

Pengetahuan tidak berhubungan dengan koping *premenstrual syndrome*

Syafira Azzahra^{1*}, Dwi Sri Handayani¹, Warsiti¹

¹Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439


This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Informasi artikel
Diterima : 16 Maret 2025
Revisi : 01 April 2025
Diterbitkan : 31 Juli 2025

Korespondensi
nama penulis: Syafira Azzahra
afiliasi: Universitas Aisyiyah Yogyakarta
email : syakellyjj@gmail.com

Sitasi:

Azzahra, S., Handayani, D.S., Warsiti, (2025). Pengetahuan tidak berhubungan dengan koping premenstrual syndrome. *Jurnal Kesehatan*. Vol 13(1)

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome dapat menimbulkan gejala fisik maupun gejala psikologis remaja, hal ini bergantung pada perilaku koping yang diterapkan. Perilaku koping adaptif mengurangi dampak negative *premenstrual syndrome*, sebaliknya perilaku koping maladaptif memperburuk gejala serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Diketahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku koping *premenstrual syndrome* pada remaja putri. Desain penelitian metode analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian 136 responden kelas XI dan XII dengan teknik *Simple random sampling*. Peneliti menggunakan kuesioner Pengetahuan *Premenstrual Syndrome* (KPPMS) dan Kuesioner Perilaku Koping *Premenstrual Syndrome*. Analisis data menggunakan Uji Koefisien Kontingensi dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan *Premenstrual Syndrome* cukup (63,2%) dan perilaku koping PMS maladaptif (54,4%). Hasil uji analisis menunjukkan nilai $p=0,911$ ($p>0,05$). Kesimpulan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku koping *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri, namun terdapat beberapa faktor seperti faktor ekonomi dan riwayat penyakit ginekologi perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi koping perilaku *Premenstrual Syndrome*.

Kata kunci: *Premenstrual Syndrome*; Pengetahuan; Perilaku Koping; Remaja

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome can cause physical symptoms and psychological symptoms of adolescents, this depends on the coping behavior applied. Adaptive coping behavior reduces the negative impact of *premenstrual syndrome*, whereas maladaptive coping behavior worsens symptoms and can interfere with daily activities. The relationship between the level of knowledge and coping behavior of *premenstrual syndrome* in adolescent girls is known. Research design of correlational analytic method with *cross sectional* approach. The research sample was 136 respondents of class XI and XII with simple random sampling technique. Researchers used the *Premenstrual Syndrome Knowledge Questionnaire* (KPPMS) and the *Premenstrual Syndrome Coping Behavior Questionnaire*. Data analysis used the Contingency Coefficient Test with a significance level of 0.05. The results showed that the level of knowledge of *Premenstrual Syndrome* was sufficient (63.2%) and PMS coping behavior was maladaptive (54.4%). The result of analysis test showed $p=0.911$ ($p>0.05$). The conclusion is that there is no relationship between the level of knowledge and coping behavior of *Premenstrual Syndrome* in adolescent girls, but there are several factors such as economic factors and a history of gynecological diseases. Further research needs to be done on factors that influence the coping behavior of *Premenstrual Syndrome*.

Keywords: *Premenstrual Syndrome*; Knowledge; Coping Behavior; Adolescents

Pendahuluan

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah suatu masalah kesehatan reproduksi pada wanita usia produktif termasuk usia remaja (Fadhilah & Herdiman, 2022). PMS adalah kondisi di mana seorang wanita mengalami perubahan fisik yang muncul sekitar 7-10 hari sebelum menstruasi. Selain perubahan fisik, PMS juga memengaruhi emosi, kesejahteraan psikologis, dan perilaku wanita yang mengalaminya. Gejala ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan biasanya berakhir setelah fase menstruasi selesai (Ambarita et al., 2023)

World Health Organization (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita PMS di dunia menurut penelitian Fatimah (2019) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi PMS di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Husna et al., 2022). Gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2020 yang terjadi sebesar

38,45%. Namun pada tahun 2019 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi PMS di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala PMS yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Husna et al., 2022). Angka kejadian PMS di Yogyakarta dari tahun 2016-2020 semakin tinggi yaitu dari 32,8%, kemudian bertambah menjadi 42,5%, dan semakin tinggi menjadi 70% (Nugraha & Trisetyaningsih, 2023)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala PMS dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi (Nuvitasari et al., 2020). Penyelesaian masalah biasanya muncul ketika individu merasa ada langkah konstruktif yang dapat diambil untuk menghadapi situasi tersebut, hal ini disebut dengan perilaku koping (Pitaloka & Mamahit, 2021).

Penelitian oleh Negi & Kumari (2022) menunjukkan hasil adanya hubungan antara pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* dengan

perilaku koping mahasiswi keperawatan. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Namun berbeda dengan penelitian Setiyowati et al. (2020) dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan *premenstrual syndrome* dengan upaya mengatasi *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku koping *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain dengan metode analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di sebuah sekolah menengah atas negeri di Yogyakarta. Populasi penelitian Ini seluruh kelas XI dan XII dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan didapatkan 136 responden sebagai sampel sesuai kriteria inklusi.

Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner Pengetahuan *Premenstrual Syndrome* (KPPMS) dan Kuesioner Perilaku Koping PMS.

Kuesioner pengetahuan *premenstrual syndrome* (KPPMS) merupakan alat ukur yang diadopsi peneliti dari penelitian Handayani dkk., (2020) yang terdiri dari 20 pertanyaan *multiple choice* yang disusun dalam bentuk pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban A, B, C, D, E. Alat ukur sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas *Alfa Cronbach* dengan nilai $\alpha = 0,674$. Kuesioner Perilaku Koping PMS ini berisi 37 pertanyaan dengan skala interval dilakukan uji pakar (*Expert*) kepada ahli keperawatan maternitas. Pengukuran skala CVI (*Content Validity Index*) dihitung dengan rumus jumlah ahli yang memberikan peringkat 3 atau 4 dibagi dengan jumlah total ahli. Kemudian skala pengukuran dikonversi ke nilai 0 dan 1 untuk setiap item hasil validitas penelitian dengan Nilai CVI 1,00 yaitu validitas tinggi (sangat baik)

Data primer yang ditanyakan pada responden adalah mengenai umur, *menarche*, skrining, pengetahuan PMS, dan perilaku koping PMS.

Analisis data menggunakan Uji Koefisien Kontingensi untuk menguji signifikansi hipotesis dengan skala ordinal dan nomina, nilai signifikansi yang ditentukan peneliti adalah 0,05. Uji ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku coping PMS pada remaja putri. Penelitian ini telah mendapat surat laik etik dari komisi etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No.4053/KEP-UNISA/XI/2024 pada 30 Oktober 2024.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan table 1 mayoritas responden (77,2%) remaja akhir, mayoritas responden (76,5%) usia menarche normal, seluruh responden (100%) meyakini bahwa gejala PMS dapat diatasi atau diturunkan, mayoritas responden (64,0%) memiliki keluarga yang sangat peduli terhadap gejala PMS, mayoritas responden (77,2%) mencari bantuan atau dukungan ke orangtua, mayoritas responden (72,1%) aktif dalam organisasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi (f) N=136	Persentase (%)
Usia		
Remaja Awal	0	0,0
Remaja Madya	31	22,8
Remaja Akhir	105	77,2
Usia Menarche		
Early Menarche	30	22,0
Normal	104	76,5
Late Menarche	2	1,5
Keyakinan gejala PMS dapat diatasi/diturunkan		
Yakin	136	100
Tidak Yakin	0	0,0
Respon Keluarga terhadap gejala PMS		
Sangat peduli dan membantu meredakan gejala PMS	87	64,0
Tidak terlalu peduli	42	30,9
Mengabaikan atau tidak menanggapinya	7	5,1
Bantuan/Dukungan sosial saat mengalami gejala PMS		
Keluarga/Orangtua	105	77,2
Teman Dekat	15	11,0
Pasangan	5	3,7
Lainnya (Diri Sendiri, Google, Tidak ada)	11	8,1
Keaktifan dalam organisasi		
Ya	98	72,1
Tidak	38	27,9

Tabel 2 menunjukkan responden dengan pengetahuan cukup memiliki jumlah paling banyak yaitu 86

responden (63,2%) dan jumlah paling sedikit dengan pengetahuan kurang sebanyak 23 responden (16,9%).

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Pengetahuan PMS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik ($\geq 16,819$)	27	19,9
Cukup ($> 11,241 - < 16,819$)	86	63,2
Kurang ($\leq 11,241$)	23	16,9
Total	136	100,0

Tabel 3. dapat diketahui bahwa responden dengan perilaku koping PMS maladaptif memiliki jumlah paling

banyak yaitu 74 responden (54,4%) dan untuk perilaku koping PMS adaptif sebanyak 62 responden (45,6%).

Tabel 3. Distribusi Skor Perilaku Koping *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Perilaku Koping PMS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Adaptif ($\geq 106,420$)	62	45,6
Maladaptif ($< 106,420$)	74	54,4
Total	136	100,0

Tabel 4. dapat diketahui bahwa 136 responden menunjukkan sebanyak 13 (21,0%) responden dengan pengetahuan PMS kategori baik dan perilaku koping PMS kategori adaptif, sebanyak 11 (17,7%) responden dengan pengetahuan PMS kategori kurang dan perilaku koping PMS kategori adaptif. Hasil uji hipotesis dengan uji Koefisien Kontingensi secara statistik seperti disajikan pada tabel 4 yang di peroleh *P-Value* sebesar 0,911 ($P > 0,05$) maka H_0 ditolak, H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan *Premenstrual Syndrome*

(PMS) dengan Perilaku Koping PMS pada Remaja Putri. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres dan gejala PMS, sehingga meskipun mereka memiliki pengetahuan yang baik, strategi koping yang mereka gunakan belum tentu efektif (Negi & Kumari, 2022). Pengaruh faktor eksternal, seperti stres, tekanan akademik, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga mungkin lebih berpengaruh terhadap perilaku koping PMS dibandingkan dengan tingkat pengetahuan (Nuvitasari et al., 2020).

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Pengetahuan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Perilaku Koping PMS

Pengetahuan PMS	Perilaku Koping PMS						<i>P-Value</i>	
	Adaptif (≥ 106,420)				Maladaptif ($< 106,420$)			Total
	F	%	F	%	F	%		
Baik (≥ 16,819)	13	21,0	14	18,9	27	19,9	0,911	
Cukup ($> 11,241 - < 16,819$)	38	61,3	48	64,9	86	63,2		
Kurang (≤ 11,241)	11	17,7	12	16,2	23	16,9		
Total	62	100,0	74	100,0	136	100,0		

Pembahasan

Gambaran tingkat pengetahuan tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan PMS responden kelas XI dan XII mayoritas terdapat pada kategori pengetahuan cukup paling banyak yaitu 63,2% dan jumlah paling sedikit dengan pengetahuan kurang sebanyak 16,9%. Pengetahuan adalah hasil dari keingintahuan individu yang diperoleh melalui pengindraan, dan dapat berkembang berdasarkan pengalaman serta informasi yang diterima. Pengetahuan dibagi menjadi enam kategori, mulai dari tahu (*knowing*) hingga evaluasi (*evaluation*). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin baik ia dapat memahami dan mengelola kondisi kesehatannya,

termasuk dalam menghadapi PMS (Adiputra et al., 2021).

Rahmayanti et al. (2023) telah melakukan penelitian dengan hasil sebagian besar remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong cukup hingga baik, salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan adalah akses informasi, dimana remaja yang mendapatkan informasi dari berbagai sumber seperti media massa, pendidikan kesehatan, dan penyuluhan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang PMS. Studi Handayani et al. (2020) menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih tinggi tentang PMS cenderung lebih siap dalam mengenali dan mengelola gejalanya. Hal ini sesuai dengan temuan Astikasari & Kofi, (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat pemahaman tentang PMS

berpengaruh terhadap kesiapan individu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama periode pramenstruasi. Riset Fibrianti et al. (2023) menemukan bahwa pengetahuan remaja yang baik lebih mampu mengenali gejala PMS yang mereka alami sehingga mempengaruhi sikap mereka dalam menghadapi PMS.

Peneliti menemukan bahwa tingkat pengetahuan PMS pada remaja putri masih cukup bervariasi. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti sumber informasi yang terbatas, kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah, atau kurangnya akses terhadap media edukatif yang membahas PMS secara menyeluruh. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tentang PMS sangat bergantung pada faktor edukasi, akses informasi, dan keterlibatan tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kepada remaja.

Peneliti berasumsi bahwa rendahnya pemahaman tentang PMS dapat disebabkan oleh kurangnya sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah maupun keluarga. Meskipun informasi tentang PMS dapat diakses dengan mudah melalui internet, namun tidak

semua remaja memiliki kemampuan memilah informasi yang benar dan berbasis ilmiah. Selain itu, stigma sosial tentang pembahasan menstruasi juga masih menjadi kendala bagi remaja dalam memperoleh edukasi yang cukup.

Gambaran perilaku koping dalam mengatasi *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja putri

Data hasil penelitian ini didapatkan bahwa perilaku koping PMS responden kelas XI dan XII mayoritas terdapat pada kategori perilaku koping maladaptif memiliki jumlah paling banyak yaitu 54,4% dan untuk perilaku koping PMS adaptif sebanyak 45,6%. Keten Edis & Keten (2023) telah melakukan studi dengan hasil sebagian besar remaja menggunakan kombinasi strategi koping, baik yang berbasis solusi maupun berbasis pengaturan emosi.

Perilaku koping merupakan strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi situasi stres atau perubahan fisiologis dan psikologis tertentu. Perilaku koping terdiri dari *Problem-Focused Coping (PFC)* yang berfokus pada tindakan nyata untuk mengatasi stres atau masalah yang

dihadapi, misalnya dengan olahraga teratur, konsumsi makanan sehat, dan mencari informasi kesehatan. *Emotion-Focused Coping* (EFC) berfokus pada pengelolaan emosi saat menghadapi stres, seperti meditasi, relaksasi, atau mencari dukungan sosial (Susantyo et al., 2020).

Peneliti mempunyai hasil bahwa mayoritas responden menggunakan berbagai bentuk perilaku koping, baik yang bersifat positif seperti olahraga dan pola makan sehat, maupun yang kurang adaptif seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau hanya mengandalkan *self-blame* (ketidakberdayaan atas masalah yang dihadapi). Hal ini sesuai dengan temuan Riadi (2022) yang menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki gaya koping yang beragam, tergantung pada tingkat stres dan dukungan sosial yang mereka terima. Riset yang dilakukan oleh Husni et al. (2024) menemukan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan sosial lebih besar cenderung memiliki perilaku koping yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang merasa kurang atau tidak mendapatkan dukungan. Eksperimen yang dilakukan oleh Barus et al. (2024) mengatakan mengkonsumsi makanan yang sangat

bergizi atau makan sangat sedikit dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kafein, minuman berkarbonasi, dan makanan ringan dapat menyebabkan PMS. Aktivitas fisik yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh dan mempengaruhi terjadinya PMS. Aktivitas Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat meningkatkan atau menurunkan pengeluaran energi dan dapat mempengaruhi keseimbangan hormon. Selain itu tingkat stres atau tekanan dari kelas dapat memengaruhi strategi koping yang dipilih oleh remaja (Nuvitasari et al., 2020).

Remaja dengan tekanan kelas tinggi cenderung menggunakan strategi koping berbasis emosi, seperti menarik diri atau mengabaikan gejala, dibandingkan dengan mereka yang memiliki tekanan kelas lebih ringan. Dampak perilaku koping yang kurang pada PMS dapat mencakup peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta penurunan kesejahteraan fisik dan mental (Nuvitasari et al., 2020). Dampak perilaku koping yang baik pada PMS adanya peningkatan kesadaran dan kesejahteraan psikososial, peningkatan

regulasi emosi, tingkat stres menurun, lebih proaktif terhadap masalah, dan pengelolaan stres lebih baik (Husni et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa perilaku koping dipengaruhi oleh pola kebiasaan yang sudah terbentuk sejak dini. Remaja yang terbiasa mengabaikan gejala PMS atau merasa kurang bahkan tidak memiliki dukungan sosial yang memadai lebih rentan berperilaku koping yang kurang efektif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau mengalami stres berlebihan tanpa mencari solusi yang efektif. Edukasi serta bimbingan keterampilan mengenai peningkatan koping adaptif seperti teknik relaksasi, pengelolaan stres, pemecahan masalah yang berbasis solusi, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi gejala PMS.

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Perilaku Koping PMS pada remaja putri

Hasil penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan PMS dengan perilaku koping PMS di peroleh *P-Value* sebesar 0,911 ($P > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa

responden pengetahuan PMS dalam kategori cukup dengan perilaku koping PMS kategori maladaptif sebanyak 64,9%, responden yang memiliki persentasi pengetahuan PMS dalam kategori baik dengan perilaku koping PMS dalam kategori maladaptif sebanyak 18,9%, responden yang memiliki persentase pengetahuan PMS dalam kategori kurang dengan perilaku koping PMS dalam kategori maladaptif sebanyak 16,2%. Riset oleh Pabebang et al. (2022) mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan dan sosial ekonomi dengan mekanisme koping. Pada penelitian ini responden yang memiliki pengetahuan baik dengan koping maladaptif masih tinggi, hal ini karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi koping maladaptif yakni kurangnya dukungan sosial, kurangnya interaksi sosial, usia, dan jenis kelamin (Asy'ari, 2021).

Masalah pada masa remaja salah satunya yaitu saat remaja ingin tetap mendapatkan perhatian, namun juga ingin merasakan kebebasan dari apa yang mengaturnya selama masa anak-anak, sehingga hal tersebut dapat mendorong remaja untuk melakukan

pemberontakan serta penyimpangan. Banyak informasi yang didapat ketika masa remaja menimbulkan permasalahan-permasalahan dan menyebabkan ketakutan dalam menghadapi segala permasalahan maupun tantangan yang akan muncul. Remaja mempunyai kecenderungan untuk merespon masalah yang sedang dihadapi berdasarkan situasi dan kondisi pada saat itu juga. Remaja memiliki emosional dan keyakinan yang masih sensitif dalam membuat keputusan, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari teman atau orang dewasa, seperti orang tua. Remaja juga memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasi masalah yang dirasakan (Ardyani & Komara, 2021). Mekanisme koping pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik salah satunya yaitu suku (Ihsan et al., 2020). Cara remaja dalam mengatasi masalah tergantung pada sumber mekanisme koping yang tersedia misalnya dari segi ekonomi, bakat atau kemampuan yang dimiliki, teknik pertahanan, serta mencari dukungan sosial dan motivasi (Ardyani & Komara, 2021).

Setiap orang memiliki mekanisme koping yang berbeda untuk

menghadapi masalah, remaja putri yang mengalami premenstrual syndrome (PMS) dapat memperluas kesadaran dan pengetahuan mereka dengan mencari informasi melalui media cetak atau elektronik (Chandra & Hendrati, 2023). Dengan demikian, meskipun pengetahuan tentang PMS penting, faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman pribadi, strategi manajemen, stres, tingkat ekonomi keluarga, remaja dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi, terapi relaksasi dan gaya hidup dapat berperan dalam menentukan bagaimana seseorang mengatasi PMS. Pola komunikasi keluarga, jika komunikasi dalam keluarga kurang baik, remaja bisa jadi enggan mencari dukungan sosial atau berbagi pengalaman mengenai PMS, sehingga mereka lebih banyak mengandalkan metode koping yang maladaptif. Dukungan sosial, responden yang memiliki dukungan sosial tinggi mungkin lebih mengandalkan keluarga atau teman dalam menghadapi PMS daripada sekadar mengandalkan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam edukasi kesehatan remaja, termasuk pelatihan

keterampilan koping yang praktis, peningkatan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial, serta strategi manajemen stres yang efektif (Husni et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan dalam perilaku koping ini dapat disebabkan oleh faktor eksternal yang lebih dominan dibandingkan dengan tingkat pengetahuan itu sendiri. Misalnya, seorang remaja memiliki pengetahuan tinggi tentang PMS tetapi hidup dalam lingkungan yang tidak mendukung kesehatan mentalnya mungkin tetap mengalami kesulitan dalam mengatasi PMS. Selain itu, adanya makanan cepat saji dan gaya hidup modern yang kurang sehat dapat menjadi tantangan dalam membentuk kebiasaan koping yang baik.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan PMS dengan perilaku koping PMS Pada Remaja Putri.

Saran

Bagi perawat diharapkan dapat memberikan penyuluhan mengenai PMS secara lebih aktif, terutama di

lingkungan sekolah atau komunitas remaja. Guru dan tenaga pendidik juga perlu memberikan informasi yang akurat serta mendukung diskusi terbuka mengenai PMS yang dapat dalam kurikulum kesehatan reproduksi atau mengadakan seminar terkait atau menambahkan jam kegiatan berupa penyuluhan tentang PMS. Peneliti menyarankan bagi peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku koping terhadap PMS, atau mengembangkan intervensi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai PMS.

Keterbatasan penelitian ini yaitu pelaksanaan penelitian tidak bisa dilakukan sesuai rencana karena bertabrakan dengan kegiatan yang ada sekolah dan izin jam pelajaran yang sulit sehingga dalam pengambilan data membutuhkan waktu yang lebih lama dan diambilnya perkelas untuk pengambilan data skrining sebanyak 180 responden maupun pengambilan data inklusi sebanyak 136 responden. Jumlah asisten seharusnya ada 6 asisten penelitian namun berhalangan hadir dan hanya bisa 1 orang yang membantu dalam 1 hari saja, lainnya hanya dibantu dengan guru

pendamping, hal itu mempengaruhi efisiensi dan kelancaran pengambilan data. Jam penelitian yang diberikan kepada peneliti terbatas, sehingga beberapa responden kurang memahami pernyataan kuesioner hal ini dibuktikan saat penelitian beberapa responden meminta penjelasan lebih lanjut mengenai beberapa pertanyaan. Faktor tentang tingkat ekonomi dan riwayat penyakit tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, hal ini dikarenakan tidak semua keluarga responden berkenan memberitahu pendapatan dan tidak semua responden melakukan pemeriksaan kesehatan sejak dini.

Daftar pustaka

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book_Chapter_Metodologi_Penelitian_Kesehatan.pdf
- Ambarita, T. F. A., Mariati, P., Siburian, C., & Waworuntu, I. (2023). PMS (premenstrual syndrome) pada wanita dan perubahan emosi. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), 241–244. <https://www.simantek.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/448>
- Ardyani, B., & Komara, G. P. (2021). Mekanisme koping pada remaja di desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 43–50. <https://journal.khj.ac.id/index.php/ijons/article/view/10>
- Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terhadap perilaku menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja. *Journal for Quality in Women's Health (JQWH)*, 5(1), 8–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.127>
- Asy'ari, A. I. F. A. (2021). Analisis Faktor Mekanisme Koping pada Pasien ODGJ. STIKES Ngudia Husada Madura.
- Barus, V. A., Fuad, M., & Siregar, Z.

- (2024). The role of diet, physical activity, and level of stress with the incident of premenstrual syndrome (PMS) in adolescent women. *Jurnal Inteltek Insan Cendikia*, 1(4), 462–473.
<https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Chandra, A., & Hendrati, L. Y. (2023). The relationship characteristics and knowledge of premenstrual syndrome (PMS) with anxiety in adolescents. *Media Gizi Kemas*, 12(1), 558–565.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.558-565>
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat stres dengan sindrom pramenstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147–151.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jka.v11i3.2086>
- Fibrianti, Yanti, E. M., & Dewi, R. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi PMS (Premenstrual Syndrome). *Journal Transformation of Mandalika*, 4(6).
<http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Handayani, D. S., Hapsari, E. D., & Widyandana. (2020). Pendidikan kesehatan media sosial online berpengaruh terhadap pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 106–117.
<https://doi.org/10.31101/jhes.520>
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian premestruual syndrome pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35–47.
<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1938/1040>
- Husni, M., Asnuriyati, W., Studi Diploma, P., & Kesdam Banjarmasin, P. V. (2024). Pelatihan strategi mekanisme koping sebagai solusi masalah psikososial pada remaja di SMPN 1 Tabunganen. *Communnity Development Journal*, 5(1), 760–769.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.24796>

- Ihsan, J. A., Dewi, Y. I., & Wahyuni, S. (2020). Mekanisme koping dan prestasi belajar mahasiswa yang ikut dan yang tidak ikut organisasi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 55–67.
- Keten Edis, E., & Keten, M. (2023). Premenstrual syndrome experiences and coping levels of university students: a mixed method study. *Bezmialem Science*, 11(3), 308–314. <https://doi.org/10.14235/bas.gale.nos.2023.86547>
- Negi, R., & Kumari, J. (2022). A descriptive study to assess the knowledge regarding premenstrual syndrome and coping behaviour among nursing students of selected nursing college of District Solan Himachal Pradesh with view to develop an informational booklet. *International Journal of Science and Research*, 11(1), 324–327. <https://doi.org/10.21275/SR22105104908>
- Nugraha, A. S., & Trisetyaningsih, Y. (2023). Hubungan aktivitas fisik remaja dengan premenstrual syndrome (PMS) di sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 78–90. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.104>
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat stres berhubungan dengan premenstrual syndrome pada siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 8(2), 109–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.109-116>
- Pabebang, Y., Manggapi, Y. H., & Kelong, L. (2022). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan mekanisme koping pada lansia di Lembang Benteng Ka'do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif (LPPM)*, 6(2), 157–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-focused coping pada mahasiswa aktif fakultas pendidikan dan bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>

Rahmayanti, A., Wibisono, A., & Faridah, I. (2023). Hubungan pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 50–55.

<https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.157>

Riadi, M. (2022, March 11). Strategi Koping. *Kajian Pustaka*. <https://www.kajianpustaka.com/2022/03/strategi-koping.html>

Setiyowati, W., Kurniawati, T., & Nursaroh, M. (2020). Hubungan Pengetahuan premenstrual syndrom dengan upaya mengatasi prementrual syndrom pada remaja putri Di RW 1 Desa Klunjukan, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(1), 25–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.52299/jks.v11i1.61>

Susantyo, B., Nainggolan, T., Irmayani, N. R., Rahman, A., Arifin, J., Erwinsyah, R. G., As'adhanayadi, B., & Delfirman. (2020). Pemetaan

strategi coping keluarga penerima manfaat program keluarga harapan menghadapi wabah COVID-19 di Kota Bogor, Depok, Bekasi, dan Tangerang Selatan (R. G. Erwinsyah (ed.); 1st ed.). Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI bekerjasama P3KS Press.