

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Juli 2024  
Ryan Nabela Maha Rani  
151201002

## “Gambaran Penanganan *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SPM Negeri 1 Bawen ”

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah salah satu gangguan haid dengan sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang berlangsung sampai haid berhenti (Wiarsini, 2023). Penanganan *premenstrual syndrome* dapat dilakukan dengan delapan cara yaitu mengatur pola makan, farmakologi dan non farmakologi, relaksasi tarik nafas, message atau pijat, kompres air hangat, tidur miring dan yoga. Di Indonesia angka kejadian *premenstrual syndrome* terdiri dari 54.89% Prevelensi *premenstrual syndrome* wilayah provinsi Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%, Angka kejadian *premenstrual syndrome* di kabupaten Semarang sendiri terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami *premenstrual syndrome*. Hasil wawancara sebagai berikut, mengatakan belum pernah mendapatkan pengetahuan mengenai mengatur pola makan, farmakologi dan non farmakologi, relaksasi tarik nafas, message atau pijat, kompres air hangat, tidur miring dan yoga untuk penanganan nyeri *premenstrual syndrome* dari guru maupun tenaga kesehatan, sehingga siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* tidak mengetahui cara penanganan nyeri *premenstrual syndrome*.

**Tujuan penelitian:** Untuk menganalisa gambaran pengetahuan Penanganan *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Bawen

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII SMP Negeri 1 Bawen yaitu sejumlah 120 siswi. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan rumus *slovin* dengan teknik *Proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 54 responden.

**Hasil :** Didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori melakukan penanganan komplementer dengan relaksasi tarik nafas sebanyak 52 (96,2%), sebagian responden memiliki kategori melakukan penanganan komplementer dengan message atau pijat sebanyak 52 (96,2%), dan sebagian responden memiliki kategori penanganan komplementer dengan yoga sebanyak 52 (96,2%).

**Simpulan :** Sebagian besar responden berada pada kategori melakukan penanganan komplementer dengan responden sebanyak 52 (96,2%).

**Kata Kunci :** Remaja Putri, *Premenstrual Syndrome*,

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Juli 2024  
Ryan Nabela Maha Rani  
151201002

## “Description of Premenstrual Syndrome Management in Adolescent Girls at SPM Negeri 1 Bawen”

### ABSTRACT

**Background :** Premenstrual Syndrome (PMS) is a menstrual disorder with a collection of symptoms in the form of physical and mental disorders that usually appear one week to several days before menstruation and disappear after menstruation, although sometimes it lasts until menstruation stops (Wiarsini, 2023). Handling of premenstrual syndrome can be done in eight ways, namely regulating diet, pharmacology and non-pharmacology, relaxation breathing, message or massage, warm water compresses, sleeping on your side and yoga. In Indonesia, the incidence of premenstrual syndrome consists of 54.89%. The prevalence of premenstrual syndrome in the Central Java province in general is 56%. The incidence of premenstrual syndrome in Semarang district itself is 2.11% - 3.1% of the number of women who experience premenstrual syndrome. The interview results are as follows, stating that they have never received knowledge about regulating diet, pharmacology and non-pharmacology, breathing relaxation, message or massage, warm water compresses, sleeping on their side and yoga for handling premenstrual syndrome pain from teachers or health workers, so that female students who experience premenstrual syndrome do not know how to handle premenstrual syndrome pain.

**Research objective :** To analyze the description of knowledge on Handling Premenstrual Syndrome in Adolescent Girls at SMP Negeri 1 Bawen

**Research Method:** This study uses a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The population in this study were 120 female students in grade VII of SMP Negeri 1 Bawen. The sampling technique in this study used the Slovin formula with the Proportional random sampling technique with a sample size of 54 respondents.

**Results :** It was found that most respondents were in the category of carrying out complementary treatment with breathing relaxation as many as 52 (96.2%), some respondents had the category of carrying out complementary treatment with messages or massage as many as 52 (96.2%), and some respondents had the category of complementary treatment with yoga as many as 52 (96.2%).

**Conclusion :** Most respondents were in the category of carrying out complementary treatment with 52 respondents (96.2%).

**Keywords :** Adolescent Girls, Premenstrual Syndrome,