



**SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN K.H
SAHLAN ROSJIDI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

2018

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Manuskrip dengan judul :

**SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN K.H
SAHLAN ROSJIDI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, 25 Februari 2018



Amin Samiasih, S. Kp, M.si, Med, MCH

SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN K.H SAHLAN ROSJIDI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Siti Fauziah¹, Pawestri², Amin Samiasih³

1. Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang, sitifauziahapau579@gmail.com.
2. Dosen Keperawatan Maternitas Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang.
3. Dosen Keperawatan Anak Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang.

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan masa peralihan secara psikologis dan sosial dari kanak-kanak kedewasa. Setiap bulan wanita akan melepaskan sel telur dari salah satu ovariumnya yang disebut menstruasi. Sebelum terjadinya menstruasi, seorang wanita akan mengalami perubahan emosional maupun fisik atau yang sering disebut sindrom pramenstruasi. Sindrom pramenstruasi memang tidak mengancam nyawa, namun dapat mempengaruhi produktivitas (menstruasi). Sindrom Pramenstruasi merupakan gabungan dari gejala fisik dan atau fisiologis yang biasanya terjadi mulai beberapa hari sampai satu minggu sebelum menstruasi dan menghilang setelah menstruasi datang. **Tujuan penelitian :** Mendeskripsikan tentang sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. **Metode penelitian :** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan metode survey. Sampel pada penelitian ini sebesar 96 responden dengan tehnik total sampling.

Hasil penelitian : Dari Hasil penelitian ini Penyebab sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berdasarkan genetik sebanyak 44,8% (43 responden), stres sebanyak 49,0% (47 responden), pola makan sebanyak 47,9% (46 responden). Tipe-tipe sindrom pramenstruasi pada remaja yaitu tipe A sebanyak 61,5% (59 responden), tipe H sebanyak 11,5% (11 responden), tipe C sebanyak 18,7% (18 responden), tipe D sebanyak 8,3% (8 responden). Terapi sindrom pramenstruasi pada remaja yang sering dilakukan yaitu terapi relaksasi seperti latihan menarik nafas dalam saat nyeri menjelang menstruasi sebesar 41,7% (40 responden). Upaya preventif sindrom

pramenstruasi pada remaja yang sering dilakukan yaitu melakukan konseling kepada orang terdekat anda saat menjelang menstruasi sebesar 44,8% (43 responden).

Simpulan : Bagi remaja harus lebih menjaga kesehatan terutama untuk masalah menstruasi agar masalah sebelum menstruasi tidak mengganggu aktivitas dalam belajar, bisa mengontrol emosi agar tidak terlalu cemas menjelang menstruasi, aktivitas lainnya dan menjaga pola makan serta melakukan olahraga yang teratur.

Kata kunci : Sindrom Premenstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Background : *teen was psychologically and social transition from childhood to adulthood. Every month a woman will release the egg from one of the ovaries that is called menstruation. Before the onset of menstruation, a woman may experience emotional as well as physical changes or often called premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome is not life threatening, but it can affect productivity (menstruation). Premenstrual syndrome is a combination of physical and physiological symptoms that usually occur starting a few days up to one week before menstruation and disappear after menses come.* **Research objectives :** *Describe about premenstrual syndrome in adolescents in the Pesantren k. h. Sahlan Rosjidi University of Muhammadiyah Semarang.* **Research method :** *the type of this research is a descriptive survey method using the approach. The samples on this study of 96 respondents with the total sampling techniques.*

Results of research : *the research results of this research the causes of premenstrual syndrome in teenagers in boarding schools k.h. Sahlan Rosjidi University of Muhammadiyah Semarang genetic based as much as 44.8% (43 respondents), stress as much as 49.0% (47 respondents), pattern eat as much as 47.9% (46 respondents). Type -the type of premenstrual syndrome in teenagers, namely type A as much as 61.5% (59 respondents), type H as much as 11.5% (11 respondents), type C as much as 18.7% (18 respondents), type D as much as 8.3% (8 respondents). Therapy for premenstrual syndrome in teenagers who often performed i.e. the relaxation therapy such as exercise draws breath in when premenstrual pain amounting to 41.7% (40 respondents). Preventive efforts of premenstrual syndrome in teenagers who often performed i.e. doing counseling to the people closest to your premenstrual time amounted to 44.8% (43 respondents).*

***Suggestion** : for adolescents should be more health problems especially to menstruasi so the problem before menstruation do not interfere with the activity in the study, could control the emotions so as not to be too anxious leading up to menstruation, other activities and keep diet and doing regular exercise.*

Keywords : *Pramenstruasi Syndrome, Female Youth*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap dimana orang mencapai kematangan emosional, psikososial yang ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi. Masa ini dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Pada masa remaja, seorang wanita akan mengalami menstruasi. (Safitri, dkk., 2016).

Wanita setiap bulan pada organ reproduksi akan melepaskan sel telur dari salah satu ovariumnya, bila sel telur ini tidak mengalami pembuahan maka akan terjadi pendarahan (menstruasi). Menstruasi terjadi secara periodik satu bulan sekali. Umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada juga yang setiap 21 hari dan 30 hari) (Misaroh, 2009).

Menstruasi merupakan siklus bulanan yang normal terjadi pada wanita subur, namun jika disertai dengan berbagai keluhan yang berat dan periodik setiap menjelang menstruasi maka kondisi patologislah yang mungkin terjadi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi (Sejati, 2009). Sebelum terjadinya menstruasi, selama 7-10 hari seorang wanita mengalami akan mengalami gejala-gejala perubahan emosional maupun fisik atau yang sering disebut sindrom pramenstruasi dan akan mereda ketika menstruasi dimulai (Margawati, 2013).

Premenstruasi sindrom (premenstrual syndrome atau premenstrual tension) adalah gabungan dari gejala fisik dan atau fisiologis yang biasanya terjadi mulai beberapa hari sampai satu minggu sebelum haid dan menghilang setelah haid datang (Mitayani, 2009).

Sindrom pramenstruasi merupakan gabungan dari tanda-tanda fisik dan kejiwaan, suatu peningkatan ketegangan perasaan menjelang hari-hari datangnya haid, disertai mudah tersinggung, sakit kepala. Perasaan tertekan, payudara bengkak terasa sakit (Wahyuni, 2014). Keparahan dan frekuensi gejala yang dialami bisa berbeda diantara masing-masing siklus. Gejala yang paling parah dan paling sering pada sindrom pramenstruasi adalah iritabilitas

emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang (Ramadani, 2013). Sindrom pramenstruasi memang tidak mengancam nyawa, namun dapat mempengaruhi produktivitas dan mental wanita. Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala sindrom pramenstruasi dan 30% memerlukan pengobatan (Safitri, dkk., 2016).

Angka kejadian sindrom pramenstruasi cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami sindrom pramenstruasi. Di Indonesia sendiri angka kejadiannya sekitar 70-90% (Melani Silvia, 2014). Penelitian Fatimah (2007) yang dilakukan di Semarang, menunjukkan bahwa 71,9% dari 154 responden mengalami sindroma pramenstruasi (Mayyane, 2011).

Dari hasil study pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada bulan september 2017, jumlah remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berjumlah 200 remaja, setelah dilakukn penyebaran kuesioner kesemua remaja di rusunawa yang mengalami sindrom pramenstruasi sebanyak 96 remaja. Dari 96 remaja yang mengalami sindrom pramenstruasi, ada yang sampai mengganggu aktivitas, ada yang sampai di rawat di pelayanan kesehatan.

Hasil penelitian tentang sindrom pramenstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas 7 SMP Muhammadiyah 1 Surakarta mengalami sindrom pramenstruasi paling banyak kategori sedang yaitu 74 responden (72,5%), sedangkan paling sedikit kategori ringan yaitu 10 responden (9,8%). Hal ini disebabkan sindrom pramenstruasi merupakan kondisi medis umum yang mempengaruhi hubungan siswi dengan teman yang lain, aktivitas sosial baik dilingkungan atau disekolah sehingga proses belajar siswi tersebut akan terganggu. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami siswi saat sindrom pramenstruasi meliputi perasaan mudah tersinggung, kurang berenergi atau lemas, cemas dan mudah marah. Gejala fisik yang paling umum dialami siswi meliputi kram atau nyeri perut, nyeri sendi, otot atau punggung, nyeri pada payudara dan perut kembung (Wahyuni, 2014).

Berdasarkan hasil analisis telaah literatur dan hasil study pendahuluan, maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian tentang “ Study Deskriptif tentang Sindrom Pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang “.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah semua semaja di Pondok Pesantren K.H

Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak 96 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Proses penelitian berlangsung pada tanggal 13 Oktober 2017 - 26 Desember 2017. Data dianalisis secara univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yang berlokasi di Universitas Muhammadiyah Semarang. Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi merupakan asrama dan wadah pembinaan karakter bagi mahasiswa baru semester 1 dan 2 (tingkat pertama), gedungnya terdiri dari 4 lantai dan 100 kamar, free hospot area sehingga membantu kelancaran dan kenyamanan aktivitas akademik, populasi yang ada di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berjumlah 200 orang, terdapat 12 orang musrifah dan 188 remaja.

1. Karakteristik

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2017 (n=96)

Karakteristik	Mean	Median	Minium- Maksimum	SD
Umur	18.49	18.00	17-21	0.858
Umur pertama menstruasi	12.80	13.00	9-16	1.600
Siklus menstruasi	26.69	28.00	14-37	5.385
Lama menstruasi	8.02	8.00	4-14	2.176

2. Analisis Univariat

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Penyebab Sindrom Pramenstruasi pada Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2018 (n=96)

No	Penyebab Sindrom Pramenstruasi	Ya		Tidak		SD
		n	%	n	%	
A.	Genetik	43	44,8 %	53	55,2 %	4.10150
B.	Stress	47	49.0%	49	51.0%	4.21111
C.	Pola makan	46	47.9%	50	52.1%	4.15915

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tipe-tipe Sindrom Premenstruasi pada Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2018 (n=96)

No	Tipe-tipe Sindrom Premenstruasi			SD
		N	%	
A.	Tipe A	59	61,5 %	0.48925
B.	Tipe H	11	11,5 %	0,32019
C.	Tipe C	18	18,7 %	0,39236
D.	Tipe D	8	8,3 %	0.27784
	Total	96	100%	

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Terapi Sindrom Premenstruasi pada Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2018 (n=96)

No	Terapi Sindrom Premenstruasi	Melakukan		Tidak melakukan		SD
		n	%	n	%	
1.	Mengonsumsi obat untuk menghilangkan nyeri saat menjelang menstruasi	36	37,5 %	60	62,5 %	0,487
2.	Melakukan olahraga seperti jogging, jalan cepat atau berenang saat menjelang menstruasi	23	24,0 %	73	76,0 %	0,429
3.	Melakukan kompres pada bagian perut anda saat sakit menjelang menstruasi	38	39,6 %	58	60,4 %	0,492
4.	Melakukan mandi air hangat untuk mengurangi nyeri saat menjelang menstruasi	19	19,8 %	77	80,2 %	0,401
5.	Melakukan pijat atau masase dibagian perut saat kram menjelang menstruasi	35	36,5 %	61	63,5 %	0,484
6.	Melakukan relaksasi seperti latihan menarik nafas dalam saat nyeri menjelang menstruasi	40	41,7 %	56	58,3 %	0,496

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Upaya Preventif Sindrom Premenstruasi pada Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2018 (n=96)

No.	Upaya Preventif Sindrom Premenstruasi	Melakukan		Tidak Melakukan		SD
		N	%	n	%	
1.	Melakukan konseling ke pada orang terdekat saat menjelang menstruasi	43	44,8 %	53	55,2 %	0,500
2.	Mengurangi konsumsi kafein saat menjelang mentruasi	30	31,3 %	66	68,8 %	0,466
3.	Mengurangi konsumsi gula dan garam saat menjelang mesntruasi	13	13,5 %	83	86,5 %	0,344
4.	Mengurangi porsi makan anda saat menjelang menstruasi	14	14,6 %	82	85,4 %	0,355
5.	Sering makan buah-buahan saat menjelang menstruasi	39	40,6 %	57	59,4 %	0,494
6.	Sering berolahraga menjelang menstruasi	22	22,9 %	74	77,1 %	0,423
7.	Mengonsumsi vitamin C saat menjelang menstruasi	31	32,3 %	65	67,7 %	0,470

PEMBAHASAN

1. Deskriptif Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari umur responden di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 96 orang didapatkan nilai tengah pada umur responden yaitu 18,00 tahun.

Dari hasil diatas bahwa umur remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang termasuk remaja akhir (adolesensi). Pada masa ini anak mulai bersikap kritis terhadap objek-objek berkaitan dengan dirinya, mampu membedakan dan menelaah hal yang terkait dengan lingkungan internal dan eksternal. Ketertarikan dengan hal yang baru di pikirkan oleh anak pada masa adolesensi menurut orang tua dan lebih intensif dalam pola pendampingan (Asmuji, 2014).

Menurut hasil penelitian di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta menunjukkan sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun mengalami sindroma pramenstruasi atau dikenal dengan PMS (Silvia, 2014).

b. Umur pertama menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari umur pertama menstruasi responden di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 96 orang didapatkan nilai tengah pada umur pertama menstruasi responden yaitu 13,00 tahun.

Dari hasil diatas bahwa umur pertamma menstruasi remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang termasuk remaja masa pubertas (13-15). Pada organis yang penting pada masa ini adalah kematangan seksual. Pada masa ini mengalami suatu bentuk kritis yaitu kehilangan keseimbangan jasmani dan rohani. Kadang-kadang hormon dan fungsi motorik juga terganggu sehingga terlihat gejala-gejala tingkah laku seperti canggung, kaku kikuk, tegar, muka tampak kasar dan buruk (Asmuji, 2014).

Berdasarkan kenyataan Observasi di lapangan menunjukkan bahwa siswa tunanetra SMPLB di SLB Negeri Cerme Gresik yang terdiri dari 2 siswa perempuan berusia 11 tahun, 1 siswa perempuan berusia 13 tahun, 1 siswa perempuan berusia 14 tahun dan 1 siswa perempuan berusia 15 tahun. Kelima siswa

tersebut sudah mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada masa pubertas (Hartono, 2015).

c. Siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari siklus menstruasi responden di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 96 orang didapatkan nilai tengah siklus menstruasi pada responden yaitu 28,00 hari.

Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikut yang berlangsung dengan pola tertentu setiap bulan. Siklus menstruasi dikatakan teratur apabila berlangsung selama 21-35 hari, dan dikatakan tidak teratur apabila berlangsung <21 atau >35 hari (Felicia, 2015).

Hasil analisis penelitian pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal (25-32 hari) yaitu sebanyak 136 siswi (91,9%) dan sebanyak 12 siswi (8,1%) yang mengalami siklus menstruasi tidak normal (<25 atau >32 hari) (Gustina, 2015).

d. Lama menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari lama menstruasi responden di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 96 orang didapatkan nilai tengah pada lama menstruasi responden yaitu 8,00 hari.

Lama haid diklasifikasikan menjadi normal dan tidak normal. Normal apabila lama haid <7 hari, dan di luar itu diklasifikasikan ke tidak normal (Adriana, 2013).

Hasil analisis penelitian pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta lama menstruasi menunjukkan bahwa responden yang mengalami lama menstruasi paling banyak yaitu 7 hari sebanyak 72 siswi (48,6%). Rata-rata lama menstruasi responden yaitu 8 hari. Sedangkan lama menstruasi minimum responden adalah 5 hari dan lama menstruasi maksimum responden adalah 14 hari (Gustina, 2015).

2. Deskriptif Penyebab Sindrom Pramenstruasi

a. Genetik

Hasil penelitian didapatkan bahwa penyebab sindrom pramenstruasi berdasarkan genetik sebesar 43 responden (44,8%). Berdasarkan dari penelitian di SMA 112 Jakarta yakni memiliki 66 orang (52%) yang memiliki riwayat keluarga

yang mengalami sindrom pramenstruasi (Ratikasari, 2015). Sindrom premenstruasi lebih rentan diderita oleh perempuan dengan riwayat sindrom premenstruasi pada anggota keluarga perempuan lainnya (ibu kandung dan saudari kandungnya). Ibu yang memiliki riwayat menderita sindrom premenstruasi secara bermakna berpeluang lebih besar memiliki putri yang kelak menderita sindrom premenstruasi (dengan peluang 70%) dibandingkan populasi umum (peluang 37%) (Damayanti, 2013). Berdasarkan teori faktor genetik juga memainkan suatu peran yang sangat penting, yaitu insidensi sindrom pramenstruasi dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (monozigot) di banding kembar dua telur. Dari hasil penelitian dan teori menunjukkan hasil yang tidak sama, dari penelitian diatas bahwa hasil di riwayat keluarga tidak mengalami sindrom pramenstruasi karena aktivitas dan kegiatan remaja yang berbeda dengan keluarga, disini remaja yang tidak satu tempat tinggal dengan keluarga, mungkin sekarang remaja sudah bisa menguasai dirinya dengan menyiapkan diri saat menjelang menstruasi sehingga tidak mudah panik dll (Sejati, 2009).

Dari hasil di atas yang tidak sesuai dengan penelitian lainnya, karena hormon setiap perempuan berbeda-beda walaupun responden tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami sindrom pramenstruasi tetapi kembali lagi kepada kegiatan atau aktivitas responden tersebut, mungkin responden tersebut kegiatan yang terlalu padat sehingga tidak sempat melakukan olahraga ringan setiap bulannya.

b. Stress

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa penyebab sindrom pramenstruasi berdasarkan stress sebesar 47 responden (49.0%). Dari teori beberapa wanita yang sedang mengalami saat menjelang menstruasi kebanyakan keadaan emosi mereka tidak stabil, terutama emosi yang negatif, wanita yang mengalami stress pada waktu menstruasi kecenderungan emosi: mudah marah, keletihan atau perangai buruk yang tidak dapat dijelaskan sebabnya (Mufidah, 2014). Menurut Mulyono dkk (2001) stres dapat berasal dari internal maupun eksternal dalam diri wanita. Stres merupakan predisposisi pada timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi dan mengatasi serangan stres tersebut. Stres berperan penting dalam memperparah terjadinya premenstrual syndrome (PMS). Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja putri di MAN 1 Metro Lampung Timur yang mengalami stress psikis lebih banyak yang mengalami PMS (43,9%) dibandingkan remaja putri yang tidak

mengalami stress psikis (17,2%) (Wijayanti, 2015). Berdasarkan hasil uji statistik chi square diketahui χ^2 hitung = 11,028 sedangkan χ^2 tabel = 9,488 dan $p=0,004$ (0,05) yang berarti bahwa χ^2 hitung lebih besar dari χ^2 tabel dan nilai $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian premenstruasi sindrome pada siswi kelas XI SMA N 2 Klaten (Wahyuni, 2017).

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang, teori Mufidah (2014) dan penelitian Wijayanti (2015) dengan hasil yang berbeda, walaupun banyak responden yang tidak mengalami stress, tapi berdasarkan teori remaja yang mengalami stress lebih beresiko mengalami sindrom premenstruasi, adapun gejala seperti mudah marah timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron: hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron.

c. Pola makan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa penyebab sindrom premenstruasi berdasarkan pola makan sebesar 46 responden (47.9%). Dari berbagai gejala sindrom premenstruasi perubahan fisik yaitu: bertambahnya berat badan, perubahan nafsu makan yang meningkat atau berkurang. Berdasarkan penelitian bahwa ada perubahan nafsu makan saat menjelang menstruasi (Mufidah, 2014). Kesukaan mengkonsumsi rasa makanan manis dan asin memiliki hubungan terhadap kejadian sindrom premenstruasi. Menurut Smith (2006), rasa makanan manis dan rasa makanan asin memberi pengaruh terhadap peningkatan keluhan sindrom premenstruasi. Subjek penelitian yang mengalami sindrom premenstruasi pada umumnya menyukai makanan manis. Konsumsi makanan tinggi gula dapat meningkatkan gejala keluhan sindrom premenstruasi, karena konsumsi makanan tinggi gula dapat menaikkan gula darah (Devi, 2013).

Berdasarkan penelitian di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan hasil bahwa hasil penelitian yang berbeda dengan penelitian lainnya, bahwa pada responden pola makan masih teratur walaupun ada beberapa responden yang pola makan tidak teratur karena pada saat usia tersebut remaja masih belum terlalu mengetahui efek dari makanan yang sering dikonsumsi, dan pada usia tersebut masih terpengaruh dengan makanan manis seperti di luar dan rasa ingin mencoba yang semakin kuat. Terlalu banyak mengkonsumsi

makanan yang asin atau manis akan menyebabkan edema dan perut kembung, tidak baik untuk remaja yang menjelang menstruasi.

3. Deskriptif Tipe-tipe Sindrom Pramenstruasi

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tipe-tipe sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang, yang menyatakan tipe A sebesar 59 responden (61,5%), yang menyatakan tipe H sebesar 11 responden (11,5%), yang menyatakan tipe C sebesar 18 responden (18,7%), yang menyatakan tipe D sebesar 8 responden (8,3%).

Berdasarkan hasil penelitian pada Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali menunjukkan bahwa sindrom premenstruasi paling banyak adalah kategori tipe A, yaitu sejumlah 70 responden (63,1%), tipe H 17 responden (15,3%), tipe C 14 (12,6%) sedangkan yang paling sedikit adalah kategori tipe D, yaitu sejumlah 10 responden (9,0%). Hal ini menunjukkan bahwa pada usia muda banyak mengalami sindrom pramenstruasi dengan tipe A (Pertiwi, 2011). Berdasarkan penelitian pada mahasiswi kebidanan yang pernah atau sedang mengalami premenstruasi syndrome dengan sebagian besar responden mengalami Tipe A dengan gejala terbanyak mengeluh lebih sensitif (90%) dan perasaan labil (42%), Tipe H dengan gejala terbanyak nyeri payudara (71,2%) (Hidayati, 2016). Dari hasil penelitian Pertiwi (2011) dan penelitian pada remaja di di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang bahwa hasil sama yang paling tertinggi yaitu tipe A (*Anxiety*) yang memiliki gejala rasa cemas, sensitive, saraf tegang, perasaan labil. yang paling rendah yaitu tipe D (*Depression*) yang memiliki gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, lupa, bingung.

4. Deskriptif Terapi Sindrom Pramenstruasi

Dari hasil penelitian didapatkan terapi sindrom pramenstruasi yang paling sering dilakukan pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang adalah trapi relaksasi seperti latihan nafas dalam saat nyeri menjelang menstruasi sebesar 41,7% (40 responden). Berdasarkan penelitian pada sisiwi kelas 2 di SMAN 3 Kediri bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam terhadap pre-menstruati sindrom. Terapi nafas dalam selama 15 menit (100 kali deep breathing) mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opoiod endogen yaitu endorphin dan enkafalin yang berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi oleh tubuh, keluarnya penenang alami tersebut berlangsung sekitar 3 menit kemudian baru dapat dirasakan bahwa stres, perasaan tertekan dan nyeri berkurang

(Noritasari, 2015). Berdasarkan hasil dan penelitian diatas dan penelitian Noritasari (2015) bahwa hasil yang berbeda. Pada penelitian di atas banyak remaja yang tidak mengetahui bahwa dengan tehnik relaksasi: nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri ketika menjelang menstruasi.

5. Deskriptif Upaya Preventif Sindrom Premenstruasi

Dari hasil penelitian didapatkan upaya preventif sindrom pramenstruasi yang sering dilakukan pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang adalah upaya melakukan konseling kepada orang terdekat saat menjelang mmenstruasi sebesar 44,8% (43 responden). Berdasarkan teori bahwa wanita dengan gejala ini sebaiknya mendiskusikan masalahnya dengan orang terdekat, baik pasangan, teman, maupun keluarga. Terkadang konfrontasi atau pertengkaran dapat dihindari, apabila pasangan maupun ketidakstabilan wanita tersebut, sehingga memiliki waktu lain untuk mendiskusikan masalah yang kontroversial tersebut. Group konseling dengan psikiater juga dapat diterapkan (Sejati, 2009). Hasil penelitian di Akademi Kebidanan Jakarta Mitra Sejahtera Jambi upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi sindrom pramenstruasi pada siswi yaitu dengan adanya kegiatan khusus dari sekolah terutama dari konselor dalam mencari dan mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi siswi. Serta perlunya promosi tentang pentingnya memiliki konselor, sehingga siswi yang memiliki masalah mempunyai kepercayaan khusus dalam cara mengatasi masalah yang sering terjadi dalam kehidupan. Dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, serta guru dapat mengurangi rasa keputusasaan dan ketidakpercayaan diri dalam menghadapi masalah sindrom pramenstruasi (Putri, 2017). Dilihat dari hasil dan teori yang sama, dari penelitian banyak yang melakukan konseling, sedangkan berdasarkan dari teori bahwa dengan konseling bisa mengurangi dan bisa mengerti dengan yang dialami saat menjelang menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang Study Deskriptif Tentang Sindrom Premenstruasi Pada Remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 96 orang, didapatkan pada umur responden nilai tengah umur yaitu 18 tahun, umur pertama menstruasi

responden nilai tengah umur yaitu 13 tahun, siklus menstruasi responden nilai tengah siklus menstruasi yaitu 28 hari, dan lama menstruasi responden nilai tengah lama menstruasi yaitu 8 hari.

2. Penyebab sindrom pramenstruasi berdasarkan genetik sebanyak 44,8% (43 responden), berdasarkan stres sebanyak 49,0% (47 responden), berdasarkan pola makan sebanyak 47,9% (46 responden).
3. Tipe-tipe sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu tipe A sebanyak 61,5% (59 responden), tipe H sebanyak 11,5% (11 responden), tipe C sebanyak 18,7% (18 responden), tipe D sebanyak 8,3% (8 responden).
4. Terapi sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yang sering dilakukan yaitu terapi relaksasi seperti latihan menarik nafas dalam saat nyeri menjelang menstruasi sebesar 41,7% (40 responden).
5. Upaya preventif sindrom pramenstruasi pada remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang yang sering dilakukan yaitu melakukan konseling kepada orang terdekat anda saat menjelang menstruasi sebesar 44,8% (43 responden).

SARAN

1. Bagi remaja di Pondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang
Dengan penelitian ini pengetahuan remaja bertambah lebih luas tentang sindrom pramenstruasi, bisa mengontrol emosi agar tidak terlalu cemas menjelang menstruasi, harus menjaga kesehatan terutama untuk masalah menstruasi agar masalah sebelum menstruasi tidak mengganggu aktivitas dalam belajar dan aktivitas lainnya dan menjaga pola makan serta melakukan olahraga yang teratur.
2. Peneliti
Menambah pengetahuan yang telah dipelajari dan menambah pengalaman dalam menghadapi langsung yang menderita sindrom pramenstruasi.
3. Bagi institusi pendidikan
Dapat memberikan referensi serta tambahan informasi bagi institusi pendidikan untuk dijadikan dasar atau bahan masukan dalam mengembangkan program perawatan maternitas terutama tentang sindrom pramenstruasi.

