



**GAMBARAN PENANGANAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BAWEN**

SKRIPSI

Oleh :
RYAN NABELA MAHA RANI
151201002

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**

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*,

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN PENANGANAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BAWEN**

Disusun Oleh :

NAMA : Ryan Nabela Maha Rani

NIM : 151201002

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di diperkenakan untuk
diujikan

Ungaran, 28 Maret 2024

Pembimbing



Eti Salafas, S.Si.T.,M.Kes

NIDN : 0625118001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**GAMBARAN PENANGANAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BAWEN**

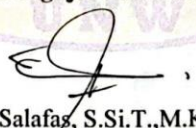
Disusun Oleh :
Ryan Nabela Maha Rani
151201002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi
Waluyo, pada:


Hari : Senin

Tanggal : 5 Agustus 2024

Tim Penguji : Pembimbing

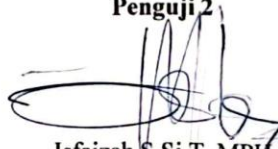

Eti Salafas, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 0625118001

Penguji 1


Heni Hirawati P, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0602108101
Ketua Program Studi


Luvi Dian Afriani, S, Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Penguji 2


Isfaizah S.Si.T., MPH
NIDN. 0601028002
Dekan Fakultas


Eko Susilo, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : RYAN NABELA MAHA RANI

NIM : 151201002

Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana / Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **"GAMBARAN PENANGANAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 BAWEN"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Eti Salafus, S.Si.T.,M.Kes
NIDN .0625118001

Ungaran, 23 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Ryan Nabela Maha Rani
151202002

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo :Nama : RYAN NABELA MAHA RANI
Nomor Induk Mahasiswa : 151201020
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo skripsi saya yang berjudul — **Gambaran Penanganan *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SPM Negeri 1 Bawen —**

Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada di dalam Skripsi saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misal *google*.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Ungaran, Juli 2024

Yang membuat pernyataan ini



Ryan Nabela Maha Rani

151202002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Ryan Nabela Maha Rani
NIM : 151201002
Agama : Islam
Tempat Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 2 Oktober 2002
Alamat : Desa Randugunting 03/06 Bergas, Kab. Semarang
No Telepon : 08812672342
E-mail : ranimaha276@gmail.com
Institusi asal : Universitas Ngudi Waluyo
Angkatan : 2020

Riwayat Pendidikan

1. TK Pancasila Tahun Lulus 2008
2. SDN Randugunting 01 Tahun Lulus 2014
3. SMPN 2 Bawen Tahun Lulus 2017
4. SMAN 1 Bringin Tahun Lulus 2020
5. Saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa semester akhir Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	i
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Peneliti.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teoritis.....	8
B. Kerangka Teori	42
C. Kerangka Konsep	43
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian	45
C. Subyek Penelitian	45
D. Definisi Operasional	48
E. Variabel Penelitian.....	49

F. Pengumpulan Data.....	49
G. Pengolahan Data	55
H. Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan	58
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76