



## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *PREMENSTRUASI SYNDROME* DI SMPN 2 KOTA BENGKULU

Waytherlis Apriani, Dewi Aprilia Ningsi, Metha Fahriani, Yuni Ramadhaniati, Suhita  
Tri O,

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email Korespondensi: [iterapriani12@gmail.com](mailto:iterapriani12@gmail.com)

### ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang PMS membuat remaja putri tidak sadar akan pentingnya kesehatan reproduksinya bahkan tidak memperhatikan kesehatan diri. Kurangnya pengetahuan tentang PMS kebanyakan membuat remaja putri ini tidak melakukan penanganan terhadap PMS. Pengetahuan tentang PMS sangat penting agar dapat bersikap positif terhadap gejalanya. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek, sehingga sikap positif ditunjukkan dengan mampu melakukan penanganan dini dan pencegahan dini terhadap PMS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi Premenstruasi syndrome di SMPN 2 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan Kelas VIII SMPN 2 Bengkulu tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 390 responden teknik pengambilan sampel dengan cara *Cluster Random Sampling* sebanyak 80 orang. Data penelitian data primer dan sekunder, data dikaji dengan analisis univariat dan bivariate dengan uji *Chi Square* dan *Contingency Coefficient*. Hasil penelitian ini didapatkan pengetahuan 44 responden memiliki pengetahuan baik, 19 responden memiliki pengetahuan cukup, dan 17 responden memiliki pengetahuan kurang dan sikap 64 responden (80%) memiliki sikap positif, sedangkan 16 responden (20%) memiliki sikap negatif. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi *Premenstruasi Syndrome*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri SMPN 2 Kota Bengkulu Dalam menghadapi *Premenstruasi Syndrome*

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Premenstruasi Syndrome, Remaja

### ABSTRACT

*The lack of knowledge about PMS among young women means that young women are not aware of the importance of their reproductive health and do not even pay attention to their own health. The lack of knowledge about PMS mostly means that these young women do not treat PMS. Knowledge about PMS is very important in order to have a positive attitude towards its symptoms. Attitude is a readiness to react to objects in a certain environment as an appreciation of the object, so that a positive attitude is shown by being able to carry out*

early treatment and early prevention of STDs. This research aims to determine the relationship between knowledge and attitudes of young women in dealing with premenstrual syndrome at SMPN 2 Bengkulu City. This type of research is quantitative using descriptive research methods with a cross sectional approach. The population in this study were all female students of class VII and class VIII of SMPN 2 Bengkulu for the 2023/2024 academic year, totaling 390 respondents using the sampling technique using Cluster Random Sampling, totaling 80 people. Research data is primary and secondary data, data studied using univariate and bivariate analysis with Chi Square and Contingency Coefficient tests. The results of this research showed that 44 respondents had good knowledge, 19 respondents had sufficient knowledge, and 17 respondents had poor knowledge and the attitude of 64 respondents (80%) had a positive attitude, while 16 respondents (20%) had a negative attitude. There is a significant relationship between the level of knowledge and attitudes of young women in dealing with Premenstrual Syndrome. It is hoped that the results of this research can improve the knowledge and attitudes of young women at SMPN 2 Bengkulu City in dealing with Premenstrual Syndrome

**Keywords:** Knowledge, Premenstrual Syndrome, Adolescents

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita *Premenstruasi syndrome* di benua Asia tepatnya di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi *Premenstruasi syndrome* di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (WHO, 2023).

Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *Premenstruasi syndrome* (PMS) sebelum menstruasi (Husna et al., 2022).

Angka prevalensi *Premenstruasi syndrome* di Indonesia dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduktif, yang terdiri dari 60-70% mengalami PMS sedang mencapai 65% dan berat mencapai 15%. Hal tersebut menjadi perhatian bersama terhadap status kesehatan wanita khususnya pada remaja putri (Aryaningrum, 2023).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia lebih dari 50 % perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Sedangkan angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 55%. Persentase dismenorea di seluruh dunia lebih dari 50 % perempuan disetiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8-89,5% dengan tingkat prevelensi yang lebih tinggi dilaporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 2 %, nyeri sedang 37 %, dan nyeri ringan 49 % (Proverawati dan Misroh, 2020).

Berdasarkan data Kemenkes RI menunjukkan saat ini sebagian populasi dunia berusia di bawah 25 tahun dan 29% berusvia antara 10-25 tahun dan lebih dari 30% dari jumlah penduduk di Indonesia adalah remaja. Remaja diusianya yang baru belasan tahun merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan terhadap berbagai permasalahan, mulai dari permasalahan sosial, perilaku hingga kesehatan. Seiring dengan perkembangannya, remaja mulai bereksplorasi dengan diri, nilai-nilai identitas peran, dan perilakunya. Sering kali remaja bingung dengan perubahan yang terjadi pada dirinya (Kemenkes RI, 2023).

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan dari rahim disertai pelepasan selaput lendir rahim yang terjadi secara periodik dan siklik (bulanan). Walaupun menstruasi sebenarnya adalah hal biasa bagi setiap wanita, namun ternyata 50% wanita mengalami masa-masa sulit,

masa sulit yang dihadapi oleh remaja terkait menstruasi salah satunya adalah *Premenstruasi syndrome* (Soetjiningsih, 2018).

Sebagian besar remaja dengan *Premenstruasi syndrome* mengalami berbagai gangguan, termasuk gangguan dalam lingkup belajar maupun aktivitas sehari-hari. *Premenstruasi syndrome* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan pengobatan. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *Premenstruasi syndrome* tidak dapat berkonsentrasi dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Prawirohardjo, 2018).

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang PMS membuat remaja putri tidak sadar akan pentingnya kesehatan reproduksinya bahkan tidak memperhatikan kesehatan diri. Kurangnya pengetahuan tentang PMS kebanyakan membuat remaja putri ini tidak melakukan penanganan terhadap PMS. Pengetahuan tentang PMS sangat penting agar dapat bersikap positif terhadap gejalanya. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek, sehingga sikap positif ditunjukkan dengan mampu melakukan penanganan dini dan pencegahan dini terhadap PMS (Kusmiran, 2020).

Banyak wanita yang mengalami gangguan kesehatan fisik dan emosi selama fase luteal dari siklus menstruasi. Gejala meliputi lesu, mudah marah, mood kurang bagus, perubahan pola makan, badan tampak bengkak, timbul jerawat, nyeri payudara, insomnia. Lebih dari 70% wanita di dunia mengalami gejala menstruasi tiap tahun. Penyebab yang pasti hingga saat ini belum diketahui, namun ketidakstabilan hormon estrogen dan progesteron serta faktor neurobiologi diyakini berperan penting dalam gejala sindrom pre-menstruasi. Sindrom pre-menstruasi dirasakan lebih dari 50% wanita usia reproduksi. Sindrom pre-menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti faktor biologis (panjang siklus menstruasi, kehamilan), psikologi, gaya hidup sehari-hari (diet, olahraga, pemakaian kontrasepsi oral, merokok, alkohol), riwayat reproduksi (menyusui bayi, usia menarche, riwayat kehamilan sebelumnya), sosio-ekonomi (perkawinan, ras, kesibukan, pekerjaan) (Kusmiran, 2020).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu jumlah siswa SMP Negeri dan swasta tahun pelajaran 2023/2024 sebanyak 54.251 siswa, yaitu sebanyak 13.259 di Kota Bengkulu, 6.779 siswa di Kabupaten Bengkulu Utara, 6.191 siswa di Kabupaten Rejang-Lebong, 4.917 siswa di Kabupaten Muko-muko, 4.692 siswa di Kabupaten Seluma, 6.460 siswa di Bengkulu Selatan, 3.561 siswa di Kabupaten Kaur, 2.810 siswa di Kabupaten Kepahiang, 3.302 siswa di Kabupaten Bengkulu Tengah dan 2.280 siswa di Kabupaten Lebong (Dikbud Provinsi Bengkulu, 2023)

Berdasarkan Data Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu di Kabupaten Kota Bengkulu terdapat sebanyak 3922 Siswi putri dari 39,082 jumlah siswa yang ada. Dari 70 SMP Negeri di Kota Bengkulu terdapat Tiga SMP dengan jumlah siswi tertinggi pertama berada di SMPN 2 Kota Bengkulu sebanyak 614 siswi, kedua SMPN 14 sebanyak 475 siswi dan ketiga SMPN 10 sebanyak 469 siswi (Dikbud Provinsi Bengkulu, 2023).

Berdasarkan data SMPN 02 Kota Bengkulu berdasarkan kelas jumlah siswi terbanyak berada di kelas VII sebanyak 204 siswa dan kelas VIII sebanyak 186 siswi perempuan (Tata Usaha SMPN 02 Kota Bengkulu, 2024).

Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 Februari 2024 melalui wawancara dari 7 siswi yang mengalami premenstrual syndrom 5 orang mengatakan tidak pernah menyiapkan diri untuk menghadapi *premenstruasi syndrom* dan 2 orang mengatakan menyiapkan diri untuk menghadapi *premenstruasi syndrom*. Dari 5 orang yang tidak menyiapkan diri untuk menghadapi *premenstruasi syndrom* mengatakan bahwa tidak mengetahui apa saja yang harus dilakukan dan mengatakan menyiapkan diri dalam menghadapi *premenstruasi syndrom* tidak harus dilakukan dan dari 2 orang yang menyiapkan diri untuk menghadapi *premenstruasi syndrom* mengatakan bahwa mengetahui apa saja yang

harus dilakukan untuk menyiapkan diri dalam menghadapi *premenstruasi syndrom* dan mengatakan menyiapkan diri dalam menghadapi *premenstruasi syndrom* harus dilakukan.

Berdasarkan uraian yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan Kelas VIII SMPN 2 Bengkulu tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 390 siswi perempuan. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik pengumpulan data dengan data sekunder dan data primer. Teknik analisis data dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* ( $\chi^2$ ).

## HASIL PENELITIAN

Analisis ini berupa distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri dan sikap remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu.

Tabel 1. Gambaran Sikap remaja SMPN 2 Kota Bengkulu

Sikap	Frekuensi	Persentase
Positif	64	80%
Negatif	16	20%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel di atas Gambaran sikap remaja sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 64 siswa dengan persentase (80%), sikap negatif 16 siswa dengan persentase (20%).

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan remaja SMPN 2 Kota Bengkulu

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	44	55%
Cukup	19	23.8%
Kurang	17	21.3%
Total	80	100%

Berdasarkan tabel di atas gambaran pengetahuan remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu Sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 44 siswa dengan persentase (55%), pengetahuan cukup sebanyak 19 siswa dengan persentase (23.8%) dan pengetahuan kurang sebanyak 17 siswa dengan persentase (21.3%),

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu

Pengetahuan	Sikap				Total	X <sup>2</sup>	C	p value
	Positif	%	Negatif	%				
Baik	44	100%	0	0%	44	24.659	0.485	0.000
Cukup	10	53%	9	47%	19			
Kurang	10	59%	7	41%	17			
Total	64		16		80			

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa dari 44 siswa yang memiliki pengetahuan baik memiliki sikap positif sebanyak 44 siswa (100%), dan pengetahuan cukup sebanyak 19 siswa dengan sikap positif sebanyak 10 siswa (53%) dan sikap negatif 9 siswa (47%), sedangkan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 17 siswa dengan sikap positif sebanyak 10 siswa (59%) dan sikap negatif sebanyak 7 siswa (41%).

Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai  $\chi^2 = 24.659$  dan *p-value* 0,000 artinya ada Hubungan signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan sikap remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu. Hasil uji *Contingency Coefficient* didapat nilai C = 0.485 dengan Kategori hubungan moderat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai sikap remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* (PMS), distribusi frekuensi sikap menunjukkan bahwa mayoritas responden (64 orang atau 80%) memiliki sikap positif, sedangkan 16 responden (20%) memiliki sikap negatif.

Remaja putri yang memiliki sikap positif cenderung mampu mengelola gejala PMS dengan baik. Sikap positif ini tercermin dalam perilaku seperti kemampuan untuk mengontrol emosi dan tidak mudah marah saat mengalami keluhan menstruasi, meminum jamu atau obat untuk mengatasi keluhan, serta melakukan pijatan pada bagian yang nyeri. Mereka juga lebih memilih berolahraga daripada hanya tidur atau beristirahat saat mengalami nyeri menstruasi, yang menunjukkan kesadaran akan manfaat aktivitas fisik dalam meredakan gejala PMS. Selain itu, sikap positif juga terlihat dalam kemampuan mereka untuk tetap tenang, mengompres bagian yang nyeri dengan air hangat, dan tetap bersikap ceria serta bahagia meskipun sedang mengalami keluhan menstruasi. Bagi mereka, keluhan PMS bukanlah masalah besar yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Sikap ini sangat penting karena membantu mereka mengurangi stres dan meminimalisir dampak negatif PMS pada kehidupan mereka.

Di sisi lain, 16 remaja putri yang memiliki sikap negatif cenderung kesulitan dalam mengelola gejala PMS. Mereka tidak berhasil mengontrol emosi dengan baik, sering merasa terganggu oleh keluhan menstruasi, dan cenderung lebih pasif dalam menghadapi gejala PMS. Sikap negatif ini dapat mengarah pada perilaku seperti enggan melakukan aktivitas fisik, tidak mencari cara untuk meredakan nyeri secara aktif (seperti pijat atau kompres air hangat), dan cenderung merasa tertekan atau kurang bahagia selama masa pramenstruasi. Kelompok ini lebih memerlukan dukungan emosional dan edukasi untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi PMS, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Hasil ini menunjukkan bahwa sikap memiliki peran penting dalam bagaimana remaja putri mengelola PMS. Remaja dengan sikap positif lebih cenderung memiliki kemampuan untuk mengurangi dampak negatif PMS melalui berbagai strategi pengelolaan gejala, sementara mereka yang memiliki sikap negatif memerlukan lebih banyak bimbingan dan dukungan. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan sikap positif

terhadap PMS, seperti program pendidikan kesehatan dan dukungan psikologis, sangat penting untuk memastikan bahwa semua remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu dapat menghadapi PMS dengan lebih baik dan mempertahankan kesejahteraan fisik dan emosional mereka.

Penelitian Supriyanto, dkk (2022) menjelaskan bahwa Sikap terbentuk dari interaksi sosial yang dialami oleh individu, seperti saat di sekolah siswa akan berkomunikasi dengan teman dan guru tentang hal yang belum diketahui atau masih membingungkan untuk dirinya, di lingkungan tempat tinggal siswa akan menjalin komunikasi dengan orang tua, saudara, tetangga. Akibat dari proses interaksi sosialnya, akan terjadi proses timbal balik antar individu yang nantinya akan membentuk pola sikap (perilaku tertutup) tertentu terhadap berbagai objek psikologis yang dihadapinya

Selain itu penelitian yang dilakukan Dewi (2022) menegaskan bahwa sikap dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, Lembaga pendidikan dan faktor emosional, faktor-faktor tersebutlah yang akan membentuk sikap seseorang menjadi positif maupun negatif dalam menghadapi premenstrual syndrome

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, distribusi tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu mengenai *Premenstruasi syndrome* (PMS) menunjukkan bahwa pengetahuan baik sebanyak 44 siswa, pengetahuan cukup sebanyak 19 siswa dan pengetahuan kurang sebanyak 17 siswa.

Pengetahuan yang baik, yang dimiliki oleh mayoritas responden 44 siswa menunjukkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki pemahaman yang mendalam mengenai PMS. Pengetahuan yang baik ini mencakup pengertian tentang gejala PMS, cara mengelola gejala tersebut, serta pentingnya menjaga kesehatan selama siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka lebih siap dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan PMS, yang merupakan kondisi yang sangat baik dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri. Mereka yang memiliki pengetahuan yang baik biasanya lebih proaktif dalam mengelola kesehatan menstruasi mereka, yang dapat mengurangi dampak negatif dari PMS pada kehidupan sehari-hari mereka.

Sebanyak 19 siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang PMS. Pengetahuan yang cukup ini menunjukkan bahwa walaupun remaja putri ini memiliki dasar pengetahuan yang memadai mengenai PMS, pemahaman mereka masih belum sepenuhnya optimal. Mereka memahami gejala dasar dan penyebab PMS, tetapi tidak memiliki pengetahuan yang mendalam tentang cara mengelola gejala dengan efektif atau tentang dampak PMS terhadap kehidupan sehari-hari. Kelompok ini masih rentan terhadap ketidaknyamanan yang disebabkan oleh PMS karena kurangnya informasi atau pemahaman yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, mereka dapat memanfaatkan lebih banyak informasi dan bimbingan untuk meningkatkan pemahaman mereka, yang akan membantu mereka mengelola PMS dengan lebih baik.

Sebaliknya, 17 siswa memiliki pengetahuan yang kurang tentang PMS. Pengetahuan yang kurang ini menunjukkan bahwa remaja putri dalam kelompok ini memiliki keterbatasan yang signifikan dalam memahami apa itu PMS, gejala-gejalanya, serta cara-cara yang efektif untuk mengelola kondisi tersebut. Mereka tidak sepenuhnya menyadari hubungan antara gejala yang mereka alami dengan PMS, atau tidak tahu langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap dampak negatif PMS, baik secara fisik maupun emosional, dan mereka memerlukan perhatian khusus melalui program edukasi yang lebih intensif dan terstruktur. Intervensi ini sangat penting untuk memastikan bahwa mereka tidak hanya memahami PMS dengan lebih baik, tetapi juga mampu menghadapinya dengan lebih percaya diri dan efektif.

Pembahasan ini menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan remaja putri dalam menghadapi PMS. Remaja putri dengan pengetahuan yang baik lebih cenderung memiliki sikap yang positif dan strategi yang lebih efektif dalam mengelola gejala PMS dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan cukup atau kurang. Oleh karena itu, program peningkatan pengetahuan tentang PMS bagi remaja putri perlu difokuskan pada penyediaan informasi yang lengkap dan jelas, serta metode edukasi yang interaktif dan mudah dipahami, terutama bagi mereka yang memiliki pengetahuan cukup atau kurang.

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai PMS di SMPN 2 Kota Bengkulu harus mencakup berbagai bentuk intervensi edukatif, seperti penyuluhan, diskusi kelompok, dan penggunaan media edukasi yang menarik. Hal ini penting untuk memastikan bahwa semua remaja putri, terlepas dari tingkat pengetahuan awal mereka, dapat menghadapi PMS dengan lebih baik, merasa lebih percaya diri, dan mampu menjaga kesejahteraan fisik serta emosional mereka selama masa pramenstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggariksa (2022) menjelaskan, salah satu sumber penting yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi yang berperan penting bagi pengetahuan adalah media massa. Pengetahuan khususnya tentang kesehatan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, tulis, elektronik, pendidikan sekolah, dan penyuluhan

Penelitian Fibrianti, dkk (2023) menegaskan bahwa Orang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas pula. salah satu sumber penting yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi yang berperan penting bagi pengetahuan adalah media massa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu dalam menghadapi Premenstruasi Syndrome (PMS), terlihat adanya variasi sikap yang ditunjukkan oleh responden berdasarkan tingkat pengetahuan mereka.

Tabel menunjukkan bahwa dari 44 responden yang memiliki pengetahuan baik, seluruhnya (100%) menunjukkan sikap positif terhadap PMS. Hal ini memperlihatkan bahwa pengetahuan yang baik sangat berperan dalam membentuk sikap positif terhadap PMS. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang PMS cenderung lebih mampu mengelola gejala-gejala PMS dengan lebih baik dan menunjukkan respons yang lebih proaktif serta konstruktif. Mereka sudah familiar dengan cara-cara mengatasi gejala PMS seperti relaksasi, olahraga, atau kompres hangat yang dapat meredakan ketidaknyamanan selama PMS. Dengan pemahaman yang baik, mereka cenderung tidak mudah terbebani oleh gejala yang mereka alami dan tetap dapat beraktivitas dengan baik.

Selain itu, sikap positif tersebut juga disebabkan oleh dukungan lingkungan yang baik, seperti dukungan dari keluarga, teman, atau akses yang lebih mudah terhadap informasi kesehatan. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih tenang dan tidak menganggap keluhan PMS sebagai masalah yang besar. Kemampuan mereka untuk tetap menjaga suasana hati yang positif dan tidak terpengaruh oleh gejala PMS juga menjadi indikasi bahwa mereka mampu mengelola gejala ini secara mandiri. Sikap ini menunjukkan bahwa pengetahuan mereka, meskipun cukup, sudah mampu diterapkan dalam perilaku yang mendukung kesejahteraan psikologis dan fisik mereka.

Sebaliknya, dari 19 responden yang memiliki pengetahuan cukup, 10 responden (53%) menunjukkan sikap positif, sementara 9 responden (47%) menunjukkan sikap negatif terhadap PMS. Responden yang menunjukkan sikap positif mampu memanfaatkan pengetahuan mereka dalam mengelola gejala PMS dengan lebih efektif. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi sikap positif ini dapat mencakup dukungan lingkungan, seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya, serta akses informasi kesehatan yang lebih baik.

Responden ini lebih mampu mengontrol emosi mereka saat menghadapi gejala PMS dan cenderung menggunakan strategi yang sudah dikenal untuk meredakan keluhan. Mereka juga memiliki lingkungan sosial yang mendukung, yang membantu mereka tetap tenang dan tidak menganggap PMS sebagai masalah besar.

Namun, 9 responden yang memiliki pengetahuan cukup namun menunjukkan sikap negatif mengalami kesulitan dalam menerapkan pengetahuan mereka dengan baik. Faktor seperti kurangnya pemahaman yang mendalam tentang kesehatan reproduksi, atau kurangnya keterampilan dalam mengelola gejala PMS, dapat memengaruhi sikap negatif ini. Meskipun mereka tahu bahwa olahraga atau kompres air hangat bisa membantu, mereka memilih untuk tidak melakukannya karena alasan lain, seperti ketidaknyamanan atau kurangnya motivasi. Sikap negatif ini juga bisa dipengaruhi oleh kurangnya dukungan dari keluarga atau teman sebaya, yang membuat mereka merasa lebih kesulitan dalam menghadapi gejala PMS.

Dari 17 responden yang memiliki pengetahuan kurang, 10 responden (59%) menunjukkan sikap positif, sedangkan 7 responden (41%) menunjukkan sikap negatif terhadap PMS. Meskipun mereka memiliki pengetahuan yang kurang, beberapa dari mereka masih mampu menunjukkan sikap positif. Hal ini dapat dijelaskan oleh adanya faktor eksternal seperti dukungan dari teman sebaya atau keluarga yang memberikan panduan positif. Beberapa responden mendapatkan dukungan emosional dan informasi praktis dari teman atau keluarga, yang memungkinkan mereka tetap bersikap positif meskipun mereka tidak memiliki pemahaman yang baik tentang PMS.

Sikap negatif ini juga bisa disebabkan oleh kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungannya, yang membuat mereka merasa terbebani oleh gejala PMS. Misalnya, tanpa dukungan emosional atau bantuan dari keluarga atau teman, mereka merasa lebih mudah marah atau kesal saat menghadapi keluhan PMS. Pengaruh teman yang negatif juga membuat mereka lebih memilih solusi jangka pendek seperti meminum obat tanpa memperhatikan efek jangka panjangnya, atau malah tidak melakukan tindakan apapun untuk meringankan gejala.

Selain itu, kesenjangan antara pengetahuan dan sikap juga dapat disebabkan oleh faktor psikologis seperti kecemasan atau ketidakpastian dalam menghadapi gejala menstruasi. Misalnya, meskipun mereka memahami apa yang terjadi dalam tubuh mereka saat PMS, kecemasan yang timbul karena rasa sakit atau ketidaknyamanan bisa mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi situasi ini, yang pada akhirnya mengarah pada sikap yang lebih negatif.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu dalam menghadapi Premenstruasi Syndrome (PMS), didapatkan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 24.659 dengan derajat kebebasan (df) 2 dan nilai signifikansi (p-value) <0.001. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap PMS sangat signifikan secara statistik. Karena nilai p-value <0.05, ini berarti terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan dan sikap yang ditunjukkan oleh remaja putri dalam menghadapi gejala PMS. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri, semakin positif sikap mereka dalam menghadapi PMS. Dari hasil uji simetris, koefisien kontingensi (*Contingency Coefficient*) sebesar 0.485 menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan dan sikap bersifat moderat. Nilai ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap, terdapat faktor lain yang juga turut berperan dalam membentuk sikap remaja putri terhadap PMS. Ini dapat mencakup dukungan sosial, akses informasi, serta pengalaman pribadi dalam menghadapi gejala PMS. Nilai *Pearson's R* sebesar 0.481 dan *korelasi Spearman* sebesar 0.514, dengan nilai signifikansi <0.001, semakin mempertegas bahwa peningkatan pengetahuan akan secara signifikan dikaitkan dengan perubahan sikap yang lebih positif.

Analisis ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik memberikan remaja putri kemampuan untuk merespons PMS dengan lebih efektif. Mereka lebih sadar akan gejala yang dialami dan mampu mengambil langkah yang tepat dalam mengelola kondisi mereka. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan yang cukup atau kurang membutuhkan edukasi yang lebih banyak serta bimbingan agar dapat mengembangkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi PMS.

Oleh karena itu, intervensi berupa peningkatan pengetahuan tentang PMS melalui penyuluhan, diskusi kelompok, serta penyediaan informasi yang lebih praktis dan mendalam sangat dibutuhkan. Dengan demikian, semua remaja putri, terlepas dari tingkat pengetahuan mereka, dapat menghadapi PMS dengan sikap yang lebih baik, lebih percaya diri, serta mampu menjaga kesejahteraan fisik dan emosional mereka selama masa pramenstruasi.

Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan sikap remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu terhadap PMS dapat meningkat, sehingga mereka dapat mengelola gejala PMS dengan lebih baik dan meminimalkan dampak negatifnya terhadap keseharian mereka.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggariksa (2022) dengan hasil analisis dengan menggunakan uji square, Analisis data dengan menggunakan uji korelasi Pearson, terdapat korelasi antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terhadap sikap menghadapi sindrom pre-menstruasi pada remaja putri MAN 2 Madiun dengan melihat nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan didapatkan korelasi yang kuat ( $r = 0,740$ ). Dalam penelitian ini, remaja putri MAN 2 Madiun memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang akan membawa pada pembentukan sikap menghadapi sindrom pre-menstruasi. Pengetahuan yang didapatkan tiap-tiap individu dapat melalui berbagai sumber, baik guru, teman, media massa, maupun lingkungan. Pengetahuan ini membuat remaja untuk berpikir dan berusaha supaya dirinya dapat mengatasi atau mengurangi gejala-gejala dari sindrom premenstruasi yang muncul.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fibrianti, dkk (2023) dengan hasil analisis dengan menggunakan uji square, dapat di ketahui bahwa nilai  $p$  value = 0,011 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri tentang Premenstrual syndrome. Siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang menstruasi akan memiliki pemahaman yang baik sehingga dapat menangani masalah menstruasi termasuk *premenstrual syndrome* dengan benar

## KESIMPULAN

1. Distribusi Frekuensi sikap remaja sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 64 siswa, sikap negatif 16 siswa.
2. Distribusi Frekuensi pengetahuan remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu Sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 44 siswa, pengetahuan cukup sebanyak 19 siswa dan pengetahuan kurang sebanyak 17 siswa.
3. Ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap remaja dalam menghadapi *Premenstruasi syndrome* di SMPN 2 Kota Bengkulu dengan kategori hubungan moderat.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Aryaningrum. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Putri Kelas 3 SMAN 9 Semarang. *Skripsi Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*

- Dewi, C. F. 2022. *Hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi kelas 5 di sd Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta*
- Dewi & Wawan, A. (2019). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Penerbit Nuha Medika.
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu. (2023). *Profil KBM Tahun Jaran Baru 2023*. Bengkulu: Pusdata.
- Ersafiyanti, A., & Angesti, A. N. (2023). Hubungan Pola Tidur, Stres, Asupan Zat Gizi Mikro Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Siswi Sma Budhi Warman 1 Jakarta: The Relationship Between Sleep Quality, Stress, Micronutrients Intake With *Premenstrual syndrome* among Budhi Warman 1 Highschool Students, Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 3(2), 46-56
- Fibrianti, F., Yanti, E. M., & Dewi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Pms (Premenstrual Syndrome) Di Sltp 03 Bayan. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(6), 267-274.
- Husna, E., Murti, B., & Adriani, R. B. (2022). Meta analysis: relationships of risk factors of physical activity and obesity with *Premenstrual syndrome*.
- Notoatmodjo. (2018). *Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nuvitasari, W. E., Susilaningih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan dengan *Premenstrual syndrome* pada Siswi SMK Islam. *J. Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109.
- Pratiwi, A. D. S., Yunariyah, B., Jannah, R., & Sumiatin, T. (2023). *Premenstrual syndrome* pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20464-20471.
- Retta, (2023). Tingkat Stres Berhubungan dengan *Premenstrual syndrome* pada Siswi SMK Islam. *J. Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109.
- Salika, M. (2021). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitrimaya.
- Supriyanto, G., Sari, R. M., & Rosyladita, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 28-34.
- Soetjiningsih. (2020). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- WHO. (2023). *Premenstrualy*. WHO : Media Centre. Diakses pada tanggal 10 Februari 2023 melalui [http://www.who.int/entity/mediacentre/news/releases/2013/premenstrualy\\_20130307/en/index.html](http://www.who.int/entity/mediacentre/news/releases/2013/premenstrualy_20130307/en/index.html)