

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN
PRE MENSTRUASI SYNDROME PADA REMAJA
DI SMA N 1 KAB.OKU
TAHUN 2024**

Eichi Septiani

STIKES Al- Ma'arif Baturaja¹²³⁴

Email : : eichiseptiani18@gmail.com

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical or psychological symptoms before menstruation. Physical symptoms such as stomach ache, breast pain, bloating, headache, acne, etc. Psychological symptoms such as: Depression, anxiety, crying, forgetfulness, insomnia, anger, etc. To analyze the factors that influence *Premenstrual Syndrome* at SMAN 1 OKU 2024 This research design uses an analysis survey with a Cross Sectional Design. The population of this study is to analyze all teenagers in class IX at SMA N I KAB OKU in 2024 totaling 86 people. This data collection was carried out using the Accidental Sampling method. This study began in September 2024 to February 2024 The results of the square test analysis showed that there was a relationship between knowledge and the occurrence of Premenstrual Syndrome with a p-value = 0.004, Nutritional Status with the occurrence of Premenstrual Syndrome with a p-value = 0.001. Age of Menarche with the occurrence of Premenstrual Syndrome with a p-value = 0.004, Behavior with the occurrence of Premenstrual Syndrome with a p-value = 0.004, Stress Level with the occurrence of Premenstrual Syndrome with a p-value = 0.000 The occurrence of *Premenstrual Syndrome* is related to Knowledge, Nutritional Status, Age of Menarche, Behavior, and Stress Levels.

Kata Kunci: *Premenstrual Syndrome, Knowledge, Nutritional Status, Age of Menarche, Behavior, and Stress Level*

ABSTRAK

Pre Menstrual Syndrome (PMS) berupa Sekumpulan gejala Fisik ataupun Fisikis sebelum menstruasi. Gejala Fisik seperti : Sakit Perut, Nyeri Payudara, Perut kembung, Sakit Kepala, Timbul jerawat dll. Gejala Fisikis seperti : Depresi, cemas, suka menangis, lupa, tidak bisa tidur, suka marah dll. Untuk menganalisis faktor faktor yang mempengaruhi dengan *Premenstruasi Syndroom* pada remaja di SMAN 1 OKU 2025 Desain penelitian ini menggunakan survei analisis dengan Desain Cross Sactional, Populasi penelitian ini adalah menganalisis seluruh Remaja di kelas IX di SMA N 1 KAB.OKU Tahun 2024 berjumlah 86 orang, Pengambilan data ini dilakukan metode Accidental Sampling. Penelitian ini dimulai pada bulan September 2024 - Februari 2025 Hasil analisis uji squire di ketahui ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian *Premenstruasi Syndroom* dengan p - value = 0,004, Status Gizi dengan kejadian *Premenstruasi Syndroom* dengan p - value = 0,001, Usia Menarche dengan kejadian *Premenstruasi Syndroom* dengan p - value = 0,004, Prilaku dengan kejadian *Premenstruasi Syndroom* dengan p - value = 0,004, Tingkat Stres dengan kejadian *Premenstruasi Syndroom* dengan p - value = 0,000 Kejadian *Premenstruasi Syndroom* berhubungan dengan Pengetahuan, Status Gizi, Usia Menarche, Prilaku, dan Tingkat Stres

Kata kunci : *Premenstruasi Syndroom, Pengetahuan, Status Gizi, Usia Menarche, Prilaku, dan Tingkat Stres*

PENDAHULUAN

Pre Menstrual Syndrome (PMS) adalah 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). *Pre Menstruasi Syndroam* ditandai dengan payudara membesar, puting nyeri dan bengkak, mudah tersinggung(Ajhuri, 2019) serta beberapa Wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram akibat dari kontraksi otot-otot halus Rahim, serta sakit kepala, sakit perut bagian tengah, gelisah, letih, hidung tersumbat dan rasa ingin menangis. Sebanyak 30-50% Wanita mengalami gejala PMS, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah yang berakibat ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1 - 3 hari setiap bulannya,

Masa remaja adalah periode transisi dalam hidup manusia yang mengaitkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja umumnya diartikan sebagai individu yang melalui fase transisi dari anak-anak menuju usia dewasa. Masa remaja atau fase *adolescens* adalah tahap perkembangan yang dinamis dalam hidup seseorang. Menurut WHO (2015), remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Remaja putri mengalami berbagai perubahan fisik yang ditandai dengan perkembangan seks sekunder dan seks primer (menstruasi)(Eva Nuvitasari et al., 2020)

Meskipun PMS merupakan kondisi yang umum dialami oleh remaja putri, apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup sehari-hari. Oleh sebab itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi, penerapan pola hidup sehat, pengelolaan stres yang baik, serta pemenuhan gizi seimbang agar remaja mampu menghadapi PMS secara lebih optimal dan tidak berdampak negatif terhadap kesehatan maupun prestasi di

sekolah.(Fadhilah & Herdiman, 2022)

Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memahami dan mengenali gejala Premenstruasi Syndroam (PMS) sejak dini, karena pada masa remaja terjadi perubahan hormon yang signifikan yang dapat memicu munculnya berbagai keluhan fisik maupun emosional(AJHURI, 2019). Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan, status gizi yang tidak seimbang, usia menarche yang lebih dini, perilaku yang kurang sehat, serta tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS(Andiarna, 2018).

Cakupan remaja putri yang mengalami dan memahami penanganan Premenstruasi Syndroam (PMS) masih tergolong rendah, terutama dalam hal pengetahuan serta pengelolaan gejala yang tepat(Alvia Clarita et al., 2022). Oleh karena itu, peneliti bermaksud melaksanakan studi untuk menganalisis berbagai faktor yang memiliki kaitan dengan kejadian Premenstruasi Syndroam, seperti pengetahuan, status gizi, usia menarche, perilaku, dan tingkat stres pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas IX di SMAN 1 OKU Tahun 2024 yang berjumlah 86 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*, dengan pengumpulan data yang dilaksanakan pada bulan September 2024 sampai Februari 2025.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi dan Persentasi Responden Berdasarkan Kejadian *Premenstruasi*
***Syndroom* di SMAN 1 OKU 2025**

| No. | Karakteristik | Frekuensi | Perseb (%) |
|-------|----------------------|-----------|-------------|
| a. | Pengetahuan | | |
| | Kurang Baik | 21 | 52,5 |
| | Baik | 19 | 47,5 |
| Total | | 40 | 100% |
| b. | Usia Menarche | | |
| | Usia < 12 | 19 | 47,5 |
| | Usia 12 - 13 | 15 | 37,5 |
| | Usia > 13 | 6 | 15,0 |
| Total | | 40 | 100% |
| c. | Status Gizi | | |
| | Kurus < 18 | 19 | 14,2 |
| | Normal 18 - 25 | | 20,2 |
| | Gemuk >25 | 54 | 54,5 |
| Total | | 40 | 100% |
| d. | Prilaku | | |
| | Kurang Baik | 17 | 42,5 |
| | Baik | 23 | 57,5 |
| Total | | 40 | 100% |
| e. | Tingkat Stres | | |
| | Berat | 18 | 45,0 |
| | Sedang | 8 | 20,0 |
| | Ringan | 14 | 35,0 |
| Total | | 40 | 100% |

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian *Premenstruasi Syndroam* di SMAN 1 OKU 2025

| No | Karakteristik | Kejadian <i>Premenstruasi Syndroam</i> | | | | Total | P-Value |
|----------------------|---------------|--|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|
| | | Iya | | Tidak | | | |
| | | F | % | F | % | | |
| Pengetahuan | | | | | | | |
| 1. | Kurang baik | 18 | 85,7 | 3 | 14,3 | 21 | 0,002 |
| 2. | Baik | 7 | 36,8 | 12 | 63,2 | 19 | |
| Total | | 25 | 62,5 | 15 | 37,5 | 40 | |
| Usia | | | | | | | |
| 1. | Usia < 12 | 6 | 31,6 | 13 | 68,4 | 19 | 0,001 |
| 2. | Usia 12-13 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | |
| 3. | Usia > 13 | 5 | 83,3 | 1 | 16,7 | 6 | |
| Total | | 25 | 62,5 | 15 | 37,5 | 40 | |
| Status Gizi | | | | | | | |
| 1. | Kurus <18 | 6 | 31,6 | 13 | 68,4 | 19 | 0,001 |
| 2. | Normal 18-25 | 5 | 83,3 | 1 | 16,7 | 6 | |
| 3. | Gemuk >25 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 15 | |
| Total | | 25 | 100 | 15 | 100 | 40 | |
| Prilaku | | | | | | | |
| 1. | Kurang Baik | 6 | 35,3 | 11 | 64,7 | 17 | 0,002 |
| 2. | Baik | 19 | 82,6 | 4 | 17,4 | 23 | |
| Total | | 25 | 52,5 | 15 | 37,5 | 40 | |
| Tingkat stres | | | | | | | |
| 1. | Berat | 16 | 88,9 | 2 | 11,1 | 18 | 0,000 |
| 2. | Sedang | 6 | 75 | 2 | 25 | 4 | |
| 3. | Ringan | 3 | 21,4 | 11 | 76,8 | 14 | |
| Total | | 25 | 62,5 | 15 | 37,5 | 40 | |

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri kelas IX di SMAN 1 OKU Tahun 2025, didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden mengalami Premenstruasi Syndroam (PMS) sebanyak 52 orang (60,5%), sedangkan yang tidak mengalami PMS sebanyak 34 orang (39,5%). Selain itu, lebih dari setengah responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 49 orang (57,0%), lebih dari setengah responden memiliki perilaku kurang baik sebanyak 45 orang (52,3%), serta lebih dari setengah responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 47 orang (54,7%).

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri kelas IX di SMAN 1 OKU Tahun 2025, didapatkan bahwa responden yang memperoleh informasi mengenai Premenstruasi Syndroam (PMS) sebagian besar berasal dari internet/media sosial sebanyak 38 orang (44,2%), dari tenaga kesehatan sebanyak 20 orang (23,3%), dari guru sebanyak 15 orang (17,4%), dari orang tua sebanyak 10 orang (11,6%), dan dari teman sebaya sebanyak 3 orang (3,5%).

Menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 1 OKU memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang Premenstruasi Syndroam (PMS) sebanyak 47 orang (54,7%), pengetahuan cukup sebanyak 25 orang (29,1%), dan pengetahuan baik sebanyak 14 orang (16,3%).

Pengetahuan mengenai Premenstruasi Syndroam dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, sumber informasi, lingkungan, serta pengalaman individu. Secara teori, usia remaja merupakan masa perkembangan kognitif yang sedang menuju tahap kematangan, sehingga kemampuan dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi kesehatan masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Ayu & Sinulingga, 2020; Estiani & Nindya, 2018; Timiyatun et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia remaja (kelas IX), yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa awal. Pada fase ini terjadi perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, sehingga pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi, khususnya Premenstruasi Syndroam, sangat diperlukan agar remaja

mampu memahami dan mengelola gejala yang dialami dengan tepat.

Faktor pendidikan juga berperan penting dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan responden. Pada penelitian yang dilakukan di SMAN 1 OKU, seluruh responden merupakan siswi kelas IX yang sedang menempuh pendidikan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA/ sederajat). Pendidikan formal yang sedang dijalani responden memungkinkan mereka untuk memperoleh informasi kesehatan reproduksi melalui proses pembelajaran di sekolah maupun dari berbagai sumber edukatif lainnya.

Selain itu, informasi merupakan faktor utama yang secara langsung memengaruhi tingkat pengetahuan remaja. Hasil penelitian di SMAN 1 OKU menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh informasi mengenai Premenstruasi Syndroam (PMS) dari internet/media sosial sebanyak 38 orang (44,2%), diikuti oleh tenaga kesehatan sebanyak 20 orang (23,3%), guru sebanyak 15 orang (17,4%), orang tua sebanyak 10 orang (11,6%), dan teman sebaya sebanyak 3 orang (3,5%).

Sumber informasi yang mudah diakses seperti internet dan media sosial memiliki peran besar dalam membentuk pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi. Namun demikian, informasi yang berasal dari sumber yang kredibel seperti tenaga kesehatan dan guru cenderung lebih akurat dan dapat dipercaya dalam memberikan pemahaman yang benar mengenai gejala, penyebab, serta penanganan Premenstruasi Syndroam. Hal ini sejalan dengan teori bahwa ketepatan dan kualitas informasi yang diterima individu akan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan serta kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 1 OKU memiliki perilaku kurang baik terkait pengelolaan Premenstruasi Syndroam (PMS) sebanyak 45 orang (52,3%). Sedangkan responden yang memiliki perilaku baik dalam menghadapi dan mengelola gejala PMS sebanyak 41 orang (47,7%).

Sikap dan perilaku remaja terhadap pengelolaan Premenstruasi Syndroam (PMS) dipengaruhi oleh beberapa komponen utama, yaitu faktor pendukung, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Berdasarkan teori Green, faktor

pendukung mencakup ketersediaan fasilitas dan sumber informasi kesehatan yang dapat membantu remaja dalam memahami serta menangani keluhan PMS, seperti akses terhadap layanan kesehatan, edukasi dari tenaga kesehatan, maupun materi pembelajaran di sekolah.

Faktor pemungkin berkaitan dengan kemampuan dan kesempatan yang dimiliki remaja untuk bertindak, termasuk tingkat pengetahuan, pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, serta keterampilan dalam mengelola stres dan menerapkan pola hidup sehat. Dalam penelitian yang dilakukan di SMAN 1 OKU, faktor-faktor tersebut terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian Premenstruasi Syndroam, sehingga menunjukkan bahwa pembentukan sikap dan perilaku remaja sangat dipengaruhi oleh kombinasi antara pengetahuan, lingkungan, dan dukungan yang diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 41 orang (47,7%) memiliki perilaku baik dalam mengelola Premenstruasi Syndroam (PMS), sedangkan 45 orang (52,3%) masih memiliki perilaku kurang baik. Temuan ini dapat dijelaskan melalui faktor pendukung, faktor pemungkin, dan faktor penguat.

Dari sisi faktor pendukung, responden memiliki akses terhadap berbagai sumber informasi seperti internet/media sosial, tenaga kesehatan, guru, dan orang tua yang dapat membantu membentuk pemahaman mengenai kesehatan reproduksi. Akses informasi ini memungkinkan remaja untuk lebih terbuka dalam memahami gejala dan cara penanganan PMS.

Dari sisi faktor pemungkin, mayoritas responden berada pada usia remaja sekolah menengah di SMAN 1 OKU, di mana secara kognitif mereka sedang berkembang dan memiliki kemampuan untuk menerima serta mengolah informasi kesehatan. Selain itu, adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan, status gizi, usia menarache, perilaku, dan tingkat stres dengan kejadian PMS menunjukkan bahwa faktor internal individu turut berkontribusi dalam membentuk sikap dan perilaku remaja terhadap pengelolaan Premenstruasi Syndroam.

Berdasarkan hasil analisis univariat terkait tingkat stres dalam kejadian Premenstruasi Syndroam (PMS) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat

stres sedang sebanyak 49 orang (57,0%). Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa tingkat stres memiliki peranan penting dalam memengaruhi munculnya gejala PMS pada remaja putri. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, terutama hormon yang berperan dalam siklus menstruasi, sehingga dapat memperberat gejala fisik maupun emosional seperti nyeri perut, mudah marah, cemas, dan perubahan suasana hati. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin besar kemungkinan gejala Premenstruasi Syndroam akan muncul atau dirasakan lebih berat. Dalam konteks kehidupan remaja di SMAN 1 OKU, stres dapat bersumber dari tuntutan akademik, pergaulan, maupun perubahan psikologis pada masa pubertas. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang baik menjadi faktor penting dalam upaya mengurangi kejadian dan dampak Premenstruasi Syndroam pada remaja putri.

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian Premenstruasi Syndroam (PMS) pada remaja putri. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang berarti ada keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian PMS di SMAN 1 OKU Tahun 2025. Temuan ini mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi berpengaruh terhadap munculnya atau pengelolaan gejala Premenstruasi Syndroam. Remaja dengan pengetahuan yang kurang cenderung lebih berisiko mengalami atau tidak mampu mengelola gejala PMS secara optimal, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan edukasi kesehatan reproduksi menjadi faktor penting dalam upaya menurunkan kejadian serta dampak Premenstruasi Syndroam pada remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian Premenstruasi Syndroam (PMS) pada remaja putri. Meskipun tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan, terdapat kemungkinan bahwa faktor-faktor lain seperti tingkat stres, status gizi, usia menarache, serta perilaku sehari-hari memiliki peranan yang lebih dominan dalam memicu munculnya gejala PMS. Selain itu, kondisi psikologis, beban akademik, pola istirahat yang kurang

teratur, serta kebiasaan makan yang tidak seimbang juga dapat memperberat gejala yang dirasakan. Oleh karena itu, kejadian Premenstruasi Syndroam tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga oleh faktor fisik dan emosional yang saling berkaitan dalam kehidupan remaja di SMAN 1 OKU.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian Premenstruasi Syndroam (PMS) pada remaja putri. Meskipun tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan, terdapat kemungkinan bahwa faktor-faktor lain seperti tingkat stres, status gizi, usia menarche, serta perilaku sehari-hari memiliki peranan yang lebih dominan dalam memicu munculnya gejala PMS. Selain itu, kondisi psikologis, beban akademik, pola istirahat yang kurang teratur, serta kebiasaan makan yang tidak seimbang juga dapat memperberat gejala yang dirasakan. Oleh karena itu, kejadian Premenstruasi Syndroam tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif (pengetahuan), tetapi juga oleh faktor fisik dan emosional yang saling berkaitan dalam kehidupan remaja di SMAN 1 OKU.

Asumsi ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa suatu tindakan kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan semata, tetapi juga oleh faktor sikap, dukungan lingkungan, serta persepsi individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan kondisi yang dialami. Dalam konteks kejadian Premenstruasi Syndroam (PMS), meskipun remaja memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi, hal tersebut belum tentu secara langsung mampu mencegah atau mengurangi gejala PMS apabila tidak didukung oleh pengelolaan stres yang baik, pola hidup sehat, serta perilaku yang mendukung (Astria Yunita et al., 2021; Ayu & Sinulingga, 2020)g.

Hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian Premenstruasi Syndroam (PMS) diperoleh bahwa dari 47 responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian besar mengalami PMS. Sedangkan pada responden dengan pengetahuan cukup dan baik, proporsi kejadian PMS relatif lebih rendah.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,004 (p value < 0,05), yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian Premenstruasi Syndroam pada remaja putri di SMAN 1 OKU Tahun 2025.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup maupun baik mengenai Premenstruasi Syndroam (PMS), pengetahuan tersebut tidak serta-merta sepenuhnya memengaruhi kejadian PMS tanpa didukung oleh faktor lain. Artinya, meskipun remaja telah memahami informasi terkait kesehatan reproduksi, kondisi seperti tingkat stres, status gizi, usia menarche, dan perilaku sehari-hari tetap berperan dalam menentukan muncul atau tidaknya gejala PMS.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian di SMAN 1 OKU, dapat disimpulkan bahwa kejadian Premenstruasi Syndroam tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berkaitan.

Diketahui bahwa dari 86 responden yang diteliti, sebanyak 49 orang (57,0%) mengalami tingkat stres sedang dan sebagian besar di antaranya mengalami Premenstruasi Syndroam (PMS). Sedangkan responden dengan tingkat stres ringan dan berat menunjukkan proporsi kejadian PMS yang berbeda.

Hasil uji statistik menggunakan metode Chi-Square diperoleh nilai p sebesar 0,000 (p value < 0,05), yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian Premenstruasi Syndroam pada remaja putri di SMAN 1 OKU Tahun 2025.

Dukungan dari lingkungan sekitar merupakan bentuk dukungan sosial yang sangat berperan dalam kehidupan remaja putri, terutama dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas. Lingkungan terdekat seperti orang tua, guru, dan teman sebaya dapat memengaruhi cara remaja dalam memahami serta menyikapi kondisi Premenstruasi Syndroam (PMS). Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, pemberian informasi, motivasi, maupun pendampingan saat remaja mengalami keluhan PMS (Alvia Clarita et al., 2022; Angrainy et al., 2019; Dyah Aprilyandari & Istiyati, 2018).

PENUTUP**Kesimpulan**

1. Distribusi Frekuensi menunjukkan yaitu 40 responden yang mengalami kejadian *Premenstrusi Syndroam* sebanyak 25 responden (62,5%) sedangkan yang tidak mengalami kejadian *Premenstruasi Syndroam* sebanyak 15 responden (37,5%)
2. Ada hubungan antara Pengetahuan dengan kejadian *Premenstruasi Syndroam* pada remaja Putri di SMA N 1 OKU Tahun 2024 .dengan hasil uji statistik chi square. Di dapatkan *p value* = 0,004
3. Ada hubungan antara Status Gizi dengan kejadian *Premenstruasi Syndroam* pada remaja Putri di SMA N 1 OKU Tahun 2024 .dengan hasil uji statistik chi square. Di dapatkan *p value* = 0,001
4. Ada hubungan antara Usia Menarche dengan kejadian *Premenstruasi Syndroam* pada remaja Putri di SMA N 1 OKU Tahun 2024 .dengan hasil uji statistik chi square. Di dapatkan *p value* = 0,004
5. Ada hubungan antara Prilaku dengan kejadian *Premenstruasi Syndroam* pada remaja Putri di SMA N 1 OKU Tahun 2024 .dengan hasil uji statistik chi square. Di dapatkan *p value* = 0,004
6. Ada hubungan antara Pengetahuan dengan kejadian *Premenstruasi Syndroam* pada remaja Putri di SMA N 1 OKU Tahun 2024 .dengan hasil uji statistik chi square. Di dapatkan *p value* = 0,000

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat meningkatkan Pengetahuan dan cara menangani seta mencegah terhadap para remaja putri yang mengalami kejadian *Premenstruasi Syndroa*

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Alvia Clarita, H., Wulandari, F., Mahmudiono, T., Widya Setyaningtyas, S., & Info, A. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review Physical Activity For Preventing Premenstrual Syndrome: A Systematic Review Open Access Systematic Review. *Amerta Nutrition Vol. 6 Issue 3(September2022)*. 315-325, 6(3), 315–325.
<https://doi.org/10.20473/Amnt.V6i3.2022.315>
- Andiarna. (2018). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi The Correlation Between Stress Level And Premenstrual Syndrom Among College Students Funsu Andiarna. In *Journal Of Health Science And Prevention* (Vol. 2, Number 1).
- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*, 4, 343.
<https://doi.org/10.22216/Jen.V4i2.4100>
- Astrika Yunita, F., Eka, A., Yuneta, N., Kebidanan, J., & Vokasi, S. (2021). Penyuluhan Tentang Pre-Menstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Counseling On Pre-Menstrual Syndrome (Pms) In Adolescents. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 2021.
- Ayu, D., & Sinulingga, P. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2).
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/jurnalkeperawatan>
- Dyah Aprilyandari, S., & Istiyati, S. (2018). *Hubungan Pengetahuan Gejala*

Premenstruasi Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping Tahun 2018 I.

- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Eva Nuvitasari, W., Sulistianingsih, & Kristiana, S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi Smk Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 2, Hal 109 - 116, Mei 2020.*
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Sindrom Pramenstruasi Pada. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Timiyatun, E., Saifudi, I. M. Moh. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Di Sd Negeri Kauman Dan Sd Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal Of Advanced Nursing And Health Sciences*, 2(1), 8–14.