



## Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMKN 9 Kota Tangerang

Agista Rahmayanti<sup>1\*</sup>, AYG Wibisono<sup>2</sup>, Ida Faridah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

<sup>2,3</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>1\*</sup> [agistarahmayanti@gmail.com](mailto:agistarahmayanti@gmail.com) , <sup>2</sup> [wibisonoayg@gmail.com](mailto:wibisonoayg@gmail.com) , <sup>3</sup> [ida.kuliah@gmail.com](mailto:ida.kuliah@gmail.com)

### Abstrak

Remaja sebagai golongan wanita subur sering mengalami *premenstrual syndrome*. Di Indonesia angka prevalensinya mencapai 85%, sekitar 60-70% dari *premenstrual syndrome*, yaitu remaja. Sebanyak 20-40% wanita usia subur mengalami beberapa gejala sindrom pramenstruasi (PMS) yang cukup parah sangat mengganggu kehidupan mereka. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, informasi tentang wanita muda *premenstrual syndrome* dapat memperburuk gejala yang menimbulkan rasa takut atau kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dengan sampel 179 siswi kelas X SMKN 9 Kota Tangerang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian *premenstrual syndrome* dimana nilai  $p = 0,003$ , dan menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* dimana nilai  $p = 0,000$ . Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang. Bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin rendah tingkat keparahan *premenstrualnya*, semakin rendah tingkat kecemasan semakin rendah tingkat keparahan *premenstrualnya*. Pihak sekolah diharapkan melakukan penyuluhan dengan bekerja sama pada pihak kesehatan seperti puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mengatasi kecemasan *premenstrual syndrome*.

**Kata kunci :** Pengetahuan, Tingkat kecemasan, *Premenstrual syndrome*

### Abstract

Adolescents as a group of fertile women often experience *premenstrual syndrome*. In Indonesia the prevalence rate reaches 85%, around 60-70% of *premenstrual syndrome*, patients are teenagers. About 20-40% of women of childbearing age experience some of the symptoms of *premenstrual syndrome* (PMS) which are quite severe and really interfere with their lives. Lack of knowledge, experience, information about *premenstrual syndrome* in young women can interfere with symptoms that cause fear or anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and anxiety levels with the incidence of *premenstrual syndrome* in young women at SMKN 9 Kota Tangerang. This study used a quantitative research method with a cross-sectional design with a sample of 179 class X students at SMKN 9 Tangerang City. The results of this study indicate that there is a relationship between knowledge of the occurrence of *premenstrual syndrome* where the value of  $p = 0,003$ , and shows that there is a relationship between the level of anxiety and the occurrence of *premenstrual syndrome* where the value of  $p = 0,000$ . So it can be concluded that there is a significant relationship between knowledge and anxiety levels with the incidence of *premenstrual syndrome* in young women at SMKN 9 Tangerang City. That the better the knowledge, the lower the *premenstrual severity*, the lower the anxiety level, the lower the *premenstrual severity*. That the better the knowledge, the lower the *premenstrual syndrome severity*, the lower the anxiety level, the lower the *premenstrual severity*. It is hoped that the school will carry out counseling in collaboration with health authorities such as the puskesmas to increase the knowledge of young girls in dealing with pre-instrual syndrome anxiety.

**Keywords:** Knowledge, Anxiety level, *Premenstrual syndrome*

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2022) masa remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan dewasa antara umur 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Menkes, 2018). Remaja sebagai golongan wanita subur sering mengalami *premenstrual syndrome*. Berdasarkan penelitian (Zakaria et al., 2022) 70-90% wanita usia subur mengalami *premenstrual*





*syndrome. Premenstrual Syndrome (PMS)* adalah gangguan yang ditandai dengan gejala emosional, fisik, dan perilaku pada wanita usia reproduksi yang meningkat keparahannya selama fase luteal dari siklus menstruasi dan sembuh secara langsung dalam beberapa hari setelah menstruasi (Saglam et al., 2020)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi *premenstrual syndrome* lebih sering terjadi di negara-negara Asia daripada di negara-negara Barat. Hasil survei tahun 2012 oleh American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) di Sri Lanka melaporkan bahwa sekitar 65,7% gadis remaja mengalami gejala PMS. Sebuah studi tahun 2012 tentang Mahin Delara di Iran menemukan bahwa sekitar 98,2% memiliki gejala PMS ringan hingga sedang (Christin Yael Sitorus et al., 2020). Angka prevalensi di negara barat paling tinggi yaitu sekitar 71-73% (Zakaria et al., 2022). Studi di wilayah Asia-Pasifik menunjukkan bahwa 34% wanita dewasa di Jepang mengalami PMS, 17% di Hong Kong, 13% di Pakistan, serta 13% populasi wanita dewasa di Australia, 44% wanita menderita PMS.

Menurut data Departemen Kesehatan tahun 2014, sekitar 2-10% wanita Indonesia yang mengalami *premenstrual syndrome* juga mengalami pendarahan hebat. Frekuensi gejala *premenstruasi* cukup tinggi pada wanita di Indonesia, dibuktikan dengan laporan bahwa 95% dari 260 wanita di pedesaan memiliki setidaknya satu gejala *premenstruasi syndrome* dengan tingkat gejala *premenstruasi* semakin meningkat hingga serendah 3,9% dan membatasi aktivitas sehari-hari (Christin Yael Sitorus et al., 2020). Di Indonesia angka prevalensinya mencapai 85%, sekitar 60-70% dari *premenstrual syndrome*, pasien yaitu remaja (Zakaria et al., 2022). Prevalensi PMS di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan hasil berbeda. Di Jakarta Selatan, diketahui 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Padang 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo prevalensi PMS 24,6%. Di Semarang tahun 2019 prevalensi PMS sebesar 24,9% (Yunita et al., 2021). Menurut data Provinsi Banten tahun 2017, persentase rata-rata remaja putri Kota Tangerang yang mengalami Menstruasi, dialami oleh sekitar 40% wanita usia subur. Gejala PMS cukup mengganggu kesehariannya sampai batas tertentu, dan sebanyak 3-5% mengalami kelemahan berat. Sebanyak 20-40% wanita usia subur mengalami beberapa gejala sindrom *premenstruasi (PMS)* yang cukup parah, 5% sangat parah, yang sangat mengganggu kehidupan mereka (Di & Mauk, 2019).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, yaitu mengukur variabel bebas dan variabel terikat sekaligus, yaitu mencari hubungan antara dua variabel, dalam penelitian ini terdapat variabel bebas (Pengetahuan) dan (Tingkat kecemasan) dan variabel dependen (*Premenstrual Syndrome*).

Instrumen dalam penelitian ini mengukur pengetahuan tentang PMS dengan menggunakan kuesioner Maulidah (2016) jumlah pertanyaan 15. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Scale (HRS A)*. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur *Premenstrual Syndrome* adalah *Shortened Premenstrual Syndrome Assesment Form (SPAF)*.

Populasi adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang yang berjumlah 308. Pada penelitian ini metode untuk pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data diperoleh dari pengisian kuesioner pengetahuan tentang PMS dengan menggunakan kuesioner Maulidah (2016) jumlah 15 pertanyaan, kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Scale (HRS A)*, kuesioner yang digunakan untuk mengukur *Premenstrual Syndrome* adalah *Shortened Premenstrual Syndrome Assesment Form (SPAF)* yang sudah diisi oleh 179 siswi kelas X SMKN 9 Kota Tangerang, sebagai berikut :

### 1. Gambaran Pengetahuan Pada Remaja Putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Baik	69	38,5
Pengetahuan Cukup	76	42,5
Pengetahuan Kurang	34	19,0
Jumlah	179	100,0

Hasil tabel diatas menggambarkan hasil dimana sebagian besar remaja putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang memiliki pengetahuan baik sebanyak 69 responden (38,5%), pengetahuan cukup sebanyak 76 responden (42,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 34 responden (19,0%).



Menurut (Noitoiatmoidjoi, 2018) pengetahuan adalah hasil dari mengenali objek melalui panca indra seperti pendengaran, penciuman, penglihatan, penciuman dan sentuhan. Sebagian besar pengetahuan individu diperoleh dengan melihat atau mendengar. Misalnya, membaca poster terkait kesehatan di sekolah, membaca brosur dan leaflet kesehatan, ikut serta seminar kesehatan, dan mengikuti pendidikan kesehatan.

Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, salah satunya adalah informasi. Informasi memiliki dampak pada pemahaman manusia. Individu dengan lebih banyak sumber informasi akan mempunyai dasar pengetahuan yang lebih banyak. Informasi diperoleh dari pendidikan formal dan non formal dapat memberikan pengetahuan masa pendek yang mengarah pada perubahan dan pengembangan pengetahuan. Perkembangan teknologi memberikan berbagai macam media massa yang mampu mempengaruhi pengetahuan publik mengenai informasi baru. Hal ini didukung oleh pandangan (Oktarina, 2019) bahwa media massa adalah sumber informasi dan berperan penting dalam pemahaman, seperti media cetak, tertulis, elektronik dan penyuluhan adalah tempat yang baik guna memperoleh informasi publik, khususnya tentang kesehatan.

## 2. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan kelas X saat menghadapi *premenstrual syndrome*

Tingkat Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	89	49,7
Kecemasan Sedang	82	45,8
Kecemasan Berlebihan	8	4,5
Jumlah	179	100,0

Hasil penelitian di SMKN 9 Kota Tangerang dapat dilihat pada table diatas bahwa remaja putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 89 responden (49,7%), kecemasan sedang sebanyak 82 responden (45,8%), dan kecemasan berlebih sebanyak 8 responden (4,5%).

Kecemasan mengakibatkan hormon stres kortisol dan adrenalin dilepaskan, yang membuat tubuh dalam mode melawan atau lari. Kortisol adalah hormon steroid yang ditemukan di dua kelenjar adrenal di ginjal. Kortisol menghalangi pelepasan zat yang mengganggu proses pencernaan, menyebabkan peradangan, mual, penurunan nafsu makan, diare, dan kekebalan yang melemah. Selain itu, saat orang merasa cemas, hippocampus juga menyusut yang memengaruhi daya ingat. Kecemasan dapat menyebabkan seseorang terlalu memikirkan hal-hal seperti memikirkan masa depan, pekerjaan, masalah keluarga, pasangan, dan pikiran pesimis. Saat merasa cemas, individu dapat mengalami gangguan fisik seperti kelelahan, pusing, sulit berkonsentrasi, tremor, detak jantung tidak teratur, susah tidur, bahkan kesukaran di lingkungan sekolah dan soial (Afrillia, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan (Zakaria eit al., 2022)di SMAN 1 Dungaliyo kelas XI terdapat hubungan kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Hal ini dikarenakan selain faktor hormon. *Premenstrual* juga terkait dengan gangguan mood, faktor psikologis, masalah sosial atau fungsi serotonin yang dialami individu, *premenstrual syndrome* juga terkait dengan faktor gaya hidup. Terdapat faktor lainnya yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gejala *premenstrual syndrome* seperti umur, diet, Riwayat keluarga, merokok, aktivitas fisik, dan lain-lain (Hartanto et al., 2018).

Menurut peneliti, Kecemasan remaja putri akibat gejala *premenstrual syndrome*, seperti rasa tidak nyaman, payudara sesak, kembung, dan nyeri. Kecemasan adalah salah satu efek *premenstrual syndrome* pada sebagian wanita. Tingkat kecemasan yang dirasakan bervariasi. Kecemasan dalam menghadapi *premenstrual syndrome* dapat disebabkan oleh kekhawatiran remaja terhadap apa yang akan dialaminya dan kurangnya informasi yang diberikan terhadap remaja mengenai *premenstrual syndrome*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini, tidak seluruh responden mengalami kecemasan berat, masih ada responden yang mengalami kecemasan ringan, bahkan tidak ada kecemasan. Berat ringan nya kecemasan yang dialami individu mempengaruhi gejala berat ringan nya dalam menghadapi *premenstrual syndrome*. Kecemasan yang tidak lekas ditangani dapat mengakibatkan berbagai reaksi kecemasan, antara lain kegelisahan, keringat dingin, ketakutan, dan beragam gangguan kesehatan yang bisa mengganggu aktivitas pada remaja tersebut.

## 3. Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Premenstrual Syndrome*

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Jumlah (n)	Persentase (%)
PMS Ringan	57	31,8
PMS Sedang	57	31,8
PMS Berat	65	36,3
Jumlah	179	100,0

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel diatas bahwa remaja putri kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang mengalami PMS ringan sebanyak 57 responden (31,8%), PMS sedang sebanyak 57 responden (31,8%), dan PMS berat yaitu 65 responden (36,3%).



*Premenstrual syndrome* (PMS) adalah gangguan kompleks yang tidak dipahami bahwa itu terjadi dari satu atau lebih gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus menstruasi dan memengaruhi gaya hidup, pekerjaan, dan aktivitas lain sampai batas tertentu (Yunita et al., 2021). Tingkah laku setiap individu dalam mengatasi PMS berbeda-beda pada setiap individu. Tingkah laku manusia adalah kegiatan yang dihasilkan dari rangsangan dan tanggapan, yang dapat dialami secara langsung atau tidak langsung. Perilaku yang mengarah pada perilaku negatif seperti jika muncul jerawat memuncet-muncetnya sehingga semakin parah, tidak mau menyempatkan diri untuk istirahat, tidak mau mengatur pola makan atau jenis makanan. Adapun perilaku yang positif, seperti saat merasakan sakit, gunakan air hangat, pijat, olahraga teratur, makan makanan yang sehat (Liliana et al., 2018).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tutdini et al., 2022) mengalami gejala PMS berat sebanyak 110 responden (62,1%) dan didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ansong et al., 2019) didapatkan dengan gejala berupa sakit kepala, perut kembung, dan mudah marah.

#### 4. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Pengetahuan	Premenstrual Syndrome								P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Baik	33	18,5	13	7,3	23	12,8	69	38,6	0,003
Cukup	15	8,4	32	17,8	29	16,2	76	42,4	
Kurang	9	5,1	12	6,7	13	7,2	34	19	
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>32</b>	<b>57</b>	<b>31,8</b>	<b>65</b>	<b>36,2</b>	179	100	

Hasil uji statistik yang tertera pada tabel di atas memberikan gambaran bahwa lebih banyak siswi remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang. Menurut hasil analisis uji bivariat, hasil yang diperoleh adalah dengan dengan kejadian *premenstrual syndrome* hubungan pengetahuan dengan kejadian *premenstrual syndrome* berdasarkan tabel 17 didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi-Square* nilai P-Value = 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang. Berdasarkan penelitian ini terdapat pengetahuan baik dengan kejadian PMS ringan sebanyak 33 responden (18,5%), pengetahuan cukup mengenai dengan kejadian PMS sedang sebanyak 15 responden (26,3%), dan pengetahuan kurang sebanyak 9 responden (15,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitaningrum, 2018) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku mengatasi gejala *premenstruasi syndrome* (PMS). Semakin banyak wanita muda mengetahui tentang PMS, semakin baik mereka dapat mengatasi gejala PMS.

Pengetahuan adalah proses yang dilakukan oleh panca indera manusia dalam suatu objek tertentu, sehingga menciptakan keterampilan. Pengetahuan dapat membangun keyakinan tertentu, yang membuat seseorang berbuat sesuai dengan keyakinan tersebut ini. Pengetahuan responden memadai sebab sumber informasi dan pengalaman yang diperolehnya. Sumber informasi yang diperoleh responden yang hanya media cetak/elektronik atau petugas kesehatan/orang terdekat. Kendala pemahaman dan kurangnya pengetahuan karena informasi yang terlalu sedikit.

Menurut peneliti, Individu dengan pengetahuan baik akan berperilaku baik saat PMS, individu dengan pengetahuan buruk akan berperilaku buruk saat PMS, dan kurangnya pemahaman tentang PMS menyebabkan remaja putri tidak mampu mengatasi sindrom PMS, remaja putri tidak sadar kesalahan sendiri. Banyak remaja putri tidak tahu tentang PMS Karena mereka tidak tahu kesadaran dalam menghadapi PMS, kurangnya pengetahuan tentang PMS dan cara penanggulangannya, kurangnya informasi atau penyuluhan dari petugas kesehatan, ketidakpatuhan remaja dalam PMS.

#### 5. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Tabel 5. Hubungan Kecemasan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Kecemasan	Premenstrual Syndrome								P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Ringan	34	19	40	22,4	15	8,4	89	49,5	0,000
Sedang	22	12,3	17	9,5	43	24	82	45,6	
Berlebihan	1	0,5	0	0	7	3,9	8	8,5	
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>31,8</b>	<b>57</b>	<b>31,9</b>	<b>65</b>	<b>36,3</b>	179	100	



Hasil analisa hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Chi-Square* nilai P-Value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang. Berdasarkan penelitian ini terdapat kecemasan ringan mengenai PMS sebanyak 34 responden (59,7%), kecemasan sedang mengenai PMS sebanyak 22 responden (38,5%), dan kecemasan berlebihan mengenai PMS sebanyak 1 responden (1,8%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zakaria et al., 2022) dan (Anandari, 2018) menyatakan terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

Sindrom pramenstruasi, umumnya dikenal sebagai *premenstrual syndrome* sering terjadi pada wanita muda. PMS adalah sekumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang tidak disebabkan oleh penyakit organik yang sering terjadi selama siklus menstruasi yang sama dan sebagian besar membaik selama sisa siklus menstruasi (Dina Raidanti, 2020).

Salah satu gejala psikologis PMS adalah kecemasan. Menurut asumsi peneliti, remaja putri yang mengalami kecemasan akan lebih mungkin mengalami PMS karena salah satu faktor kimiawi yang paling mempengaruhi munculnya PMS adalah zat kimia dalam otak manusia, seperti serotonin yang aktivitasnya berubah saat menstruasi. Dalam teori kecemasan memiliki faktor biologis menunjukkan bahwa otak manusia mengandung reseptor spesifik untuk benzodiazepin. reseptor ini membantu mengelola kecemasan. Kecemasan memengaruhi pikiran yang memengaruhi kerja hipotalamus. Hipotalamus memengaruhi cara kerja hormon, akhirnya menjadi tidak seimbang, yang menyebabkan kadar serotonin di otak turun.

Menurut peneliti, dari hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* adalah ketika seseorang sedang mengalami stress dan kondisi tersebut berkelanjutan maka akan menyebabkan penurunan pada kadar serotonin dan neurotransmitter lain yang terdapat didalam otak, ketika kadar serotonin dalam darah rendah hal ini dapat mengakibatkan pergeseran pada pola estrogen dan progesterone sehingga menimbulkan beberapa gejala dari *premenstrual syndrome*, seperti nyeri pada payudara dan perut terasa kembung. Jika keluhan tersebut tidak diselesaikan, maka akan mempengaruhi responden dan bahkan individu lainnya. Responden mungkin menderita selain perasaan kecemasan bisa stres dan berujung pada depresi. Penyebab pasti kecemasan yang terkait dengan PMS adalah faktor hormonal dalam tubuh wanita akibat ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (Hartanto et al., 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang disampaikan pada bab sebelumnya dengan dilakukannya analisis data maka penelitian hubungan pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan memiliki usia 16 tahun sebanyak 121 responden (67,6%), Serta mayoritas responden dengan jurusan teknologi farmasi sebanyak 88 responden (49,2%).
2. Mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 76 responden (42,5%).
3. Mayoritas responden memiliki kecemasan ringan sebanyak 89 responden (49,7%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMKN 9 Kota Tangerang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Christin Yael Sitorus, Puri Kresnawati, Hainun Nisa, & Marni Br Karo. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 205–210.
- Di, P., & Mauk, S. (2019). *Analisis Sikap Remaja Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Di Sman 1 Mauk Tangerang Tahun 2019*. 7847–7852.
- Dina Raidanti, O. N. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 54–63.
- Menkes. (2018). *Remaja Indonesia Harus Sehat*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Rineka Cip).
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstruasi Syndrome (Pms) Di Man Model Kota Jambi. *Akademi Kebidanan Jakarta Mitra Sejahtera*, Xii(I).
- Yesildere Saglam, H., & Orsal, O. (2020). Effect Of Exercise On Premenstrual Symptoms: A Systematic Review. In *Complementary Therapies In Medicine* (Vol. 48). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102272>
- Yunita, F. A., -, H.-, & Yuneta, A. E. N. (2021). Counseling On Pre-Menstrual Syndrome (Pms) In Adolescents. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 55.





- Zakaria, F., Nikmathul, R., Ali, H., Hilmuhu, F., Ilmu, F., Universitas, K., & Gorontalo, M. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Dungaliyo The Relationship Between The Anxiety Level With Premenstrual Syndrome In Teenagers At Sma 1 Dungaliyo*. 11(1), 1–9.
- Syndrome, P. (2021). *Original Article Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Di Sd*. 2(1), 8–14.