

**HUBUNGAN USIA *MENARCHE* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI *PRE
MENSTRUASI* SINDROM PADA SISWI KELAS VI DI SD N TAMANSARI I
YOGYAKARTA TAHUN 2012**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya Kebidanan
Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma III
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :

Endah Purdalistya

NIM : 090105207

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN D III
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

2012

HUBUNGAN USIA *MENARCHE* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI *PRE MENSTRUASI* SINDROM PADA SISWI KELAS VI DI SD N TAMANSARI I YOGYAKARTA TAHUN 2012¹

Endah Purdalisty², Darmawanti³

ABSTRACT

Some time before menstruation, some women experience some symptoms of both physical and psychological-called pre menstrual syndrome. Pre-menstrual syndrome can be a factor the absence of girls in schools, the decline in productivity and health problems. *Menarche* is the first menstrual of female that 10-11 years. This study do at 4 February 2012 to 3 March 2012 that aims to determine the age of menarche is there any relationship with anxiety in the face of pre menstrual syndrome VI grader at the elementary school Tamansari I Yogyakarta in 2012.

This study uses analytic survey with the *Cross Sectional* approach. The population in this study were 30 students who have met the established criteria and sampling techniques using a purposive sampling with a sample of 28 students. Data collection techniques with a closed questionnaire and analysis used is *Kendall Tau*. The result 25 students (89,3%) with normal menstruation and 14 students (50,0%) with anxiety in take on easy pre menstrual syndrome with the probability (p) of 0,04 and tau value of 0,502.

From the results showed there association with age of menarche anxiety in the face of pre menstrual syndrome VI grader at the elementary school Tamansari I Yogyakarta in 2012. Suggestions for a public elementary school students I Tamansari Yogyakarta in order to better prepare the matters relating to periods so as to prevent and minimize anxiety in the face of pre-menstrual syndrome.

Key Words : age of menarche, pre menstruasl syndrome

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Kesehatan reproduksi mencakup keseluruhan kehidupan manusia sejak lahir sampai manusia tersebut mati, secara nasional terdapat empat komponen prioritas dalam kesehatan reproduksi, yaitu kesehatan ibu dan bayi baru lahir, keluarga berencana, pencegahan dan penanganan penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS, dan kesehatan reproduksi remaja (DepKes, 2001).

Pada anak perempuan akan terjadi pematangan seksual yang ditandai dengan perubahan bertahap dari tanda-tanda kelamin sekunder yaitu pertumbuhan rambut pubis serta datangnya menstruasi yang pertama kali atau disebut *menarche* yang berlangsung sekitar umur 10 – 11 tahun (Manuaba, 2001:).

Keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti, kejadian demikian disebut *Pramenstrual Syndrome (PMS)* atau Sindrom Pramenstruasi (Wiknjosastro, 2005). Banyak wanita mengalami gejala ringan dan sekitar 30%-50% wanita

menderita gejala PMS tingkat berat (*Jurnal Ilmu Keperawatan UGM*. 1-5.).

Hasil survey di Amerika Utara menunjukkan bahwa ada sekitar 5,5 juta wanita menderita pre menstruasi sindrom sedangkan di Inggris jumlah penderitanya sebanyak 2 juta wanita (Maulana, 2008, diakses tanggal 29 September 2011). Pada penelitian yang disponsori oleh WHO menunjukkan bahwa gejala pre menstruasi sindrom dialami oleh 23% wanita Indonesia. Tingginya masalah PMS akan berdampak pada kualitas hidup wanita, terutama akan kesiapan wanita menghadapi PMS itu sendiri. Sebanyak 85% sampai dengan 97% wanita usia produktif termasuk remaja mengalami beberapa gejala selama tahap premenstruasi dari siklus menstruasi, dan sebagian dari remaja putri belum dapat menyesuaikan diri dan mempersiapkan secara tepat bagaimana untuk menyikapi dan menanganinya (YLKI, 2002). Dari salah satu penelitian yang dilakukan oleh Ika Zuniati tahun 2008 di salah satu sekolah di DIY didapatkan sebanyak 31 siswi mengalami pre menstruasi sindrom sedangkan 13 siswi tidak mengalami gejala tersebut. Dari 31 siswi tersebut, didapatkan 20 siswi menyatakan merasa cemas ketika menstruasi datang dan dalam menghadapi gejala-gejala pre menstruasi sindrom.

Sebanyak 80% dari wanita usia produktif telah mengalami perubahan secara fisik dan emosional. Sekitar 40% dari wanita-wanita dari usia yang produktif mengalami gejala-gejala premenstrual cukup untuk mempengaruhi hidup mereka sehari-hari sampai taraf tertentu, dan sebanyak 3% sampai 5% yang mengalami kelemahan cukup parah. Carr (2001) menyatakan sebanyak 20-40% wanita usia produktif mengalami beberapa gejala PMS cukup berat dan sebesar 5% bersifat sangat berat yang sangat mengganggu kehidupan mereka.

Masalah utama yang ditimbulkan oleh pre menstruasi sindrom adalah gangguan pada diri seorang wanita baik gangguan fisik dan gangguan psikologis. Tidak semua anak perempuan mendapatkan informasi

tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi sehingga dapat melakukan persiapan yang cukup untuk mengenali dan menyambutnya. Remaja juga tidak mengetahui penanganan yang tepat dalam menghadapi gangguan atau gejala yang muncul saat menjelang serta selama menstruasi. Gejala fisik yang akan muncul menjelang pre menstruasi sindrom yaitu payudara terasa sakit dan membengkak, perut kembung, kram perut. Gejala psikologis yang akan muncul yaitu perasaan sensitif, mudah tersinggung dan marah, sulit konsentrasi, gangguan tidur dll. Masalah diluar aspek tersebut dapat juga seperti absennya kehadiran dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi anak (<http://student.sttelkom.ac.id>, 25 September 2011).

Selain kecemasan menghadapi pre menstruasi sindrom disebabkan oleh maturitas, keadaan fisik, sosial budaya, jenis kelamin, lingkungan atau situasi, status pendidikan dan ekonomi, kecemasan menghadapi pre menstruasi sindrom juga disebabkan karena usia pertama kali pada saat mendapatkan menstruasi. Menstruasi awal (*menarche*), diawali sebagai peristiwa beban baru atau dirasakan sebagai beban yang tidak menyenangkan, sehingga memungkinkan sekali dapat menyebabkan rasa cemas yang begitu parah bagi diri remaja tersebut (Mahfuzh, 2001:21). Semakin muda usia menarche dan semakin ia belum siap menerima peristiwa haid, akan semakin terasa cemas remaja tersebut jika akan menghadapi pre menstruasi sindrom.

Mengingat pentingnya kesehatan reproduksi bagi wanita, pemerintah mengambil kebijakan teknis mengenai program kesehatan reproduksi meliputi : peningkatan promosi kesehatan remaja, peningkatan advokasi kesehatan remaja, pengembangan KIE kesehatan remaja, peningkatan konseling remaja yang membutuhkan dukungan bagi kesehatan yang positif (BKKBN, 2005: 23). Di bidang pendidikan, pemerintah mengembangkan

program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang dikuatkan dengan keputusan bersama Menteri Pendidikan Nasional No. 1/U/SKB/2003, Menteri Kesehatan No. 1067/MENKES/VII/2002. Tujuannya adalah meningkatkan mutu pendidikan dan perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat.

Selama ini pre menstruasi sindrom kurang mendapat perhatian di kalangan masyarakat, pada kenyataannya pre menstruasi sindrom merupakan gejala yang sangat dekat menyerang kehidupan wanita. Mulai dari remaja sampai wanita menjelang pre menopause.

Dalam pandangan Islam, pendapat tentang kecemasan itu sendiri ada didalam surat *Al Baqarah ayat* yang berbunyi ; “(Tidak demikian), bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang dia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah: 112)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa wawancara yang penulis lakukan tanggal 1 Oktober 2011 terhadap 10 siswi kelas VI SD N Tamansari I diketahui 7 orang siswi (70%) mengalami gejala yang mengarah pada sindrom pre menstruasi. Mereka mengatakan sering mengalami nyeri payudara, sakit kepala, cepat marah, serta nafsu makan meningkat menjelang menstruasi. Dari 7 siswa tersebut, mereka masih mengalami rasa cemas apabila menstruasi datang apa yang harus mereka lakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VI SD N Tamansari I Yogyakarta yang sudah mengalami menstruasi dan yang sudah dikendalikan atau memenuhi kriteria, sejumlah 30 siswi. Setelah dilakukan perhitungan rumus di atas, dihasilkan jumlah sebesar 27,90 sehingga besarnya sampel dibulatkan

menjadi 28 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Data yang telah terkumpul kemudian dikelompok-kelompokkan menurut jenis data masing-masing dan dimasukkan ke dalam tabel. Kemudian dijumlah dan masing-masing dengan skor yang diharapkan. (Arikunto, 2010)

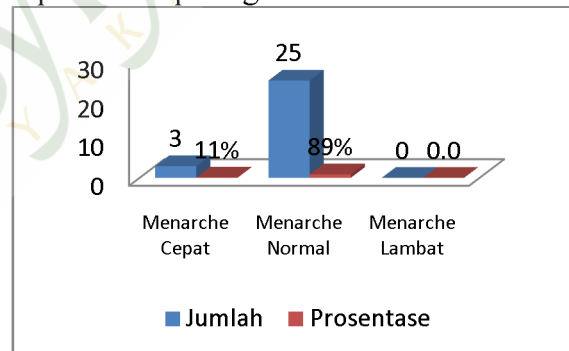
Teknik analisis data yang digunakan adalah non parametrik dengan skala data pengukuran ordinal, dengan uji statistik Kendall Tau

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia *Menarche*

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini terdiri dari usia *menarche* 9-12 tahun. Adapun hasilnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

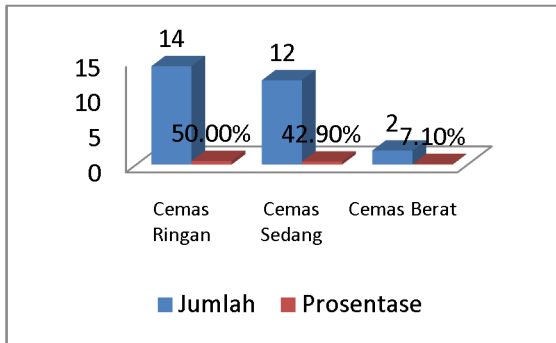


Gambar 3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche* Pada Siswi Kelas VI di SD N Tamansari I Yogyakarta tahun 2012

Berdasarkan gambar 3 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki usia *menarche* normal (10-14 tahun) yaitu sebanyak 25 siswi (89,3 %) dan 3 siswi (10,7 %) mengalami *menarche* cepat (< 10 tahun).

b. Kecemasan Menghadapi *Pre Menstruasi Sindrom*

Kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat. Hasil penelitian terdapat pada gambar berikut :



Gambar 3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan Menghadapi *Pre Menstruasi Sindrom* Pada Siswi Kelas VI di SD N Tamansari I Yogyakarta

Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* ringan yaitu sebanyak 14 siswi (50,0%), cemas sedang sebanyak 12 siswi (42,9%), dan cemas berat sebanyak 2 siswi (7,1%).

c. Hubungan Usia *Menarche* dengan Kecemasan Menghadapi *Pre Menstruasi Sindrom*

Data tentang hubungan usia *menarche* dengan kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* disajikan dalam tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3.1 Hubungan Usia *Menarche* dengan Kecemasan Menghadapi *Pre Menstruasi Sindrom* Pada Siswi Kelas VI di SD N Tamansari I Yogyakarta

Usia <i>Menarche</i>	Kecemasan Menghadapi <i>Pre Menstruasi Sindrom</i>						Jumlah	
	Cemas ringan		Cemas sedang		Cemas Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
1 <i>Menarche</i> Cepat	0	0	3	10,7	0	0	3	10,7
2 <i>Menarche</i> Normal	14	50,0	9	32,2	2	7,1	25	89,3
3 <i>Menarche</i> Lambat	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	14	50,0	12	42,9	2	7,1	28	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa sebanyak 25 siswi (89,3) mengalami *menarche* normal (10-14 tahun) dengan kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* ringan yaitu sebanyak 14 siswi (50,0%).

Hasil uji statistik menggunakan kendal tau didapatkan bahwa ada hubungan

antara usia *menarche* dengan kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* dengan nilai probabilitas (p) 0,004 dan dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil dari 0,05 (0,004 < 0,05). Dengan demikian hipoteses diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan usia *menarche* dengan kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* pada siswi kelas VI SD N Tamansari I Yogyakarta tahun 2012.

PEMBAHASAN

1. Usia *Menarche*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 18 Februari 2012 menunjukkan bahwa 17 siswi (60,71%) berumur 12 tahun dan dari sebagian besar responden mempunyai usia *menarche* normal sebanyak 25 siswi yaitu usia 10-14 tahun (89,3%). Hal ini sesuai dengan teori usia remaja pada saat pertama kali mendapatkan menstruasi. Teori tersebut menyebutkan usia *menarche* bervariasi yaitu antara 10-16 tahun (Prawirohardjo, 2005:04).

Menurunnya usia *menarche* sekarang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya keadaan gizi dan kesehatan umum yang membaik. *Menarche* terjadi ditengah masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa (Wiknjosastro, 2005:104). Ada kemungkinan siswi yang mengalami *menarche* pada usia 10-14 tahun tersebut cukup terpenuhi kebutuhan gizi, faktor hormonal dan faktor reproduksi. Akan tetapi karena faktor-faktor tersebut tidak diteliti maka tidak dijelaskan secara rinci.

Usia gadis remaja pada waktu pertama kali mendapat menstruasi bervariasi. Proses menstruasi bermula sekitar umur 11 sampai 13 tahun walaupun ada yang lebih cepat atau lebih lambat sekitar umur 9 tahun dan selambat-lambatnya 14 atau 15 tahun. Ada perbedaan

pengalaman ketika menarche antara remaja putri yang satu dengan yang lainnya. Beberapa remaja putri telah mengalami menarche pada usia masih belia. Perbedaan pengalaman tersebut wajar terjadi pada usia yang berbeda.

2. Kecemasan Menghadapi Pre Menstruasi Sindrom

Penilaian kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* dibagi menjadi tiga tingkatan meliputi cemas ringan, cemas sedang, dan cemas berat. Dari hasil penelitian diketahui 14 siswi (50,0%) memiliki kecemasan ringan dalam menghadapi pre menstruasi sindrom, 12 siswi (42,9%) dengan kecemasan sedang dalam menghadapi pre menstruasi sindrom, dan 2 siswi (7,1%) dengan kecemasan berat dalam menghadapi pre menstruasi sindrom.

Anxiety (kecemasan, kegelisahan) adalah perasaan bercampur ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2002). Sedangkan menurut Atkinson (Cit Safaria, 2009: 49) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Pre menstruasi sindrom adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental yang dialami 7-10 hari menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari menjelang menstruasi (Tan, 2006). Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 3 siswi (10,7%) dengan usia menarche cepat mempunyai kecemasan menghadapi pre menstruasi sedang, 14 siswi (50,0%) dengan usia menarche normal mempunyai kecemasan ringan, 9 siswi (32,2%) dengan kecemasan sedang dan 2 siswi (7,1%) dengan kecemasan berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin cepat usia menarche maka

akan semakin cemas dalam menghadapi pre menstruasi sindrom.

Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan. Tujuh puluh lima persen perempuan pada tahap remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi. Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi maupun menjelang menjelang menstruasi yang merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja perempuan merasa tidak nyaman.

Pada saat menjelang menstruasi perempuan terkadang mengalami beberapa gejala yang menyertai, baik gejala fisik maupun psikologis. Gejala-gejala tersebut ada beberapa yang terkadang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Reaksi terhadap gejala yang ditimbulkan saat menjelang menstruasi salah satunya adalah reaksi kecemasan. Tingkatan kecemasan dapat dibagi menjadi cemas ringan, cemas sedang, dan cemas berat.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, L (2009), Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Pre Menstruasi Sindrom dengan Tingkat Dismenorea pada Siswi Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Imogiri. Hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden sebanyak 31 orang (50,8%) mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi pre menstruasi sindrom dan mengalami dismenorea ringan, dan responden yang mengalami kecemasan berat dengan dismenorea berat sebanyak 1 orang (1,6%). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan tingkat dismenorea.

Sampai saat ini penyebab terjadinya pre menstruasi sindrom masih belum diketahui secara pasti. Banyak teori menyebutkan bahwa kemungkinan penyebab dari faktor genetik dan berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kecemasan

menghadapi pre menstruasi sindrom adalah maturitas. Individu yang memiliki kematangan kepribadian matur lebih sering mengalami stres dan lebih bisa menghadapinya. Sedangkan individu yang imatur sangat mudah mengalami gangguan akibat adanya stres.

Tinjauan Al Qur'an tentang kecemasan : "(Tidak demikian), bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang dia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (QS. Al-Baqarah: 112).

Maksud dari ayat di atas ialah yaitu, orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertaqwa. Berdasarkan ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagai manusia dan orang yang beriman serta bertaqwa kepada Allah SWT, hendaknya tidak memiliki rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dalam menyikapi sesuatu yang dianggap sulit, karena Allah SWT yang menciptakan segalanya. Karena kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif bagi individu itu sendiri, termasuk mengganggu kesehatan seperti gangguan menstruasi atau pre menstruasi sindrom.

3. Hubungan Usia Menarche dengan Kecemasan Menghadapi Pre Menstruasi Sindrom

Salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* adalah usia *menarche*. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan kendal tau didapatkan bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan kecemasan menghadapi pre menstruasi sindrom dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,004 dan nilai tau 0,502. Hal ini semakin normal usia menarche maka akan semakin ringan kecemasan menghadapi pre menstruasi sindrom.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 3 siswi (10,7%) dengan usia menarche cepat mempunyai kecemasan menghadapi pre menstruasi sedang, 14 siswi (50,0%) dengan usia menarche normal mempunyai kecemasan ringan, 9

siswi (32,2%) dengan kecemasan sedang dan 2 siswi (7,1%) dengan kecemasan berat.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa responden yang memiliki usia menarche normal adalah responden yang mengalami kecemasan menghadapi pre menstruasi ringan. Rata-rata siswi yang mengalami menarche normal sudah sedikit mengetahui tentang penanganan pre menstruasi sindrom yaitu dari kuesioner yang diberikan langsung oleh responden terdapat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan cara penanganan pre menstruasi sindrom. Sebagian besar jawaban responden yaitu mereka pergi tidur jika merasakan nyeri dan rasa tidak nyaman apabila menjelang menstruasi, sebagian responden melakukan olahraga sehingga dapat meminimalisir terjadinya pre menstruasi sindrom.

Dalam menghadapi pre menstruasi sindrom, seorang remaja akan merasa cemas karena pre menstruasi sindrom merupakan hal yang akan mengganggu dalam aktivitas sehari-hari dimana dapat terjadi masalah dan gangguan, baik gangguan fisik maupun psikologis (Kartono, 2001).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Aminatun, (2010), Hubungan Usia Menarche dengan Tingkat Kecemasan Dismenorea Pada Siswi Kelas X di SMK Muhammadiyah I Wonosari tahun 2010. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 135 responden sebanyak 89 orang (65,9%) mengalami tingkat kecemasan ringan dengan usia menarche normal.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi pre menstruasi sindrom menyebabkan melemahnya sistem kekebalan tubuh yang menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit. Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf di belakang leher, gelisah atau sulit

tidur, banyak berkeringat. Gangguan-gangguan tersebut dapat menghalangi fungsi organ reproduksi dan gangguan menstruasi khususnya pre menstruasi sindrom.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden mengalami kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* ringan yaitu sebanyak 14 siswi (50,0%) dari 28 siswi.
2. Sebagian besar responden memiliki usia *menarche* normal yaitu sebanyak 25 siswi (89,3%) dari 28 siswi.
3. Sebagian besar responden telah mengetahui cara penanganan pre menstruasi sindrom yaitu beberapa responden pergi tidur jika merasakan nyeri dan rasa tidak nyaman menjelang menstruasi, melakukan olahraga sehingga dapat meminimalisir terjadinya pre menstruasi sindrom.
4. Ada hubungan usia *menarche* dengan kecemasan menghadapi *pre menstruasi sindrom* pada siswi kelas VI di SD N Tamansari I Yogyakarta tahun 2012 yang ditunjukkan dengan besarnya nilai p (taraf signifikansi) sebesar 0,004.

Saran

1. Bagi Siswi SD N Tamansari I Yogyakarta
Diharapkan siswi memahami tentang kesehatan reproduksi khususnya menstruasi agar dapat mencegah dan meminimalisir dalam menghadapi pre menstruasi sindrom
2. Bagi Institusi SD N Tamansari I Yogyakarta
Bagi guru-guru di SD N Tamansari I Yogyakarta diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya pre menstruasi sindrom, hal ini bisa dimasukkan dalam kurikulum pelajaran ilmu pengetahuan alam. Selain itu sekolah juga dapat bekerja sama dengan institusi yang lain seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi.

3. Bagi Profesi Bidan
Bidan sebagai tenaga kesehatan dapat memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi kepada para siswa di sekolah.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai pre menstruasi sindrom dengan variabel-variabel yang lain dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih lengkap lagi dalam pengumpulan data, waktu, populasi, dan sampel.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Quran Surat Al Baqarah: 222, CV Toha Putra, Semarang.
- Arikunto, S., 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S., 2007, *Penyusunan Skala Psikolog*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Benson, Ralph C., 2008, *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*, EGC, Jakarta
- Chaplin Jmes. P., 2002, *Kamus Lengkap Psikologi*. PT. Jakarta: Raja Grafindo Persada Jakarta
- Depkes RI. 2004, *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta, Depkes dan WHO
- Herdito, 2006, *PMS berat*, <http://www.students.stttelkom.ac.id>. 20 Maret 2011.
- [Http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_praha_id](http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_praha_id) diunduh 31 Januari 2012
- [Http://medicastore.com/penyakit/100/Sindroma_Premenstruasi_PMS.html](http://medicastore.com/penyakit/100/Sindroma_Premenstruasi_PMS.html) diunduh 31 Januari 2012
- Hurlock, E. B., 2001, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga

- Ika Zuniati, 2009, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Penanganan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Kelas XI Di SMA N 1 Sanden Bantul Tahun 2009*. KTI. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Manuaba, 2001, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta.
- Najati, Muhammad Utsman. 2008. *Psikologi Qur'ani*. Aulia Press: Surakarta
- Nilawati (2007). Pengaruh Tingkat Konsumsi Kalsium, Status Marital, dan Paritas Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Wanita Usia 30-45 Tahun, <http://eprints.undip.ac.id/7441/>, diunduh 31 Januari 2012.
- Notoadmodjo, S., 2002. *Beberapa Model Kerangka Analisis Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurhidayah, RE. (2008) Efektivitas Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Nyeri Pre Menstruasi Sindrom pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Majalah Keperawatan UNPAD*. Vol 9 No XVII Oktober, 20-27.
- Nurlaela, (2008) Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Pre Menstruasi Sindrom. *Jurnal Ilmu Keperawatan UGM*. 1-5, Vol 03/No 01/Januari/2008, 1-5.
- Proverawati, 2009, *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Ramaiah, (2006) *Remaja dan Kesehatan Reproduksi* ; totalkehatananda.com/pms1.html diunduh 6 April 2011, 09:17 AM
- Remaja dan Menstruasi* ; wikipedia.org/wiki/Sindrom_pramenstruasi diunduh 6 April 2011, 09:17 AM
- Remaja dan PMS* ; womenshealth.gov/faq/premenstrual-syndrome.cfm diunduh 6 April 2011, 09:23 AM
- Safari, T & Eka, S.N. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarwono. 2005, *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Saryono. 2009, *Sindrom Premenstruasi*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sofyan, Mustika, 2006, *Bidan Menyongsong Masa Depan*, PP IBI Jakarta.
- Sugiyono, A., 2005. *Statitika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta
- Suhartini (2008). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penanganan Sindrom PraMenstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo, <http://etd.eprints.ums.ac.id/9488/>, diunduh 31 Januari 2012.
- WHO (2002). *Programming For Adolescent Health and Development*. Report Of The WHO/UNICEF Study Group Programming For Adolescent Health. Geneva: WHO (in press).
- YLKI, 2003, *Hak-Hak Reproduksi dan Kesehatan Reproduksi*, PP Kependudukan UGM.
- , 2003, *Remaja Putri dan Siklus Menstruasi*, www.medicastrore, 2011. Maret