

# **HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PRE MENSTRUAL SYNDROME DENGAN PERILAKU MENGATASI PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI DAYAH ASHABUL YAMIN KECAMATAN PAYA BAKONG KABUPATEN ACEH UTARA**

Jasmiati, Rosyita , Rayana Iswani

1-3 Dosen Program Studi D III Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh  
Jl.Medan-B.Aceh Km 6 Buket Rata Kota Lhokseumawe 24375, Aceh, Indonesia.

Tingkat kesehatan perempuan mencerminkan pelayanan kesehatan di suatu negara. Masalah remaja merupakan masalah yang perlu diperhatikan dalam pembangunan nasional di Indonesia. *Pre menstrual syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dialami remaja. Penyebab utama PMS adalah ketidakseimbangan kerja hormon *estrogen* dan *progesteron* serta perubahan kadar *serotonin*. Sekitar 30-80% wanita mengalami gangguan suasana hati (mood) atau *somatis* atau keduanya yang terjadi selama siklus menstruasi. WHO (*World Health Organization*) menjelaskan gejala PMS dialami 65,7 pada remaja putri. Gejala PMS diantaranya sakit kepala, nyeri payudara, perut kembung, ketidaknyamanan panggul, sakit pinggang, *oedema ekstremitas* bawah, perubahan nafsu makan, mual, kelelahan, tumbuh jerawat dan perubahan tingkah laku atau emosi. Gejala biasanya terjadi 7-14 hari sebelum menstruasi dan menghilang saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan dapat menurunkan kualitas hidup remaja yang berdampak pada kesiapan menghadapi PMS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang *pre menstrual syndrome* dengan perilaku mengatasi *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Dayah Ashabul Yamin Kecamatan Paya Bakong Kabupaten Aceh Utara. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *crosssectional*, dilaksanakan pada Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri tingkat Madrasah Aliyah kelas 3. Sampel sebanyak 60 orang dengan menggunakan pengambilan sampel secara total *sampling*. Hasil uji *chi – square* test diperoleh p-value < 0,05 menunjukkan ada hubungan pengetahuan tentang *pre menstrual syndrome* dengan perilaku mengatasi *pre menstrual syndrome* pada remaja putri. Untuk mengatasi *pre menstrual syndrome*, remaja putri harus meningkatkan pengetahuan dengan update informasi melalui berbagai media agar dapat mengambil sikap terbaik menghadapi permasalahan gangguan reproduksi yang dialami.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Perilaku, Remaja Putri, *Pre Menstrual Syndrome*