

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PMS (*PREMENSTRUAL SYNDROME*)

DENGAN PERILAKU KOPING DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT PMS

DI SMPN 1 KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Ilmu
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

FIKRI HABIBAH

20120320148

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI KTI
HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PMS (*PREMENSTRUAL
SYNDROME*) DENGAN PERILAKU KOPING DALAM MENGATASI
KECEMASAN SAAT PMS DI SMPN 1 KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Disusun oleh:

FIKRI HABIBAH

20120320148

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 24 Agustus 2016

Dosen pembimbing



Nur Azizah Indriastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK : 19841217201507173161

Dosen Penguji



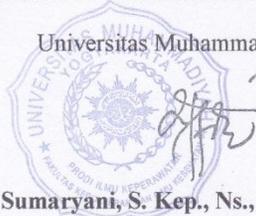
Romdzati, S.Kep., MNS

NIK : 19820720200910173104

Mengetahui,

Kaprodi Ilmu Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC

NIK : 19770313200104173047

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PMS (*PREMENSTRUAL SYNDROME*)
DENGAN PERILAKU KOPING DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT PMS
DI SMPN 1 KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

**THE CORRELATION KNOWLEDGE ABOUT PMS (*PREMENSTRUAL SYNDROME*)
WITH COPING BEHAVIOR IN OVERCOME THE ANXIETY WHEN PMS IN SMP N
1 KASIHAN BANTUL**

Fikri Habibah¹, Nur Azizah Indiasuti²
Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY¹, Dosen Keperawatan UMY²

INTISARI

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan siklus yang terjadi pada remaja. Kurangnya pengetahuan mengenai PMS membuat remaja mengalami kecemasan saat PMS. Hal ini juga dapat mengganggu aktifitas remaja sehingga membutuhkan penanganan. Cara penangan PMS diantaranya seperti mengompres dengan air hangat, memijat atau *massage*, olahraga secara teratur, dan menjaga kebersihan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 kasihan Bantul.

Penelitian ini adalah penelitian analitik untuk mengetahui faktor penyebab dan hubungan antara dua variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitian ini adalah siswi SMPN 1 Kasihan Bantul 2015. Pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 63 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan analisa bivariat menggunakan *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pengetahuan siswi tentang PMS dalam kategori baik 52,4%, perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS dalam kategori cukup 57,1%. Hasil uji bivariat membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS dengan $p=0,000$.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS.

Kata kunci: Pengetahuan, PMS, Perilaku Koping, Kecemasan

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is disorder cycles which happen in adolescent. The lack of knowledge about PMS can make adolescent have anxiety when they are getting PMS. This is also can disrupt adolescent's activities, so it needs right treatment. The treatments of PMS such as compressing the stomach with warm water, massage, routine exercise, and keep hygiene.

This research aimed to examine the correlation of PMS knowledge with coping behavior in overcomes the anxiety when the adolescent got PMS in SMPN 1 Kasihan Bantul.

This research was analytic research to know the causing factors and correlation between two variables with cross sectional approach. This research used random sampling methods with total of sample was 63 respondents. Instruments of research used questionnaires and bivariat analysis used spearman rank.

The results showed the knowledge of female adolescents in SMPN 1 Kasihan Bantul was good 52,4%, coping behavior in overcome the anxiety when got PMS on moderate category 57,1%. The result of bivariat test proved that there was correlation between knowledge of PMS with coping behavior in overcome the anxiety with p value is 0,000.

There was significant correlation between knowledge of PMS with coping behavior in overcome the anxiety when the adolescent got PMS.

Keywords: Knowledge, PMS, coping behavior, Anxiety

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten. Gejala dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada 7-14 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang pada saat menstruasi (Syiamti & Herdin, 2011).

Gejala (PMS) yang paling umum dialami wanita saat prementruasi meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48%

dan timbul suatu kecemasan ketikan menghadapi PMS, kurang berenergi atau lemas (45%), dan mudah marah (39%). Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut (51%), nyeri sendi, otot atau punggung (49%), nyeri pada payudara (46%), dan perut kembung (43%). Sekitar satu dari tiga penderita PMS mengatakan, kehidupan mereka terkena dampak berbagai gejala tersebut secara substansial (Wahyuni, 2014).

Berbagai aktivitas sehari-hari yang umumnya terkena dampak adalah performa kerja (58%), pekerjaan rumah tangga (56%), dan hubungan dengan keluarga/pasangan (50%) di Asia (Ricka, 2010). Sedangkan dampak PMS pada siswi meliputi, penurunan konsentrasi belajar, kehadiran absensi di kelas, dan penurunan aktivitas dalam mengikuti kegiatan sekolah sehingga dapat mempengaruhi nilai akademisnya di sekolah (Aminah, 2011).

Gejala fisik dan emosional pada PMS, terdapat wanita yang menderita depresi dan kecemasan. Sekitar dua hari sampai dua minggu sebelum permulaan masa haid, mereka menderita berbagai gejala dari depresi dan kekhawatiran. Apabila wanita tidak bisa mengendalikan gejala-gejala PMS, maka wanita akan mengalami banyak hal diantaranya dia mengalami stress, depresi, cemas dan lain-lain, sehingga akan memperberat timbulnya PMS (Siyamti & Herdin, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wahyuni (2014) menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan siswi kelas 7 SMP Muhammadiyah 1 Surakarta sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang atau sekitar (64,8%), sedangkan yang paling sedikit dialami oleh siswi PMS berat sebesar (0,9%). Hal ini disebabkan karena banyak

siswi yang mengalami kecemasan ketika menjelang atau menghadapi PMS sehingga ada suatu kecenderungan responden bahwa semakin ringan tingkat kecemasannya maka semakin ringan PMSnya.

Pada setiap individu pasti tidak sama perilakunya saat akan mengalami PMS. Adapun perilaku negatif saat terjadi nyeri pada bagian perut, punggung, payudara, dan sakit kepala maka seseorang akan minum obat anti nyeri ataupun minum jamu, jika ada jerawat akan memencetnya sehingga menyebabkan lebih parah, enggan untuk meluangkan waktu untuk beristirahat, pola makan yang tidak baik, dan jika terjadi keputihan hanya mengganti celana dalam hanya satu kali dalam sehari. Perilaku positif saat mengalami nyeri biasanya akan mengkopres dengan air hangat, memijat atau *massage*, olahraga secara teratur, pola makan yang baik, istirahat yang cukup, jika terjadi keputihan akan mengganti celana dalamnya kurang lebih dua kali perhari, dan jika terjadi jerawat tidak akan memencetnya (Laila, 2011).

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuannya (Notoajmodjo, 2007), seseorang yang memiliki pengetahuan baik maka perilakunya saat PMS akan baik,

begitu juga dengan seseorang yang mempunyai pengetahuan yang buruk maka perilaku PMS akan buruk. Kurangnya pengetahuan tentang PMS membuat remaja putri tidak melakukan penanganan terhadap PMS, dan remaja putri tidak sadar akan kesehatan diri (Suparman & Ivan, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Sulistina dkk (2010), sebagian siswi yang mempunyai pengetahuan tentang menstruasi baik dan berperilaku baik saat menghadapi menstruasi.

Dari hasil survei pendahuluan di SMPN 1 Kasihan Bantul, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada 10 siswi, didapatkan hasil 5 remaja kurang mengetahui tentang PMS dan 5 siswi sudah cukup mengetahui tentang PMS. Dari 10 remaja terdapat 7 siswi yang perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS masih dalam kategori kurang baik dan 3 siswi perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS dalam kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi tentang PMS masih rendah serta perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS masih kurang baik, di SMPN 1 Kasihan Bantul belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai PMS, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMPN 1 Kasihan Bantul

dengan judul penelitian “hubungan pengetahuan tentang PMS (*premenstrual syndrome*) dengan perilaku koping dalam menghadapi kecemasan saat PMS.

METODELOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik untuk mengetahui faktor penyebab dan hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang menekankan pada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang waktu pengumpulan datanya dilakukan dalam waktu sekali saja (Nursalam, 2011).

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 kasihan Bantul dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Sampel yang digunakan sebesar 63 siswi SMPN 1 kasihan Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2016.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang PMS, Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku koping menghadapi kecemasan menghadapi PMS. Kriteria inklusi, Siswi yang bersedia menjadi responden dan Siswi yang sudah menstruasi. Kriteria eksklusi, Siswi yang tidak hadir pada waktu pengambilan data, Siswi yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Pengambilan data menggunakan

kuesioner pengetahuan tentang PMS oleh Natalia (2013). Kuesioner perilaku koping menghadapi kecemasan saat PMS dibuat sendiri oleh peneliti.

Data yang terkumpul dilakukan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat

untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Analisa bivariat menggunakan *Spearman Rank*

Data yang terkumpul dilakukan analisa. Analisa deskriptif untuk mendeskrips hipotesis di terima jika $p < 0,05$

HASIL PENELITIAN

Table 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia siswi di SMPN 1 Kasihan Bantul (N=63)

Karakteristik responden	Frekuensi	persentase (%)
1) 12 tahun	2	3,2
2) 13 tahun	30	47,6
3) 14 tahun	29	46,0
4) 15 tahun	2	3,2

Sumber : (Data primer, 2016)

Berdasarkan table 4.1 diketahui bahwa sebagai besar dalam penelitian ini berusia 13 tahun sebanyak 30 responden (47,6%).

Table 4.2 pengetahuan siswi tentang PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul (N=63)

Pengetahuan siswi tentang PMS	Frekuensi	persentase (%)
Baik	33	52,4
Cukup	27	42,9
Kurang	3	4,8

Sumber : (Data primer, 2016)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi di SMPN 1 kasihan bantul dalam kategori baik yaitu sebesar 33 siswi dengan persentase 52,4%.

Tabel 4.3 perilaku koping siswi dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 kasihan Bantul (N=63)

Perilaku koping dalam menatasi kecemasan saat PMS	Frekuensi	persentase (%)
Baik	12	19,0
Cukup baik	36	57,1
Kurang baik	15	23,8

Sumber : (Data primer, 2016)

Berdasarkan tabel 4.3 perilaku koping siswi dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul dalam kategori cukup sebanyak 36 responden dengan persentase 57,1.

Tabel 4.4 hubungan pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul (N=63)

Pengetahuan siswi tentang PMS	Perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS						<i>r</i>	<i>p</i>
	Baik		Cukup baik		Kurang baik			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	12	19,0%	21	33,3%	0	0%	0,685	0,000
Cukup	0	0%	15	23,8%	12	19,0%		
Kurang	0	0%	0	0%	3	4,8%		

Sumber : (Data Primer,2016)

Pengetahuan siswi tentang PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi di SMPN 1 Kasihan Bantul dalam kategorik baik yaitu sebesar 33 siswi dengan persentase 52,4%. Pengetahuan siswi SMPN 1 Kasihan Bantul dalam kategori baik tentang PMS, walaupun di SMPN 1 Kasihan Bantul belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang PMS. Berdasarkan pengamatan siswi mendapatkan informasi tentang PMS dari keluarga, teman yang sudah mengalami PMS serta darimedia masa. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Badriyah sebanyak 50 responden (62,5%) berpengetahuan baik tentang PMS karena responden mendapatkan informasi dari teman yang sudah mengalami PMS lebih dulu, membaca buku dan sudah mengerti tentang penyebab PMS.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Ekki dkk (2013) yang menyatakan bahwa terdapat banyak cara untuk memperoleh pengetahuan tentang PMS baik dari lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, teman serta media masa. Reponden akan mengamati orang lain, saudara atau teman yang mengalami gejala-gejala PMS sehingga mereka akan bertanya mengenai masalah tersebut.Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo (2007) bahwa pendidikan, umur, informasi dan pengalaman merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Sondang Sidabutar (2012) yang sebagian besar respondennya berpengetahuan baik sebanyak 20 responden (68,97%) mereka mendapatkan pengetahuan dari pengamatan, pengalaman, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan pengamatan Siswi SMPN 1 Kasihan Bantul mengalami gejala-gejala PMS mereka penasaran dan berusaha mencari tahu tentang hal-hal yang dialaminya, serta pada saat mereka berkumpul dengan teman akan membahas atau *sharing* tentang masalah yang dihadapi dan mereka akan bertukar informasi tentang PMS. Hal tersebut didukung dengan penelitian Corina Rizki (2014) bahwa teman sebaya memberikan pengaruh terhadap pengetahuan tentang PMS, karena berkomunikasi sesama remaja akan lebih terbuka.

Responden yang berpegetahuan baik sudah dapat menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai istilah PMS, tanda gejala PMS, penyebab PMS hal ini disebabkan karena mereka sudah mulai tertarik dan peduli akan kesehatan reproduksi. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Putri (2015) tentang tingkat pengetahuan, bahwa pengetahuan siswi yang baik dipengaruhi karena mereka sudah mulai peduli tentang PMS dan cara mengatasinya.

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Melani Silvia (2014) yang mayoritas respondenya berpengetahuan cukup sebesar 21 responden (42,9%), karena mereka masih kurang peduli terhadap

pengetahuan tentang PMS, dan tidak adanya wadah yang dapat memberikan informasi mengenai PMS, sementara siswi sering mengalami PMS selain itu juga ada beberapa siswi yang belum mengetahui tentang PMS. Serta peneliti Nafiroh dan Indrawati (2013) diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang PMS yaitu sebanyak 36 siswi (78,3%) hal tersebut disebabkan Kurangnya pengetahuan tentang PMS serta responden belum mendapatkan informasi mengenai PMS sehingga responden tidak mengetahui tentang PMS.

Menurut Fatiqah (2009) Pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, kejiwaan dan kematangan seksual akan memudahkan remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkan.

Perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul

Berdasarkan tabel 4.3 perilaku koping siswi dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul dalam kategori cukup baik sebanyak 36 responden dengan persentase (57,1%). Perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS pada siswi SMPN 1 Kasihan Bantul dalam kategori cukup dikarenakan siswi belum pernah

mendapatkan informasi mengenai perilaku yang tepat dalam mengatasi kecemasan saat PMS, maksud dalam kategori cukup baik responden melakukan perilaku baik tetapi responden juga melakukan perilaku kurang baik.

Hal ini didukung oleh penelitian Melani (2014) tentang perilaku dalam mengatasi PMS dalam kategori cukup baik sebesar 20 responden (40,8%), dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang perilaku dalam mengatasi kecemasan saat PMS, sehingga gejalanya tidak ditangani, serta menganggap semua gejala hal yang biasa dan tidak memerlukan penanganan yang khusus.

Perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS dalam kategori cukup baik di SMPN 1 Kasihan Bantul dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman pribadi mengenai perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS, serta tidak tersedia informasi mengenai perilaku yang tepat dalam mengatasi kecemasan saat PMS. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Evi Nuryati (2012) yang dilakukan di SMPN 4 Ngerayun menunjukkan perilaku dalam mengatasi PMS dalam kategori cukup 47,3% responden disebabkan karena kurangnya pengetahuan

tentang cara penanganan yang tepat mengenai PMS.

Berdasarkan pengamatan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan pada siswi SMPN 1 Kasihan Bantul dipengaruhi oleh media masa mereka akan cenderung mencari informasi yang kurang tepat atau hanya sebagian mengenai penanganan. hal ini sesuai dengan Penelitian Reni Yuliana (2014) bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu pengalaman pribadi dapat membentuk sikap baik dan kurang baik, dimana semakin banyak pengalaman pribadi tentang PMS cenderung akan membentuk perilaku yang baik pula. Orang yang dianggap penting juga dapat mempengaruhi pembentukan perilaku seperti orang tua, saudara, teman dan guru yang dapat memberikan pengarahan akan mempengaruhi perilaku dalam menangani PMS. Media masa juga mempengaruhi pembentukan perilaku, semakin banyak seseorang mendapatkan informasi tentang perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS dari internet, buku, televisi, majalah akan cenderung membentuk perilaku dalam menangani PMS.

Selain itu yang mempengaruhi perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS ialah pendidikan menurut penelitian Fatimah (2010) di SMAN 5

Surakarta ditemukan bahwa perilaku koping dalam menghadapi PMS dalam kategori baik (positif) sebanyak 102 responden (53,13). Perbedaan yang signifikan ditunjukkan antara perilaku koping siswi SMP dan siswi SMA didapatkan bahwa latar belakang tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku seseorang.

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Erina dkk (2013) bahwa sebagian besar responden (57,1%) perilakunya masih negatif karena kurang kesadaran responden mengetahui penyebab, gejala, dan cara penanganannya. Selain itu kurangnya ketertarikan untuk mencari berbagai informasi mengenai perilaku penanganan PMS yang baik dan benar.

Hubungan pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul

Berdasarkan tabel 4.3 hubungan pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam menghadapi kecemasan saat PMS yang telah diuji *Spearman Rank*, didapatkan hasil nilai $P = 0,000 (<0,05)$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan pengetahuan PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul dengan arah korelasi positif

dan koefisien korelasi $r = 0,685$ yang menyatakan bahwa kekuatan korelasi kuat. Terdapat nilai tertinggi yaitu pengetahuan PMS baik dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS cukup baik sebanyak 21 responden (33,3%). Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya informasi mengenai perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS serta pengalaman pribadi yang masih kurang dalam menangani PMS. Hal ini diperkuat penelitian Melani (2014) menyatakan bahwa hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan penanganan PMS didapatkan hasil $p = 0,000 (<0,05)$ artinya terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan pengetahuan dengan penanganan PMS.

Green (1980) dalam Notoatmodjo (2007) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang. Seseorang dengan pengetahuan tinggi akan berdampak pada perilaku, sehingga pengetahuan tinggi akan menyebabkan tinggi pula perilaku seseorang.

Tetapi hal ini berbeda dengan hasil penelitian yg dilakukan di SMPN 1 Kasihan Bantul, responden yang berpengetahuan

baik tentang PMS perilakunya masih dikategori cukup, hal ini disebabkan karena responden baru mengalami menstruasi untuk pertama kalinya, karena rasa ingin tahu yang besar mereka cenderung mencari informasi melalui media masa tentang cara penanganan PMS yang belum tentu tepat dan benar, sehingga menyebabkan kesalahan cara dalam menangani PMS.

Hal ini didukung dengan Penelitian Wahyu dan Uswatun (2012) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku penanganan PMS didapatkan hasil $p=0,000 (<0,05)$, responden berpengetahuan baik tetapi penanganannya masih cukup karena responden tidak mampu melakukan penanganan dan pencegahan terhadap PMS, responden menganggap bahwa kesehatan tentang PMS bukan lah hal yang penting dalam kehidupan dan menganggap wajar karena semua wanita pasti mengalaminya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2010) mengenai Pengetahuan tentang menstruasi (contohnya Sindrom Premenstruasi) sangat penting agar dapat berperilaku positif untuk mengatasi PMS, Sesuai dengan pendapat Wijaya (2008) perilaku yang positif ditunjukkan dengan mampu melakukan penanganan dini dan pencegahan dini terhadap PMS.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam kecemasan saat PMS dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan tentang PMS pada siswi di SMPN 1 Kasihan Bantul kategori baik sebesar 33 responden (52,4%), pengetahuan cukup tentang PMS sebanyak 27 responden (42,9%) dan pengetahuan kurang tentang PMS sebanyak 3 responden (4,8%).
2. Perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS pada siswi di SMPN 1 Kasihan Bantul dalam kategori baik sebanyak 12 responden (19,0%), kategori cukup baik sebanyak 36 responden (57,1%) dan kurang baik sebanyak 15 responden (23,8%)
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan pengetahuan tentang PMS dengan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMPN 1 Kasihan Bantul dengan $p\ value = 0,000 (<0,05)$

Saran

1. Bagi profesi perawat
Perawat dapat memberikan intervensi keperawatan yakni pendidikan kesehatan kepada siswi dengan memberikan informasi mengenai PMS

dan perilaku koping dalam mengatasi kecemasan saat PMS.

2. Bagi SMPN 1 Kasihan Bantul

SMPN 1 Kasihan Bantul bisa memberikan konseling mengenai perilaku koping yang tepat untuk menangani PMS, serta menyediakan fasilitas untuk penangan PMS yang tepat seperti menyediakan air hangat untuk mengopres.

3. Bagi responden

Siswi diharapkan aktif dalam peningkatan pengetahuan tentang kesehatan remaja, khususnya tentang PMS serta mencari informasi tentang PMS dan perilaku koping dalam mengatasi PMS dari majalah, buku maupun internet.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku dalam mengatasi kecemasan saat PMS.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Coryna. (2014). *pendidikan sebaya meningkatkan pengetahuan sindrom premenstruasi pada remaja*. Jurnal kedokteran Brawijaya vol 28 no 2

Aminah, Sitirahmadani, Munadiroh. (2011). *Hubungan status gizidengankejadian premenstrual syndrome dimadrasahaliyahnegri 4 jakarta*. Healty quality, volume 2 diakses pada 15 Desember 2016 <http://poltekkesjakarta1.ac.id/read-el-jo-hubungan-status-gizi-dengan-kejadian-premenstrual-syndrome-di-madrasah-aliyah-negeri-%28man%29-4-jakarta-tahun-2011>

Anggariska, Ekki Dita, dkk. (2013). *hubungan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terhadap sikap menghadapi sindrom premenstruasi pada remaja putri siswi x dan xi man 2 madiun*. Jurnal biomedis

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Edisi revisi, Jakarta: Renika Cipta

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Edisi revisi, Jakarta: Renika Cipta

Azwar S (2003). *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta, pustaka pelajar.

Badriyah. (2012). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Kelas XI Di Sekolah Menengah Atas Negri 3 Sragen*. Karya Tulis Ilmiah Diploma, STIKES

- Kusuma Husada
Surakarta.
- Bruner & Suddarth. (2001). *Buku ajar keperawatan medical bedah*. Jakarta: EGC
- Dewi, Armoni Suci, (2010). *Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja dalam menghadapi syndrome premenstruasi di SMP Alzhar medan*.
- Durand, V. & Barlow. D. (2006) *.Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fatikah, Loydya F. Z. (2010). *hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja terhadap sikap menghadapi premenstrual syndrome di SMAN 5 Surakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Skripsi ini diterbitkan. Fakultas Kedokteran Sebelas Maret Surakarta
- Freemaan, E. W (2010) *."epidemiology and etiologi of premenstrual sydnrom"*. <http://www.lusa.web.id/premenstrual-syndrome-pms-part-11> Diakses pada tanggal 28 Juni 2015
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
- Hidayah, A. A. (2012). *Metode penelitian kebidanan teknik analisa data*, Jakarta: Salemba Medika
- Irawan, Zandy Ade Febri, (2010). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Premenstrual Syndrome dengan Cara Penanganan Premenstrual Syndrome di Program Studi S1 Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Skripsi ini diterbitkan. Fakultas kedokteran Universitas sebelas Maret
- Laila, N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta :Buku Biru
- Marmis, W. F . (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa (2nded)*. Universitas Airlangga. Surabaya
- Mesarini, Ayu. B & Astutivitria. W. (2013). *stres dan mekanisme koping terhadap gangguan mentruasi pada remaja putri. volum 6 no1*. Diakses pada tanggal 18 Juni 2015
- Mubarak. I. W. (2007). *Promosi kesehatan, sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*, Yogyakarta: Grahailmu
- Nanda. (2012). *Panduan diagnose keperawatan*. Jakarta : Prima Medika
- Nasir, Abdul & Muhit, Abdur. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Cetakan ke-1. Jakarta; PT. Reineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan ilmu*

- perilaku. Cetakan ke-1. Jakarta; PT. Reineka Cipta
- Nursalam, (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*, Jakarta: SalembaMedika.
- Nursalam, (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika
- Nuryati, E. (2011). *Perilaku Remaja Putri Dalam Menghadapi Syndrome Pramentruasi (PMS) Di SMP Negeri 4 Ngrayun Kabupaten Ponorogo*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Ricka, wahyuni (2010). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sindroma Pramenstruasi Pada Siswi Smp Negeri 4 Surakarta*. Gaster, vol. 7no2<http://download.porta.lgaruda.org/article.php?article=119495&val=5466diakses> pada tanggal 18 Juni 2015
- Saryono, sejati. w. (2009). *Sindrom premenstruasi mengungkap tabir sensitifitas perasaan menjelang menstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Setiadi, Wahyu dkk (2012). *hubungan pengetahuan dengan perilaku dalam menangani premenstrual syndrome pada siswi kelas II di SMA Nasional*. <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/77/73> diakses pada tanggal 27 Juli 2016
- Sibutar, sondang. (2012). *Hubungan Antara Pengetahuan Siswi Kelas Xi Tentang PMS (Pre Menstruasi Syndrome) Dengan Kejadian PMS*. Karya Tulis Ilmiah Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya
- Silvi, Melani (2014). *Hubungan pengetahuan dan motivasi dengan perilaku penangan sindrom menstruasi Di SMA muhammadiyah 5*. Naskah Publikasi, stikes Aisyah Yogyakarta
- Siyanti, s. pratiwi, herdin. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Tingkat II kademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali*. *Jurnal Kebidanan Vol III No 1*, <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/87/86> diakses pada tanggal 17 Juni 2015
- Stuart, G.W &Sudeen, S.J. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa*. Ahli bahasa :Achir Yani S Hamid. Jakarta: EGC
- Stuart, G.W. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa*. Edisi 5. Jakarta: EGC (R.P. Kapoh & E.K. Yudha, penerjemah)
- Stuart, Gail W. (2009). *Principles and practice of psychiatric Nursing*, Edisi 7. USA: Mosby A Harcourt health sciences company.

- Suparman dan Ivan, (2011). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta : EGC
- Wahyuni (2013).”*Gambaran Sindroma Pramenstruasi Dari Gejala Emosional Dan Fisik Pada Siswi Smp Muhammadiyah 1 Surakarta*”<http://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/73/64> diakses pada tanggal 17 Juni 2015
- Wismasari, Putri (2015). *Tingkat Pengetahuan Siswi kelas VII tentang Premenstrual syndrome (PMS) di SMP Negeri sambungan macam sragen*. Karya Tulis Ilmiah. stikes khusuma Husada.