penanganan sindrom premenstruasi pada siswi

kelas XI di SMA N 1 Sanden Bantul Yogyakarta tahun 2009.

Saran

Pertama, bagi responden diharapkan para siswi untuk tetap aktif mencari informasi tentang menstruasi khususnya tentang penanganan sindrom premenstruasi sehingga mampu melakukan upaya penanganan sindrom premenstruasi lebih baik lagi.

Kedua, bagi Kepala Sekolah SMA N 1 Sanden Bantul Yogyakarta diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan masalah kesehatan reproduksi pada remaja khususnya tentang menstruasi dan berusaha meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi melalui penyuluhan ataupun acara lain yang bertema tentang kesehatan reproduksi pada remaja.

Ketiga, bagi petugas kesehatan (Bidan) hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi termasuk tentang menstruasi dan masalah-masalahnya. Hal ini diharapkan dapat

meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi dan penanganan terhadap sindrom premenstruasi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin, 2005, artikel Menstruasi dan penanganan disminore, http://www.fkui.com/news/artikel_14_juli_2009
- Affandi, B, 1998, *Haid Pada Remaja dan Dewasa*, FKUI, Jakarta
- Arikunto, S, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Barziad, Ali, 2003, *Endrokinolog edisi kedua*, Media Aesculapsius FKUI, Jakarta.
- Budiarto, B, 2001, *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, EGC, Jakarta.
- _____, 2003, *Metodologi Penelitian Kedokteran*, EGC, Jakarta.
- Burhan, 2008, *Menstruasi*, <http://www.leobovistaburhan.multiply.com>. 20 Desember 2008.
- Deasi, 2006, *PMS berat*, www.drosalina.blogspot.com. 20 Desember 2008.

- Dedehan, 2008, *Solusi Jitu atasi PMS*, <http://www.personal.rad.net.id>. 22 Desember 2008.
- Depdiknas, 2006, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Depdiknas, Jakarta
- Fitria, 2007, *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*, Gala Ilmu Semesta, Yogyakarta.
- Herdito, 2006, *PMS berat*, <http://www.students.sttelkom.ac.id>. 04 Januari 2009.
- Kasdu, 2001, *Kiat Sukses Pasangan Memperoleh Keturunan*, Puspita, Jakarta.
- _____, 2002, *Solusi Problem Wanita Dewasa*, Puspita, Jakarta.
- Kingston, B, 1998, *Mengatasi Nyeri Haid edisi 4*, Arcan, Jakarta.
- Machfoedz, I, 2008, *Statistika Nonparametrik Bidang Kesehatan, Kebidanan, Kedokteran*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Manuaba, 1999, *Memahami Kesehatan Reproduksi*, Arcan, Jakarta.
- Merlina, R, 2008, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Mnestruasi Dengan Penanganan Desminore pada Siswi kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2008*, Karya Tulis Ilmiah
- Ningsih, S, 2007, *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Sindrom premenstruasi (Olahraga) pada Remaja Putri Siswi Kelas III di SMP N 4 Baguntapan Tahun 2007*, Karya Tulis Ilmiah.
- Notoatmodjo, 1999, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Rineka Cipta, Jakarta.
- _____, 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notodihardjo, 2002, *Reproduksi, Kontrasepsi dan Keluarga Berencana*, Kanisius, Yogyakarta.
- Permatasari, I, 2008, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Mnestruasi dengan Perilaku Hygiene Mestruasi Pada Siswi Kelas VII di SMP Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2008*, Karya Tulis Ilmiah
- Rayburn, W.F dan Carey, 2001, *Obstetri dan Ginekologi*, Widya Medika, Jakarta.
- Shreeve, C, 1998, *Sindrom Premenstruasi*, Penerjemah, Prayana, P., Arcan, Jakarta.
- Singarimbun, M, 2001, *Metodologi Penelitian Survey*, LP2ES, Yogyakarta.

- Soekanto, S, 1998, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Rajawali, Jakarta.
- Sugiyono, 2006, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Wahyudi, 2002, *Kesehatan Reproduksi Remaja*, UNFPA, Jakarta.
- YLKI, 2002, *Kesehatan Reproduksi Perempuan*, Galang Printika, Yogyakarta.
- , 2005, *Pengelola Pk Kebijakan teknis Program Krr.html*, <http://www.bkkbn.go.id>, 06 januari 2009.
- , 2005, *Jangan Sepelekan PMS*, www.klinikdokter.com, 25 September 2008
- , 2009, *Remaja Putri dan Siklus Menstruasi*, www.medicastrore, 06 Februari 2009.
- , 2007, *Seputar Mestrusi*, www.students.sttelkom.ac.id, 25 September 2008.

