

# STUDI LITELATUR ANALISIS PENANGANAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI

Italia<sup>1</sup>, Yustika Ramona<sup>2</sup>

<sup>12</sup> STIKES Mitra Adiguna Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia  
*italia.effendi@gmail.com*

## ABSTRACT

**Introduction** : *Premenstrual Syndrome (PMS)* is a collection of physical, emotional, and behavioral complaints and symptoms that occur in women of reproductive age, which appear cyclically within 7-10 days before menstruation and disappear after menstrual blood comes out which occurs at a level capable of affect lifestyle and work and activities. The purpose of this study was to identify and describe all theories and expert opinion journals related to efforts to treat *Premenstrual Syndrome (PMS)* in adolescent girls and to find new ideas in research journals conducted by literature studies. **Method** : This research design uses literature study method. The data source in this study used secondary data obtained by conducting a literature study from journals that were in accordance with the research topic from 2015-2020 as many as 8 journals. Based on the results of a literature review of 8 journals related to efforts to treat *premenstrual syndrome*, it can be concluded that some journals (4 journals) show a significant relationship between knowledge, lifestyle and efforts to treat *premenstrual syndrome (PMS)* in adolescent girls. Some other journals 4 journals show no relationship between knowledge, age of menarche and efforts to treat *premenstrual syndrome* in adolescent girls. **Conclusion** : Suggestions for young women who experience *premenstrual syndrome (PMS)*, teenagers need to increase their knowledge by seeking information through print or electronic media and take good care so that they can reduce the symptoms of *premenstrual syndrome* and feel better.

**Keywords**: *Handling, premenstrual syndrome, adolescents*

## ABSTRAK

**Pendahuluan** : *Premenstrual Syndrome (PMS)* merupakan suatu kumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi, yang muncul secara siklik dalam tentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan dan aktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menggambarkan semua teori-teori maupun jurnal pendapat para ahli yang berkaitan dengan upaya penanganan *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja putri dan untuk menemukan ide-ide baru pada jurnal-jurnal penelitian yang dilakukan studi litelatur. **Metode** : Desain penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang didapat dengan melakukan studi literatur dari jurnal-jurnal yang sesuai dengan topik penelitian dari tahun 2015-2020 sebanyak 8 jurnal. **Hasil** : Berdasarkan hasil *literatur review* dari 8 jurnal yang berkaitan dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome*, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian jurnal (4 jurnal) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, lifestyle dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome (PMS)* pada remaja putri. Sebagian jurnal lainnya 4 jurnal menunjukkan tidak ada hubungan penegetahuan, usia menarche terhadap upaya penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja putri. **Kesimpulan** : Remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome (PMS)*, remaja perlu meningkatkan pengetahuan dengan mencari informasi melalui media cetak ataupun media elektronik dan melakukan penanganan yang baik sehingga mampu mengurangi gejala-gejala *premenstrual syndrome* dan merasa lebih baik.

**Kata Kunci** : *Penanganan, premenstrual syndrome, remaja*

## PENDAHULUAN

Premenstruasi sindrom merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi (Saryono dalam Aprilyandari, 2018). Seorang dikatakan mengalami *Premenstrual Syndrome* apabila mengalami keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti. Keluhan-keluhannya biasanya seperti gangguan emosional berupa iritabilitas, gelisah, nyeri kepala, perut kembung, mual, pembesaran dan rasa nyeri pada mammae (Khusniyati et al., 2015).

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), premenstruasi sindrom memiliki prevalensi lebih tinggi dinegara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* di Srilanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala premenstruasi sindrom dialami sekitar 65,7% remaja putri. Hasil studi Mahin De Lara di Iran (2012), ditemukan sekitar 98,2% perempuan berumur 18 tahun hingga 27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala premenstruasi sindrom derajat ringan atau sedang (Aprilyandari, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi premenstruasi sindrom di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami premenstruasi sindrom dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Sedangkan pada pelajar SMA di Indonesia didapatkan bahwa sindrom pre-menstruasi merupakan yang paling banyak dialami (75,8%) dari berbagai jenis gangguan menstruasi. (Aprilyandari, 2018)

Menurut data dari Rekam Medis di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang menyebutkan Pada Tahun 2011 kasus *Pre-Menstrual Syndrome* sekitar 40% dialami oleh wanita berusia 14 – 50 tahun. Tahun 2012 kasus *Pre-Menstrual Syndrome* sekitar 47 % dialami oleh wanita berusia 20-35 tahun. Dan pada tahun 2013 menunjukkan, *Pre-menstrual Syndrome* dialami 50% wanita dengan usia 20-35 tahun yang datang ke Poli Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

Menurut Aulia (2012), sindrom ini biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. Akan tetapi ada beberapa faktor yang meningkatkan resiko terjadinya PMS yaitu usia (PMS semakin mengganggu dengan semakin bertambahnya usia, terutama antara usia 15-34 tahun), stres (faktor stres memperberat gangguan PMS), diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu dan makanan olahan memperberat gejala PMS), kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak linoleat, kebiasaan merokok dan minum alkohol serta kurang berolah raga dan aktivitas fisik juga dapat memperberat gejala PMS (Nia Desriva dan Melisa Syafrina, 2018).

Minimnya informasi dan kurangnya peran orang tua dalam penatalaksanaan Premenstruasi Syndrome (PMS) sering menjadi salah satu persoalan yang membuat mereka kurang benar dalam memberikan keputusan. Penelitian yang dilakukan oleh Parvathy Nair, et al. 41% dari anak perempuan mendapat informasi tentang menstruasi dari ibunya, 22,4% mendapat informasi dari saudara perempuan, 21% dari teman, 4,45% dari televisi, dan 3,3% dari anak perempuan yang mendapat informasi dari buku (Larasati, 2018).

Perilaku setiap orang dalam mengatasi premenstruasi sindrom berbeda-beda tergantung dari respon manusia tersebut. Perilaku manusia merupakan aktifitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat dialami secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku yang mengarah pada perilaku yang negatif seperti jika timbul jerawat maka akan memencetnya sehingga menyebabkan lebih parah, tidak mau meluangkan waktu untuk beristirahat, tidak mau mengatur pola makan ataupun jenis makanan, jika mengalami keputihan hanya mengganti celana dalam 1 kali dalam sehari. Adapun perilaku positifnya seperti pada saat mengalami nyeri maka akan mengompresnya dengan air hangat, masase, olah raga secara teratur, mengonsumsi makanan yang sehat. Sikap dalam mengatasi PMS yang negative kentang pre-menstruasi sindrom akan berpengaruh terhadap perilaku dalam mengatasi pre-menstruasi sindrom (Wahyuningsih & Llliana, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian naratif studi literatur yang menggambarkan upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Sumber data dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang didapat dengan melakukan studi literatur melalui eksplorasi pada sumber *Google scholar* yang berhubungan dengan upaya penanganan *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri dari tahun 2015 sampai tahun 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan mengakses *database* (*Google scholar*) dengan *keyword* (kata kunci) penanganan, *premenstrual syndrome*/premenstruasi sindrome, remaja. Analisa data dilakukan dengan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian, menghubungkan topik-topik yang berhubungan, mengidentifikasi sentral issue atau hasil penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisisnya atas data review yang disajikan pada table melalui integrasi beberapa hasil penelitian, menghubungkan hasil penelitian dan mengidentifikasi sentral *issue* yang relevan dengan topik atau masalah penelitian. Sumber data dalam penelitian ini didapat dari *google scholar* yang berhubungan dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Setelah dilakukan penyortiran dari beberapa jurnal sehingga didapatkan sampel sebanyak 8 jurnal yang sesuai dengan topik penelitian dan telah terakreditasi secara resmi.

Dari beberapa sumber untuk mencari artikel/jurnal seperti *google scholar*, *garuda.ristekbrin.go.id*, NCBI, PubMed dan sebagainya, tetapi pada penelitian ini peneliti hanya menemukan jurnal dari *google scholar* yang berhubungan dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri sehingga semua jurnal yang berjumlah 8 jurnal bersumber dari *google scholar* saja.

Dari hasil penelusuran melalui *google scholar* didapatkan banyak judul jurnal yang sama dengan judul peneliti tentang upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri tetapi peneliti hanya mengambil jurnal berdasarkan kriteria inklusi yaitu dari tahun 2015-2020, full teks dan bisa didownload tanpa membayar. Judul jurnal tersebut meliputi, 1 jurnal tahun 2020 (Jurnal Setiyowati) ; 4 jurnal tahun 2018 (jurnal Aprilyandari, Desriva & Syafrina, Puspitaningrum, Wahyuningsih & Liliana) ; 1 jurnal tahun 2017 (Jurnal Purwasih, dkk) ; 2 jurnal tahun 2016 (Jurnal Husnida & Sutianingsih, Yanti).

Hasil penelitian studi literatur ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 8 jurnal/ hasil penelitian yang relevan dengan topik/ masalah upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Dalam jurnal-jurnal yang direview memiliki tujuan penelitian hampir sama yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) dan ada beberapa jurnal yang bertujuan untuk mengetahui penanganan PMS pada remaja putri. Dari 8 jurnal yang peneliti lakukan review semuanya menggunakan metode atau desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel pada tabel review meliputi : sampel yang digunakan Aprilyandari (2018) berjumlah 103 responden, Puspitaningrum (2018) berjumlah 68 responden, Purwasih dkk (2017) berjumlah 49 responden, Yanti (2016) berjumlah 30 responden, Setiyowati, dkk (2020) berjumlah 36 responden, Desriva & Syafrina (2018) berjumlah 113 responden, Wahyuningsih & Liliana (2018) berjumlah 58 responden, Husnida & Sutianingsih (2016) berjumlah 150 responden.

Berdasarkan hasil *litelatur review* pada 8 jurnal di atas didapatkan 4 jurnal upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) dipengaruhi oleh pengetahuan dan lifestyle, dan 4 jurnal tidak dipengaruhi oleh pengetahuan, usia menarche dan sikap dalam upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Hasil penelitian yang digunakan sebagai data dalam studi litelatur ini digambarkan dalam tabel 1:

Tabel 1 Review Litelatur  
Upaya Penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Remaja Putri

Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Sampling	Hasil Penelitian
Aprilyandari (2018) Hubungan pengetahuan gejala premenstruasi sindrom terhadap penanganan premenstruasi sindrom di SMP Negeri 3 Gamping tahun 2018	Untuk mengetahui Hubungan pengetahuan gejala premenstruasi sindrom di smp negeri 3 gamping tahun 2018	Design deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu <i>cross sectional</i>	total <i>sampling</i> dengan jumlah sampel sebanyak 103 orang.	Ada hubungan antara pengetahuan premenstruasi sindrom terhadap penanganan premenstruasi sindrom di SMP Negeri 3 Gamping yang dianalisis menggunakan <i>spearman rank</i> dengan hasil <i>p value</i> 0,000.
Puspitaningrum (2018) Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku mengatasi gejala premenstruasi syndrome (PMS) di MAN model Kota Jambi	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri Dengan perilaku mengatasi gejala premenstruasi syndrome (PMS) di MAN model kota Jambi.	<i>Deskriptif korelaif</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Teknik total populasi dengan 68 responden	Ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan remaja putri dengan perilaku mengatasi gejala premenstruasi syndrome (PMS) Di Man model kota jambi dengan <i>p-value</i> 0,004
Purwasih et al., (2017) Hubungan pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome di MAN Malang 1	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome di MAN malang 1.	<i>Cross sectional</i>	<i>purposive sampling</i> yang berjumlah 49 responden	Hampir seluruh pengetahuan responden dengan kategori baik 44 orang (89,8%). Upaya remaja putri dalam menghadapi <i>premenstrual syndrome</i> berada dalam kategori sangat baik sebanyak 42 orang (85,7%). Terdapat hubungan yang subtansial antara pengetahuan dengan upaya remaja putri dalam menghadapi <i>premenstrual syndrome</i> dengan <i>p=</i> 0,013
Yanti (2016) Perilaku penanganan premenstrual syndrome pada remaja puteri	untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung serta besaran pengaruh pengetahuan dan lifestyle terhadap perilaku penanganan (PMS) pada mahasiswi Tingkat I Prodi DIII Kebidanan UNSIKA Tahun 2015	<i>cross sectional</i> .	sebanyak 30 mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan UNSIKA	Ada pengaruh langsung pengetahuan dengan perilaku penanganan PMS sebesar 12% dengan nilai T 2,713. Ada pengaruh langsung lifestyle dengan perilaku penanganan PMS sebesar 59,11% dengan nilai 9,678. Pengaruh tidak langsung pengetahuan terhadap ke perilaku penanganan PMS sebesar 7,25% dengan nilai T 2,795. Masalah yang terjadi mampu dikaji sebesar 74,7% keragaman data sedangkan 25,3% dijelaskan komponen lain.

Peneliti dan Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Sampling	Hasil Penelitian
Widyah Setiyowati (2020) Hubungan pengetahuan premenstrual syndrom dengan upaya mengatasi premenstrual syndrom pada remaja putri di rw 1 desa klunjukan, kecamatan sragi, kabupaten pekalongan	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan premenstrual syndrom dengan upaya mengatasi premenstrual syndrom pada remaja putri di desa klunjukan rw 01, kecamatan sragi, kabupaten pekalongan.	<i>Cross sectional</i>	Teknik <i>total sampling</i> dengan responden 36 remaja putri	Tingkat pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome termasuk kategori cukup 63,9%. perilaku mengatasi premenstrual syndrom termasuk dalam kategori tidak ada upaya sebanyak 94,4%. 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.
Nia Desriva dan Melisa Syafrina (2018) Hubungan pengetahuan terhadap sikap remaja dalam menanggulangi premenstruasi syndrome di prodi d-iii kebidanan stikes PMC tahun 2017	untuk mengetahui sikap remaja dalam mengatasi sindroma pramenstruasi.	desain analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	mahasiswa Prodi D3 Kebidanan STIKes Pekanbaru Medical Center berjumlah 113 orang	sebanyak 85% pengetahuan siswa tentang sindrom pramenstruasi termasuk dalam kategori kurang, dan sebanyak 53,1% siswa dalam sikap penanggulangan sindrom pramenstruasi termasuk kategori cukup. Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja dalam mengatasi signifikan sindrom pramenstruasi ( $p > 0,05$ )
Wahyuningsih & Liliiana (2018) Analisa hubungan antara usia menarche, sikap tentang pre-menstruasi sindrom terhadap perilaku dalam mengatasi pre-menstruasi sindrom di smpn 1 Mlati yogyakarta	Peneliti ingin mengetahui usia menarche, sikap remaja terhadap PMS dan bagaimana pelaksanaannya saat mengatasi PMS.	<i>Cross sectional</i>	Menggunakan teknik <i>total sampling</i> sebanyak 58 orang siswi	Usia menarche sebagian besar siswi smp negeri i melati pada usia normal. sikap penanganan PMS sebagian besar siswi smp negeri i melati dalam kategori positif. Perilaku dalam menangani PMS sebagian besar siswi smp negeri i melati dalam kategori cukup. Analisa hubungan antara usia menarche dengan perilaku mengatasi PMS p value 0,739 ( $p \text{ value} > 0,05$ ), hubungan antara sikap dengan perilaku mengatasi PMS p value 0,309 ( $p \text{ value} > 0,05$ ). Tidak ada hubungan yang significant antara usia menarche dan sikap terhadap perilaku siswa dalam menangani PMS.

<b>Peneliti dan Judul Penelitian</b>	<b>Tujuan Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Sampling</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Husnida (2004) Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang premenstrual syndrome dengan perilaku dalam mengatasi premenstrual syndrome pada mahasiswa jurusan kebidanan poltekkes kemenkes banten tahun 2015	untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang Premenstrual Syndrome dengan perilaku mengatasi Premenstrual Syndrome pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Rangkasbitung Poltkkes Kemenkes Banten	<i>Cross Sectional</i>	sampel yang digunakan 150 responden	menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap tentang Premenstrual Syndrome

## PEMBAHASAN

Prementruasi sindrom atau yang sering disebut dengan PMS adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2018).

Borenstein dalam Suparman (2011), melaporkan penurunan produktivitas 436 penderita *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang sangat bermakna dibandingkan kontrol, yang sangat bermakna dibandingkan dengan keluhan sukar berkonsentrasi, menurunnya entusiasme, menjadi pelupa, mudah tersinggung dan labilitas emosi serta menurunnya kemampuan koordinasi.

Perilaku setiap orang dalam mengatasi premenstruasi sindrom berbeda-beda tergantung dari respon manusia tersebut. Perilaku manusia merupakan aktifitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat dialami secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku yang mengarah pada perilaku yang negatif seperti jika timbul jerawat maka akan memencetnya sehingga menyebabkan lebih parah, tidak mau meluangkan waktu untuk beristirahat, tidak mau mengatur pola makan ataupun jenis makanan, jika mengalami keputihan hanya mengganti celana dalam 1 kali dalam sehari. Adapun perilaku positifnya seperti pada saat mengalami nyeri maka akan mengompresnya dengan air hangat, masase, olah raga secara teratur, mengonsumsi makanan yang sehat (Wahyuningsih & Liliiana, 2018).

Berbagai pendekatan terapi yang sudah dilakukan terbagi atas tiga modalitas utama, yakni metode pendekatan konservatif/non-farmakoterapi (berupa pengaturan nutrisi, suplementasi nutrisi) farmakoterapi (anti- inflamasi Non-Steroid (NSAID), diuretik, antidepresan, dsb ) dan operatif (hanya dibatasi untuk kasus-kasus *Premenstrual Syndrome* (PMS) derajat berat) (Suparman, 2011).

Berdasarkan 4 jurnal penelitian di atas menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Hasil penelitian Aprilyandari (2018), Puspitaningrum (2018), Purwasih (2017), Yanti (2016) menunjukkan ada hubungan pengetahuan gejala premenstruasi sindrom dengan penanganan premenstruasi sindrom, hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan pada jurnal keperawatan komprehensif (2017), dimana 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. Dan juga sejalan dengan teori menurut, pernyataan Notoatmodjo (2014) bahwa pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Adanya pengetahuan terhadap sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap dan perilaku positif terhadap tersebut.

Yanti (2016) yang meneliti hubungan pengetahuan dan juga lifestyle menambahkan bahwa lifestyle seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sebab individu yang mempunyai pengetahuan yang tinggi dapat meningkatkan pemahaman seseorang sehingga dapat mengubah lifestyle yang positif dan akhirnya akan membentuk perilaku yang positif juga terutama dalam penanganan premenstruasi syndrome.

Menurut penelitian Widyah Setiyowati (2020), Nia Desriva dan Melisa Syafrina (2018), Husnida (2004) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan *premenstrual syndrome* dengan upaya mengatasi *premenstrual syndrome* pada remaja putri hal ini bisa disebabkan oleh adanya faktor lain yang merupakan faktor predisposisi dari bagian sikap yang belum tergalai atau belum mampu menerapkan penanganan yang baik lebih dalam seperti kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, lingkungan dan sebagainya.

Menurut penelitian Wahyuningsih & Liliiana (2018) menunjukkan tidak ada hubungan usia menarche dan sikap terhadap perilaku dalam mengatasi premenstruasi sindrom, menurut Wahyuningsih & Liliiana premenstruasi sindrom tidak dipengaruhi oleh usia menarche, tetapi dipengaruhi oleh faktor hormonal yaitu hormone estrogen dan progesterone, faktor kimia yaitu obat-obatan, faktor genetik, dan faktor psikologis dan gaya hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan *review* dalam bentuk studi litelatur dari 8 jurnal yang berkaitan dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome*, maka peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian dan teori upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) ada hubungan yang

bermakna antara pengetahuan dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Menurut peneliti, upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) penting dilakukan supaya dapat mengurangi gejala-gejala ringan maupun berat saat sebelum ataupun selama menstruasi datang yang terjadi hampir pada semua remaja putri dan mencegah kejadian yang lebih parah. Untuk mencapai hasil prosedur yang baik, remaja perlu melakukan penanganan yang baik sehingga mampu mengurangi gejala-gejala *premenstrual syndrome* dan merasa lebih baik.

Hasil penelitian di atas semua jurnal yang peneliti lakukan *review* menggunakan metode penelitian design *cross sectional*. Dengan demikian, maka penulis mengharapkan untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan metode yang lain atau metode kualitatif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian jurnal (4 jurnal) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, lifestyle dengan upaya penanganan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Sebagian jurnal lainnya 4 jurnal menunjukkan tidak ada hubungan pengetahuan, usia menarche terhadap upaya penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja putri. Oleh sebab itu remaja perlu meningkatkan pengetahuan dengan mencari informasi melalui media cetak ataupun media elektronik dan melakukan penanganan yang baik sehingga mampu mengurangi gejala-gejala *premenstrual syndrome* dan merasa lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyandari. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping*.
- Aulia. (2012). *Kesehatan reproduksi wanita*.
- Husnida, S. (2004). *Jurnal Medikes, Volume 3, edisi 1, April 2016* 91. 3(April 2016), 91–98.
- Khusniyati, E., Purwati, H., & Vivianni, R. (2015). *Tentang Pengaruh Peer Educator Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas Vii Smp Negeri 2 Mojoanyar Mojokerto*.
- Larasati. (2018). *PENGETAHUAN PENATALAKSANAAN PREMENSTRUAL SYNDROME ( PMS ) PADA REMAJA KELAS X DI PENGETAHUAN PENATALAKSANAAN PREMENSTRUAL SYNDROME ( PMS )*.
- Nia Desriva dan Melisa Syafrina. (2018). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Dalam Menanggulangi Premenstrual Syndrome Di Prodi DIII Kebidanan Stikes PMC Tahun 2017. *Menara Ilmu, XII*(8), 117–122.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Salemba Medika.
- Purwasih, I., Mudayanti, S., & Susmini. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di MAN Malang 1. *Nursing News, 2*(2), 349–357.
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Di Man Model Kota Jambi. *Menara Ilmu, XII*(80), 27–32.
- Ratnawati. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Pustaka Baru Press.
- Suparman. (2011). *Premenstrual Syndrome*. EGC.
- Wahyuningsih, M., & Liliiana, A. (2018). Analisa Hubungan Antara Usia Menarche, Sikap Tentang Pre-Menstruasi Sindrom Terhadap Perilaku Dalam Mengatasi Pre-Menstruasi Sindrom Di SMPN 1 Mlati .... *Jurnal Keperawatan Respati ...*, 5(2), 383–387. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/210>
- Widyah Setiyowati, E. a. (2020). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Upaya Mengatasi Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di RW 1 Desa Klunjukan, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan, 11*(1).
- Yanti, I. (2016). Perilaku Penanganan Premenstrual Syndrome pada Remaja Puteri. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, IX*(2), 102–113.