

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURUNAN JURUSAN
KEBIDANAN**

Skripsi, Mei 2020

Anggun Prantika

**Karakteristik Remaja Putri Yang Mengalami Premenstruasi Syndrome di SMAN 14
Bandar Lampung Tahun 2020**

70 Halaman, 6 Tabel, 2 Gambar, 4 Lampiran

Ringkasan

Premenstruasi syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Menurut penelitian dalam survey di Amerika Serikat menunjukkan sekitar 40% wanita 14-50 tahun, mengalami Premenstruasi syndrome (PMS) dan 50% Premenstruasi syndrome (PMS) dialami wanita dengan sosial-ekonomi menengah yang datang ke klinik Ginekologi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui karakteristik remaja yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung tahun 2020. Penelitian ini dilakukan pada bulan februari-maret tahun 2020. Penelitian ini penelitian deskriptif. Sebanyak 165 responden dari seluruh remaja putri kelas X dan XI. Data yang diambil adalah data primer dan kemudian diolah dengan computer.

Berdasarkan hasil persentase yang didapat remaja putri lebih sedikit yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) di SMAN 14 Bandar Lampung tahun 2020. Sedangkan usia remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome (PMS) banyak diusia 16 tahun. Aktivitas olahraga yang mempengaruhi premenstruasi syndrome (PMS) banyak dilakukan remaja putri didalam seminggu ≥ 30 menit, dan factor keturunan yang mempengaruhi remaja putri mengalami premenstruasi syndrome terdapat 25 orang.

Kesimpulan dan hasil penelitian ini menunjukan remaja putri yang mengalami premenstruasi syndrome lebih sedikit. Untuk itu remaja putri disarankan meningkatkan pengetahuan tentang premenstruasi syndrome. Selain itu juga bagi remaja agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan cara berolahraga berlari, senam atau yoga, secara teratur setiap hari agar dapat mengurangi gejala premenstruasi syndrome. Selain itu juga remaja putri dapat mengatur atau mengontrol pola makanan yang dikonsumsi agar dapat mengurangi terjadinya gejala premenstruasi syndrome

Kata kunci : Premenstruasi syndrome, Remaja putri

Danar bacaan: 23 (2009-2016)

POLITEKNIK HEALTH OF TANJUNGPURANG DEPARTEMENT OF MIDWIFERY

Scription, mey 2020

Anggun Prantika

Characteristics of Young Women Who Have Premenstrual Syndrome at SMAN 14 Bandar Lampung in 2020

70 Pages, 6 Tabel, 2 picture, 4 Attachment

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological and emotional symptoms related to a woman's menstrual cycle and consistently occurs during the luteal stage of the menstrual cycle. According to research in a survey in the United States, approximately 40% of women between 14-50 years of age experience premenstrual syndrome (PMS) and 50% of premenstrual syndrome (PMS) experienced by women with socio-economic status who come to the gynecology clinic.

The purpose of this study was to determine the characteristics of adolescents who experience premenstrual syndrome (PMS) in adolescent girls at SMAN 14 Bandar Lampung in 2020. This study was conducted in February-March 2020. The study was a descriptive study. A total of 165 respondents from all class X and XI teenage girls. The data taken is primary data and then processed with a computer

Based on the percentage of results obtained by fewer young women who experience premenstrual syndrome (PMS) at SMAN 14 Bandar Lampung in 2020. While the age of premenstrual syndrome (PMS) many at the age of 16 years. Sports activities that influence premenstrual syndrome (PMS) are mostly done by young women within a week ≥ 30 minutes, and hereditary factors that affect teenage girls experience premenstrual syndrome are 25 people.

The conclusions and results of this study indicate that adolescent girls who experience premenstrual syndrome are fewer. For this reason, young women are advised to increase knowledge about premenstrual syndrome. In addition, for adolescents to be able to do physical activity by running, exercising or yoga regularly regularly in order to reduce symptoms of premenstrual syndrome. In addition, young women can regulate or control the food patterns consumed in order to reduce the symptoms of premenstrual syndrome.

Keywords: Premenstrual syndrome, Adolescent girls

Reading list: 23(2009-2016)