

Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja

Nita Dwi Astikasari*, Josiana Kofi

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

* **Corresponding author:** Nita Dwi Astikasari (nietanievo@gmail.com)

Received: Februari 26 2022; **Accepted:** Maret 22 2022; **Published:** Maret 29 2022

ABSTRAK

Pre menstrual syndrome yang tak kunjung diatasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menurunkan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan salah satu sebab remaja putri tidak melakukan penanganan sindrom premenstruasi dengan baik. Metode penelitian ini adalah *literatur review* yang bersumber dari database *google scholar*, PubMed serta Purpusnas RI yang diterbitkan dari tahun 2017 hingga 2021, dan secara manual memilih artikel yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Hasil penelitian diketahui bahwa pada umumnya remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang baik serta tidak melakukan penanganan sindrom premenstruasi. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi mempengaruhi persepsi remaja dengan menganggap premenstruasi sindrom sebagai gejala fisiologis yang tidak perlu dilakukan penatalaksanaan khusus selain meningkatkan frekuensi dan durasi istirahat, sehingga berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari bahkan prestasi belajar. Diharapkan adanya penggalakan program sosialisasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan penyebaran informasi kesehatan utamanya kesehatan reproduksi pada remaja serta pencegahan dan penatalaksanaan premenstruasi sindrom agar mengurangi hari sakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari

Kata kunci: kesehatan reproduksi, pengetahuan, premenstruasi sindrom



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pre Menstrual Syndrome (PMS) terjadi beberapa hari sebelum terjadinya menstruasi bahkan sampai menstruasi berlangsung. Keluhan fisik yang dialami selama premenstruasi sindrom diantaranya kenaikan berat badan, pembesaran bagian tubuh terutama daerah tertentu (perut, jari tangan, kaki) karena tubuh menahan cairan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah pinggang, payudara membesar dan nyeri tekan, timbul jerawat, air seni berkurang, pusing, mual, nafsu makan meningkat. Keluhan psikis yang biasa dialami diantaranya kontrol emosi rendah, cepat marah, reaksi emosi tidak logis, daya ingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga (Estiani, 2018). *Pre menstrual syndrome* yang tak kunjung diatasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menurunkan kualitas hidup wanita. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan salah satu penyebab seorang wanita tidak mampu meringankan keluhan saat *pre menstrual syndrome* terjadi (Aprilyandari, 2018).

Angka kejadian yang dilakukan *American college of obstetricians and gynecologist* (ACOG) tahun 2012, di Srilanka mendapatkan prevalensi hasil remaja putri yang mengalami Premenstrual Sindrome sebanyak 65,7%. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2016), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat, sementara di Indonesia angka prevalensi ini dapat

mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi, yang terdiri dari 60-75% mengalami sindrom pramenstruasi (Damayanti, 2020). Angka kejadian *premenstrual syndrome* di Indonesia belum pernah diteliti, namun dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan diketahui bahwa angka kejadiannya antara 30-50%. Hal ini sebagaimana penelitian Ramadani (2012) di Surabaya yang diperoleh data sebanyak 30–50% wanita mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS), 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah yang berakibat ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1–3 hari setiap bulannya. Sedangkan penelitian Bungasari (2015) diperoleh data kejadian *Premenstrual Syndrome* terjadi pada 55,6% remaja putri yang diteliti.

Walaupun kejadian *Premenstrual Syndrome* tidak mengancam nyawa, namun dapat memengaruhi produktivitas dan kesehatan mental seorang wanita (Bungasari, 2015). Gejala yang sering dikeluhkan remaja adalah gejala emosional seperti mudah tersinggung, depresi, mudah marah, cemas atau tegang, perubahan suasana hati, sedangkan gejala fisik adalah payudara tegang, perut kembung, sakit kepala dan mudah lelah (Wong, 2011). Dampak dari *Premenstrual Syndrome* juga mengganggu hubungan keluarga, kerja, aktivitas sosial. Wanita yang mengalami Pre Menstruasi Syndrom melaporkan bahwa gejala *Premenstrual Syndrome* mempengaruhi kehidupan rumah tangga (30%) termasuk hubungan dengan suami dan anaknya, mempengaruhi kehidupan sosial (24,5%), dan mempengaruhi hubungan teman kerja atau keluarga (23,1%) (Kitamura, 2012). Gejala-gejala PMS akan semakin menghebat jika didalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan psikologis dan tidak ada upaya pencegahan. Kurangnya pengetahuan seseorang tentang pola hidup yang sehat akan menyebabkan semakin banyak gejala PMS yang akan dialami (Saputri, 2016).

Pengetahuan remaja tentang *Premenstrual syndrome* serta antisipasi pencegahannya merupakan stimulus yang diperlukan agar dapat membentuk pola perilaku remaja yang baik. Dengan mengenali gejala-gejala tentang syndrome menstruasi remaja diharapkan dapat berupaya untuk mengatasinya dengan benar bukan dengan membiarkannya (Puspasari, 2020). Kurangnya pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome dapat disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang masalah kesehatan reproduksi utamanya tentang premenstruasi syndrome (Bungasari, 2015).

Menurut Manuaba (2016), peran orang tua khususnya ibu, diharapkan mampu memberikan informasi yang tepat dan benar tentang apakah menstruasi itu. Jika mengetahui informasi yang benar tentang menstruasi maka anak remaja perempuan akan merasa siap ketika mendapatkan menstruasi pertama kali serta berbagai gangguan kesehatan yang mungkin terjadi. Menurut Widyastuti (2019), pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja sangat penting, agar remaja memiliki sikap dan perilaku yang bertanggung jawab terhadap kesehatan diri mereka sendiri. Pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, kejiwaan dan kematangan seksual, akan memudahkan remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkannya. Menurut Putinah (2019), pengetahuan akan siklus menstruasi yang dialami sangatlah penting bagi remaja putri. Dengan mengetahui pola siklus menstruasi akan membantu dalam memperkirakan premenstruasi syndrome yang akan datang.

METODE

Penelitian ini merupakan *litelatur riview* yang mengulas dan mencari beberapa artikel jurnal penelitian. Database yang digunakan untuk melakukan pencarian adalah *Google Scholar* dan Pubmed serta Purpusnas RI yang diterbitkan dari tahun 2017 hingga 2021, dan secara manual memilih artikel yang relevan dengan pertanyaan penelitian.

HASIL

Setelah pengumpulan jurnal dengan menggunakan 3 database jurnal yang sudah terakreditasi yakni Google Scholar, PubMed dan Perpustakaan RI didapatkan 4.212 jurnal diidentifikasi untuk selanjutnya dilakukan kriteria kelayakan. Kemudian setelah itu disaring didapatkan 1.414 jurnal periode 5 tahun terakhir, selanjutnya dilakukan *excluded studies* didapatkan 11 jurnal, setelah itu *excluded studies* lagi berdasarkan kesesuaian tujuan penelitian sehingga jumlah total artikel yang memenuhi syarat untuk review adalah 7 jurnal.

Hasil dari jurnal didapatkan bahwa diantara 7 jurnal yang direview, seluruhnya memiliki desain *cross sectional*. Secara keseluruhan, jurnal yang direview melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku menghadapi *pre menstrual syndrome* (Kalsoom, 2020; Tantina, 2019; Aprilyandari, 2019; Puspitraningrum, 2018; dan Psupitasari, 2018). Terdapat 2 jurnal yang melaporkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku menghadapi *pre menstrual syndrome* (Ahmed & Saeed, 2019; Setiyowati, 2020).

No	Judul & Peneliti	Metode (Desain, sample, Variable, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Temuan
1	<i>Knowledge and Self-care Practices of Adolescent Students with Pre-menstrual Syndrome in Erbil City</i> Ahmed, S., & Saeed, A. (2019)	D: <i>Cross sectional</i> S : <i>purposive sampling</i> V: Pengetahuan, perilaku perawatan PMS I : Kuesioner A: uji <i>chi square</i>	Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dan perilaku perawatan selama premenstrual syndrome (p=0,139).	Pengetahuan dan tindakan perawatan diri tentang sindrom pramenstruasi pada remaja putri sekolah dalam kategori cukup. Siswa membutuhkan program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik penanganan tentang sindrom pramenstruasi
2	<i>Prevalance of Premenstrual Syndrome and Knowledge Assessment Regarding It's Prevention Among Medical Students of a Private Medical College of Islamabad</i> Umay Kalsoom (2020)	D: <i>cross sectional</i> S : <i>purposive sampling</i> V: Aspek demografi, kejadian PMS, pengetahuan kesehatan reproduksi, perilaku penanganan PMS I : Kuesioner A: uji <i>Chi square</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan PMS (p=0,000) dan kejadian PMS (p=0,000)	<i>Premenstrual Syndrome</i> dialami oleh sebagian besar siswa yang diteliti, sedangkan pengetahuan tentang pencegahannya masih rendah. Kondisi tersebut dirasa mempengaruhi prestasi akademik sebagian besar siswa.
3	<i>Analisis Karakteristik Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Mengatasi Premenstruasi Sindrom</i> Tiffani Tantina (2019)	D: <i>Cross sectional</i> S : <i>purposive sampling</i> V: Pengetahuan, sikap, perilaku I : Kuesioner A : uji <i>chi square</i> dan regresi logistik berganda	Pengetahuan memiliki hubungan bermakna dan signifikan dengan perilaku mengatasi premenstruasi sindrom di Desa Baru Kecamatan Pancur Batu	Secara bivariat terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tindakan mengatasi premenstruasi sindrom, sedangkan hasil analisis multivariat

			Kabupaten Deli Serdang 2018	menunjukkan adanya hubungan namun tidak signifikan.
4	<p><i>Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrom Dengan Upaya Mengatasi Prementruial Syndrom Pada Remaja Putri di RW 1 Desa Klunjukan, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan</i></p> <p>Widyah Setiyowati (2020)</p>	<p>D: <i>Cross sectional</i> S : <i>purposive sampling</i> V: Pengetahuan, upaya mengatasi PMS I : Kuesioner A: uji <i>chi square</i></p>	<p>Hasil analisis bivariat diperoleh hasil p value sebesar 0,283, ($0,283 > 0,05$), maka tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan premenstrual syndrome dengan upaya mengatasi premenstrual syndrome pada remaja putri di Desa Klunjukan RW 01, Kecamatan Sragi, Kabupaten pekalongan.</p>	<p>Informasi yang di miliki para remaja putri tentang jenis keluhan premenstrual syndrome, penyebab, cara mengatasi dan diagnosa terjadinya premenstrual syndrom remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang dalam hal tentang premenstrual syndrom akan memiliki kecenderungan tidak adanya upaya untuk mengatasi premenstrual syndrom karena dengan pengetahuan yang kurang tersebut remaja putri belum bisa terdorong dalam upaya mengatasi premenstrual syndrome.</p>
5	<p><i>Hubungan Pengetahuan Gejala Premenstruasi Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping Tahun 2018</i></p> <p>Aprilyandari, S. D. (2019)</p>	<p>D: <i>Cross sectional</i> S : <i>purposive sampling</i> V: Pengetahuan, perilaku penanganan PMS. I : Kuesioner A: uji <i>Spearman rank</i></p>	<p>Hasil uji statistik menggunakan spearman rank di dapatkan hasil p value 0,000 < 0,05. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan pengetahuan gejala premenstruasi sindrom terhadap penanganan premenstruasi sindrom di SMP Negeri 3 Gamping. Nilai keeratan hubungan yaitu 0,691 yang berarti memiliki nilai keeratan kuat.</p>	<p>Kondisi kesehatan saat menstruasi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, jika seseorang memiliki pengetahuan yang tidak cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya ia akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri.</p> <p>Premenstrual syndrome dianggap sebagai hal yang normal atau fisiologis sehingga tidak perlu ditangani dengan obat-obatan, tapi cukup</p>

				dengan modifikasi gaya hidup seperti komunikasi, diet dan olahraga
6	<i>Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (Pms) di MAN Model Kota Jambi</i> Puspitaningrum, E.M. (2018)	D: <i>Cross sectional</i> S : <i>Total sampling</i> V: Pengetahuan, perilaku mengatasi gejala PMS I : Kuesioner A: uji <i>Chi square</i>	Ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) (p=0,004)	Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yang disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh lingkungan sekitar maupun melalui media massa dan media cetak menyebabkan responden kurang mengetahui PMS
7	<i>Sindrom Premenstruasi dan Penanganan Sindrom Premenstruasi</i> Puspitasari, S dan Suryani, D. (2020)	S : <i>Total sampling</i> V: Pengetahuan, penanganan PMS I : Kuesioner A: uji <i>Chi square</i>	pengetahuan tentang sindrom premenstruasi dengan penanganan sindrom premenstruasi pada remaja usia 12-15 tahun di SMP PGRI Bantul dengan nilai p=0,000.	sindrom premenstruasi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswi tentang sindrom premenstruasi maka upaya penanganan sindrom akan tertangani dengan baik. Akan tetapi sebaliknya apabila semakin rendah tingkat pengetahuan siswi tentang penanganan sindrom premenstruasi maka upaya penanganan sindrom tidak ditangani.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

Sumber informasi dan pengetahuan dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi. Berdasarkan tinjauan literatur penelitian Setiyowati (2020) menunjukkan ibu merupakan sumber utama informasi terkait menstruasi dan sumber informasi selanjutnya adalah guru di sekolah yang berperan dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai kebersihan selama menstruasi. Hasil literature review dari penelitian yang dilakukan Aprilyandari (2019) bahwa kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya dalam hal menstruasi cenderung mendorong remaja mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya remaja akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri.

Remaja memerlukan informasi yang tepat tentang proses reproduksi, sehingga remaja memiliki sikap dan perilaku yang bertanggung jawab atas proses reproduksi (Hasanah, 2017). Kurangnya pengetahuan tentang biologi dasar pada remaja mencerminkan kurangnya pengetahuan tentang risiko yang berhubungan dengan tubuh mereka dan cara menghindarinya. Pengetahuan dan sikap kesehatan reproduksi remaja memang dinilai masih

rendah terutama pada pengetahuan mengenai pengenalan organ reproduksi menyangkut bentuk dan fungsinya serta cara perawatannya (Puspitasari, 2020). Sumber informasi memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku higiene remaja. Pasalnya, dengan adanya sumber informasi tersebut, remaja memahami manfaat dari personal hygiene dan dampak dari tidak mempraktikkan kebersihan diri yang baik dan benar, terutama pada saat menstruasi, agar alat reproduksi terhindar dari infeksi (Suryani, 2019).

Rendahnya pengetahuan yang dimiliki remaja tentang premenstrual syndrome menurut peneliti sangat berpengaruh terhadap praktik penanganan premenstrual syndrome sehingga dapat menimbulkan dampak yang buruk pada aktivitas sehari-hari dan kesehatan reproduksi remaja. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah memiliki kemungkinan yang lebih tinggi terkait munculnya berbagai masalah pada kesehatan reproduksi remaja seperti infeksi pada organ reproduksi jika penanganan yang dilakukan tidak memenuhi kaidah kesehatan.

Perilaku Menghadapi Sindrom Premenstruasi Pada Remaja

Perilaku menghadapi sindrom premenstruasi pada remaja berdasarkan hasil literatur review yang dilakukan diketahui hampir seluruhnya dalam kategori kurang baik. Hal ini salah satunya ditunjukkan oleh penelitian Puspitasari (2020) bahwa penanganan sindrom premenstruasi paling banyak adalah dalam kategori tidak ditangani yaitu sebanyak 65 responden (59,1%). Sehingga kemungkinan sindrom premenstruasi ini tidak ditangani karena kurangnya pengetahuan siswi tentang penanganannya. Sedangkan hasil Aprilyandari (2018) menunjukkan bahwa dari 103 responden, 32% responden kategori penanganan cukup dan 28,02% responden memiliki penanganan kurang. Begitu pula hasil penelitian Kalsoom (2020) yang didapatkan bahwa terkait perilaku pencegahan PMS, sebagian besar 250 responden (71,5%) tidak memiliki pengetahuan tentang pencegahannya. Setengah dari responden berpendapat bahwa hal itu dapat dicegah dengan pengobatan di rumah sementara 30% responden yang lain mengatakan penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan istirahat dan hanya 20% mengatakan obat-obatan dapat mencegah premenstruasi syndrome.

Lingkungan sekitar berperan dalam mempengaruhi pengetahuan penanganan premenstruasi sindrom hal ini ditunjukkan pesan keluarga, teman, guru dan media massa. Sementara pengalaman dapat mempengaruhi perilaku seseorang karena sudah pernah mengalami masalah itu sehingga ia sudah mengetahui apa yang akan terjadi. Suatu yang sudah pernah dialami oleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang apa yang dialami (Soekanto, 2012). Penanganan PMS dengan obat-obatan hanya dilakukan jika gejala PMS berat sampai mengganggu aktivitas sehari-hari dan umumnya modifikasi gaya hidup jarang berhasil (Taufiq, 2019). Cara mengatasi gejala PMS adalah dengan farmakologi, psikoterapi (relaksasi, kognitif), perubahan gaya hidup, seperti olahraga, modifikasi diet, seperti mengurangi kafein, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan protein pada setiap menu, konsumsi makanan kaya vitamin dan mineral, mengurangi gula dan lemak dan mengurangi minimal beralkohol (Elvira, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja dalam menghadapi PMS cenderung dalam kategori cukup dan kurang. Kurangnya penanganan premenstruasi sindrome pada remaja disebabkan kurangnya informasi yang diterima remaja mengenai menstruasi dan permasalahannya. Pendidikan kesehatan tentang sistem reproduksi di sekolah juga dinilai sangat kurang, sehingga siswi kurang memahami bagaimana cara menangani sindrom premenstruasi yang mereka alami setiap bulannya. Padahal banyak sekali cara untuk mengurangi sindrom premenstruasi salah satunya adalah aktivitas olahraga.

Penelitian Nashruna (2012) mengatakan bahwa wanita yang rutin melakukan olahraga lebih sedikit mengalami sindrom premenstruasi (PMS) daripada wanita yang tidak rutin melakukan olahraga. Aktivitas olahraga yang teratur dan berkelanjutan akan memberikan

kontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan endorpin yang berperan dalam pengaturan endogen. Remaja yang mengalami kejadian sindrom premenstruasi terjadi karena kelebihan hormon estrogen. Kelebihan estrogen dapat dicegah dengan meningkatnya endorpin. Selain aktivitas olahraga, pola makan juga dapat mempengaruhi kejadian PMS. Remaja yang sering mengonsumsi makanan manis seperti kue dan coklat dan jarang mengonsumsi buah dan sayur akan mempengaruhi tingkat keparahan PMS. Oleh karena itu, untuk mengatasi gejala PMS dianjurkan untuk mengurangi asupan karbohidrat sederhana dan meningkatkan asupan serat yang banyak terkandung dalam sayuran dan buah.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Menghadapi Sindrom Premenstruasi

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang dilakukan, diketahui bahwa dari 6 jurnal yang diteliti terdapat 2 artikel yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku menghadapi sindrom premenstruasi (Ahmed, 2019; Setiyowati (2020). Sedangkan 4 artikel yang lain menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan (Kalsoom, 2020; Tantina, 2019; Aprilyandari, 2019 dan Puspitaningrum, 2018).

Hasil penelitian ini pada umumnya sejalan dengan teori yang telah diungkapkan Notoatmodjo (2015) bahwa pengetahuan akan memengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Apabila perilaku baru atau adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*longlasting*). Sebaliknya apabila perilaku tidak didasari oleh pengetahuan, dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Sehingga pengetahuan ini dapat mendorong dan memengaruhi remaja dalam pencegahan dan penanganan premenstrual syndrome (PMS). Konsep tersebut sesuai dengan hasil penelitian Kalsoom (2020), Tantina (2019), Aprilyandari (2019) dan Puspitaningrum (2018).

Dua artikel yang diteliti pada penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda yakni tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan premenstruasi sindrome yakni pada penelitian Ahmed (2019) dan Setiyowati (2020). Kedua penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwana (2010) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan terhadap penanganan premenstruasi sindrom. Keadaan tersebut disebabkan adanya anggapan premenstrual syndrome merupakan hal yang normal atau fisiologis sehingga tidak perlu ditangani dengan obat-obatan, tapi cukup dengan modifikasi gaya hidup seperti komunikasi, diet dan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuh artikel penelitian yang direview menunjukkan bahwa secara garis besar terdapat hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku menghadapi sindrom premenstruasi. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, maka semakin baik pula perilaku remaja dalam menghadapi gejala premenstruasi baik dalam hal pencegahan maupun penanganannya. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi mempengaruhi persepsi remaja dengan menganggap premenstruasi sindrom sebagai gejala fisiologis yang tidak perlu dilakukan penatalaksanaan khusus selain meningkatkan frekuensi dan durasi istirahat, sehingga berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari bahkan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, S., & Saeed, A. (2019). Knowledge and Self-care Practices of Adolescent Students with Pre-menstrual Syndrome in Erbil City. *Erbil Journal of Nursing and Midwifery*, 2(1), 9-18.

- Aprilyandari, S. D. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gejala Premenstruasi Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Azwar, S. 2016. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, edisi 2, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bungasari, S.A. 2015. Gambaran sindroma prahaid pada remaja. *Jurnal e-Clinic (eCl)*. Vol. 3 No. 1.
- Damayanti, S. B. 2020. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri [Correlation between Nutritional Status and Magnesium Intake towards Premenstrual Syndrome (PMS) in Female Teenagers]. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20-26.
- Imron. 2012. *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kalsoom, U., Sultana, A., Amjad, T., & Bairam, S. (2018). Prevalance of premenstrual syndrome and knowledge assessment regarding it's prevention among medical students of a private medical college of islamabad. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 68(1), 159-64.
- Kitamura M, Takeda T, Koga S, Nagase S, Yaegashi N. 2012. Relationship between premenstrual symptoms and dysmenorrhea in Japanese high school students. *Arch Womens Ment Health Journal*. Vol.15(2):131-3.
- Kusmiran, Eny. 2015. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, I., dkk. 2016. *Ilmu Kebidanan, Penyakit. Kandungan dan KB. 2 ed*. Jakarta: EGC.
- Marheni, 2010. *Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Marmi. 2014. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Mualimah, M. 2017. Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol.5 No.1.
- NF, S. P., & Suryani, D. (2020). Tingkat Pengetahuan tentang Sindrom Premenstruasi dan Penanganan Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 8(3), 25-31.
- Notoatmodjo, S. 2015. *Kesehatan masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2015. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2016. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pamuji, M. L. V., Santoso, B., & Thirthaningsih, N. W. 2016. Pengaruh Premenstrual Syndrome (Pms) Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan Tahun 2011. *JUXTA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*, 8(1), 47-52.
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) di Man Model Kota Jambi. *Menara Ilmu*, 12(80).
- Putinah, P. (2019). Penatalaksanaan Kejadian Dismenorea Berdasarkan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, Vol. 11(1).
- Saputri, T.R., dan Nurunnayah, S. 2016 *Gambaran Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas X Dan XI di SMAN 1 Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Alma Ata Yogyakarta.

- Setiyowati, W., Kurniawati, T., & Nursaroh, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrom Dengan Upaya Mengatasi Prementruual Syndrom Pada Remaja Putri Di Rw 1 Desa Klunjukan, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(1), 25-30.
- Tantina, T. (2019). Analisis Karakteristik Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Mengatasi Premenstruasi Sindrom. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(2), 1-7.
- WHO. 2016. Classification of chronic pain for the International Classification of Diseases (ICD-11): results of the 2015 International WHO Field Testing. *Pain*
- Wong, D.L. 2011. *BukuAjar Keperawatan Pediatrik Wong (6 ed.)*. Jakarta: EGC