

KARYA TULIS ILMIAH
PERILAKU MENGATASI *PREMENSTRUAL SYNDROM* (PMS)
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
TINGKAT I UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO



Oleh :
WAHIDAH RIRIN NUR LAILI
NIM 11621158

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2015

**PERILAKU MENGATASI *PREMENSTRUAL SYNDROM* (PMS)
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
TINGKAT I UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh :

WAHIDAH RIRIN NUR LAILI

NIM 11621158

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2015


HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis oleh : WAHIDAH RIRIN NUR LAILI
Judul : PERILAKU MENGATASI
PREMENSTRUAL SYNDROM (PMS)
PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan dewan penguji Karya Tulis Ilmiah pada
tanggal : 02 Juli 2015

Oleh :

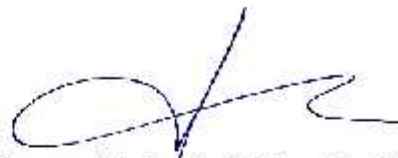
Pembimbing I



Suharti, S.ST, M.Kes

NIDN. 0719084901

Pembimbing II



Sugeng Mashudi, S. Kep. Ns, M.Kes

NIDN. 0731038002

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawati, S. Kep. Ns, M. Kep

NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahidah Ririn Nur Laili

NIM : 11621158

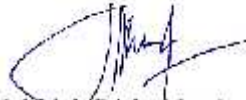
Instansi : Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa karya tulis Ilmiah yang berjudul :”**Perilaku Mengatasi Premenstruasi Syndrom (PMS) Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo**” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sangsi.

Ponorogo, 23 Juni 2015

Yang menyatakan



Wahidah Ririn Nur Laili

Mengetahui

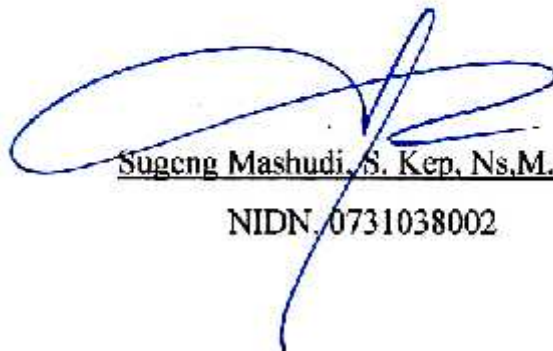
Pembimbing I



Suharti, S.ST, M.Kes

NIDN. 0719084901

Pembimbing II



Sugeng Mashudi, S. Kep, Ns, M.Kes

NIDN. 0731038002

ALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh tim penguji pada ujian karya tulis ilmiah di Program Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal 02 Juli 2015

Tim Penguji

Ketua : Siti Faridah, M.Kes
Anggota : Suharti, S.ST, M.Kes
: Sugeng Mashudi, S. Kep, Ns, M. Kes

Landa Tangan



Mengetahui



SITI MUNAWAROH, S. Kep, Ns, M. Kep
NIDN. 0717107001

PRODI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2015

MOTTO

Berangkat dengan penuh keyakinan, Berjalan dengan penuh keikhlasan

Istiqomah dalam menghadapi cobaan

Ikhtiar menuju tawakal, dan berakhir keterharuan atas kesabaran.

Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan Dan tidak ada perjuangan tanpa pengorbanan



Jadilah Seperti Karang Di Lautan Yang Kuat Dihantam Ombak

Hidup tidak menghadihkan barang sesuatupun kepada manusia tanpa bekerja keras.

Keberuntungan adalah sesuatu yang terjadi ketika kesempatan bertemu dengan kesiapan



Tugas kita bukan untuk berhasil, tugas kita addalah untuk menccoba

karena di dalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil

Jadi Diri Sendiri, Cari Jati Diri, dan dapatkan Hidup Yang Mandiri

HALAMAN PERSEMBAHAN



Tiada yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang selain Engkau Ya Allah...
Syukur Alhamdulillah berkat Rahmat dan Karunia-Mu Ya Allah, saya bisa
menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Karya Tulis Ilmiah ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Ibuk ini anakmu mencoba memberikan yang terbaik untukmu. Betapa diri ini ingin melihat kalian bangga padaku. Betapa tak ternilai kasih sayang dan pengorbanan kalian padaku. Terimakasih atas dukungan moril maupun materil untukku selama ini.
2. Suamiku tercinta, terima kasih atas dukungan dan do'a yang tak henti terucap disetiap sujudnya di kelamnya malam, diterbenamnya sang rembulan, diteriknya mentari, dan dikeheningan senja yang menggerakkan hati ini untuk terus berjuang meraih cita.
3. Dosen-dosenku yang telah menjadi orang tua keduaku, yang namanya tak bisa ku sebutkan satu persatu yang selalu memberikan motivasi untukku, selalu peduli dan perhatian, ucapan terimakasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah diberikan sangatlah bermanfaat.
4. Dosen pembimbingku Ibu Suharti, S.ST, M.Kes dan Bapak Sugeng Mashudi, M.Kes yang terus memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ku.
5. Untuk temen-temen almamaterku, temen-temen seperjuanganku yang tidak bisa ku sebutkan satu persatu. Mari kita lanjutkan perjuangan kita diluar sana Be Profesional Midwife, mengabdikan kepada masyarakat, jaga nama baik almamater dan buat harum nama kampus kita. Saat yang ku rindukan saat berkumpul dengan kalian semua di kelas.

ABSTRAK

PERILAKU MENGATASI PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TINGKAT I UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

OLEH: Wahidah Ririn Nur Laili

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur dalam tubuh perempuan, diantaranya panca indera, korteks serebri, hipotalamus, aksis hipofisis – ovarium, dan organ tujuan (uterus, endometrium, serta organ seks skunder). Perempuan dapat memiliki berbagai masalah menstruasi, masalah tersebut berupa tidak mengalami menstruasi, menstruasi tidak teratur, dan rasa sakit menjelang menstruasi. Perilaku atau aktivitas pada individu tidak timbul dengan sendirinya tetapi akibat dari stimulus yang didapat individu itu sendiri. Perilaku merupakan respon dari stimulus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku mengatasi *Premenstrual Syndrom* (PMS).

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian adalah Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo sejumlah 50 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel 41 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *coding, scoring dan tabulating*, sedangkan analisa data menggunakan skor T.

Hasil penelitian dari 41 responden didapatkan hampir setengahnya 16 responden (39,02%) mempunyai perilaku positif dalam mengatasi premenstrual syndrom (PMS) dan sebagian besar 25 responden (60,98%) mempunyai perilaku negatif dalam mengatasi premenstrual syndrom (PMS).

Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan pendidikan kesehatan dengan perilaku mengatasi premenstrual syndrome (PMS).

Kata kunci: Perilaku, Premenstrual syndrom

ABSTRACT

THE BEHAVIORAL TO SOLVE PREMENSTRUAL SYNDROM AT HIGH DEGREE STUDENT OF MIDWIFERY STUDIES DIII AT FIRST LEVEL MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PONOROGO

By: Wahidah Ririn Nur Laili

Menstruation is a complicated circulation because takes several unsure in the woman bodies. Among of them sight, cortex cerebri hypothalamus, axis hypofisis - Ovarioum, and purpose organ (uterus, endometrial, and secondary sex organ). The woman potential to have several menstruation problem. Those are; they don't have it, irregular circulation, and illness before entering to them. Those are not appear by it self, but the result of individual stimulation. The behavioral to response from stimulation. The purpose of this research to know the behavioral to solve the premenstrual syndrome.

This research will use the description analyst. The population of research are high degrees student program DIII Midwifery studies at first level Muhammadiyah University of Ponorogo among 50 object. The technic sampling use accidental sampling of 41 respondence, the collecting of research matter use the questioner. The management research matter use the coding, scoring, and tabulating and analyst research matter use T scor.

The result of research from 41 respondence that indicate the most of respondence have the positive behavior to solve the premenstrual syndrome. There are 16 respondences (39,02%) and 25 respondences have negative behavior (60,98%)

The result of this research will be recommended for next research about the relation of health education and behavior to solve the premenstrual syndrome.

Keywords: Behavior, Premenstrual syndrome

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perilaku Mengatasi Premenstruasi Syndrom (PMS) Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo“ dapat terselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Siti Munawaroh, S. Kep. Ns, M. Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Visi Prima Twin Putranti, S.ST, M.kes selaku Kaprodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Suharti, S.ST, M.Kes selaku Pembimbing I yang penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sugeng Mashudi, S. Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing II yang penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Semua responden yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Segenap dosen Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan berupa moral maupun materil pada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Ponorogo, Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRAC	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori.....	5
1. Konsep Perilaku	5
1. Definisi Perilaku.....	5
2. Teori Perubahan Perilaku.....	5
3. Jenis Perilaku	8
4. Domain Perilaku.....	8
5. Prosedur Pembentukan Perilaku	12
6. Faktor yang mempengaruhi Perilaku	11
2. Konsep Menstruasi	13
a. Pengertian Menstruasi	13
b. Fungsi Komponen Menstruasi	14
c. Siklus Menstruasi	16
3. Konsep Premenstruasi Syndrom	19
a. Pengertian.....	19
b. Penyebab	20
c. Tipe Premenstruasi Syndrom	21
d. Gejala premenstruasi syndrom	24
e. Faktor yang mempengaruhi PMS.....	24
f. Penanganan premenstruasi syndrom	26
B. Jurnal atau Penelitian Terkait.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33

BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	34
B. Kerangka Keja	35
C. Identifikasi Variabel	36
D. Definisi Operasional.....	36
E. Sampling Desain	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37
3. Besar Sampel.....	37
4. Sampling.....	37
F. Pengumpulan Data	38
a. Proses Pengumpulan Data.....	38
1. Pengumpulan Data	38
2. Instrumen Pengumpulan Data	39
3. Waktu dan Tempat Penelitian	39
G. Pengolahan Dan Analisa Data.....	40
1. Pengolahan Data.....	40
2. Analisa Data	40
H. Etika Penelitian	43

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian	45
B. Gambaran Lokasi Penelitian	46
C. Hasil Penelitian	46

1. Data Umum	46
2. Data Khusus	49
D. Pembahasan	50
1. Perilaku Positif Mahasiswa Program Studi D III Tingkat I Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	50
2. Perilaku Negatif Mahasiswa Program Studi D III Tingkat I Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Perilaku	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	33
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	35
Gambar 4.1 responden berdasarkan umur.....	46
Gambar 4.2 responden berdasarkan umur menarche	47
Gambar 4.3 responden berdasarkan stress yang dialami menjelang Menstruasi	47
Gambar 4.4 responden berdasarkan aktivitas olahraga dalam satu Minggu	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan menjadi Responden.....	62
Lampiran 2 Lembar Persetujuan menjadi Responden	63
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner	64
Lampiran 4 Kuesioner.....	65
Lampiran 5 Tabulasi Data Demografi dan data khusus Perilaku Mengatasi <i>Premenstrual Syndrom</i> (PMS).....	68
Lampiran 6 Tabulasi Perhitungan Responden Tentang Perilaku Mengatasi <i>Premenstrual Syndrom</i> (PMS).....	69
Lampiran 7 Tabulasi Silang Perilaku Mengatasi <i>Premenstrual Syndrom</i> (PMS)	70
Lampiran 8 Jadwal Kegiatan.....	71
Lampiran 9 Rincian Anggaran Pembiayaan	72
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	73