

Program Studi Keperawatan Bogor  
Poltekkes Kemenkes Bandung

Salma Mauludi  
(P17320317082)

Gambaran Persepsi dan Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Kecemasan Saat  
Pre Menstrual Syndrome (PMS) di SMA Negeri 5 Bogor

i–xi + 65 halaman, VI BAB, 13 tabel, 7 skema, 16 lampiran

### ABSTRAK

Menstruasi adalah siklus alamiah tubuh wanita untuk reproduksi, dimana terjadinya pelepasan endometrium dalam bentuk serpihan dan perdarahan akibat pengeluaran hormone estrogen dan progesterone yang turun dan berhenti. *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi yang terjadi 2 hingga 14 hari sebelum siklus menstruasi, dimana gejala-gejala akan menghilang setelah datangnya menstruasi. PMS diakibatkan oleh berbagai faktor salah satunya adanya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh seorang wanita. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Sampel berjumlah 85 remaja putri. Teknik pengambilan sampel ialah melalui penyebaran google form yang berisikan kuesioner yang sudah dibuat. Hasil penelitian ini menunjukkan 82% responden memiliki persepsi positif dan 18% responden berpersepsi negatif mengenai PMS. 72% responden berperilaku positif dan 28% responden berperilaku negatif saat PMS. Sebanyak 32% responden tidak mengalami cemas, 20% cemas ringan, 29% cemas sedang, 16% cemas berat dan 2% mengalami cemas sangat berat/panik saat PMS. Kesimpulannya terdapat perbedaan dari hasil penelitian tiap karakteristik responden (usia, usia *menarche*, dan sumber informasi). Saran dari hasil penelitian ini diharapkan remaja putri berupaya lebih menjaga kesehatan terutama untuk masalah organ reproduksi agar berbagai masalah PMS tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, mengontrol emosi menjelang menstruasi, serta mengatur pola hidup sehat seperti olahraga dan asupan gizi yang baik untuk mencegah dan mengatasi PMS

Kata Kunci : Persepsi, Perilaku, Tingkat Kecemasan, Menstruasi, *Pre Menstrual Syndrome* (PMS).

Daftar Pustaka : 55 buah (2008 – 2018)