

**KARYA TULIS ILMIAH**

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRE MENSTRUAL SYNDROME  
PADA REMAJA SISWI KELAS XI IPA DI SMA HANG TUAH 1  
SURABAYA**



Oleh :

**KHARISMAWATI MIR ISNAINI  
NIM : P27820315050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA  
TAHUN 2018**

**KARYA TULIS ILMIAH  
FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRE MENSTRUAL SYNDROME  
PADA REMAJA SISWI KELAS XI IPA DI SMA HANG TUAH 1  
SURABAYA**

**Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Amd. Kep  
Pada Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya**



**Oleh :**

**KHARISMAWATI MIR ISNAINI**

**NIM : P27820315050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA  
TAHUN 2018**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan bukan merupakan tiruan atau jiplakan dari orang lain untuk menyelesaikan tugas akhir di jenjang pendidikan DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya.

Surabaya, 06 Juli 2018

Yang Menyatakan

**KHARISMAWATI MIR ISNAINI**

**NIM. P27820315050**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA  
REMAJA SISWI KELAS XI IPA DI SMA HANG TUAH 1 SURABAYA

Disusun oleh : **KHARISMAWATI MIR ISNAINI / NIM. P27820315050**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Jurusan  
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Dalam Rangka  
Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Surabaya, 06 Juli 2018

Pembimbing I

Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat  
NIP. 19680823 199703 2 001

Pembimbing II

Bambang Heriyanto, S.Kep, Ns. M.Kes  
NIP. 19740811 199803 1 001

Mengetahui  
Kaprodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo  
Surabaya

Minarti, M.Kep. Sp.Kom.  
NIP: 19670730 199303 2 004

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA  
REMAJA SISWI KELAS XI IPA DI SMA HANG TUAH 1 SURABAYA

Telah di pertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Kementerian  
Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan  
Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya

Pada tanggal : 12 Juli 2018

Ketua

1. Intim Cahyono, S.Kep.Ns., M.Kes

NIP. 19650308 199103 1 002

Anggota I

2. Bambang Heriyanto, S.Kep, Ns. M.Kes

NIP. 19740811 199803 1 001

Anggota II

3. Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat

NIP. 19680823 199703 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Keperawatan Kampus Sutopo

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

Minarti, M.Kep. Sp.Kom.

NIP: 19670730 199303 2 004

## **ABSTRAK**

### **FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA SISWI KELAS XI IPA DI SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

**Oleh : Kharismawati Mir Isnaini**

Pre Menstrual Syndrome banyak dialami oleh perempuan pada saat sebelum menstruasi atau setiap siklus menstruasi. Hal ini bisa disebabkan oleh Faktor Stress, Pola Konsumsi dan Pola Olahraga. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya faktor yang mempengaruhi Pre Menstrual Syndrome pada remaja siswi kelas XI IPA di SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan cara pengambilan sampling Non Probability Sampling dan jenis Purposive Sampling, yang di lakukan di SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa dari 20 siswi SMA sebagian besar (80%) mengalami stress berat, didapatkan bahwa dari 20 siswi SMA sebagian besar (75%) mengalami pola konsumsi kurang, didapatkan bahwa dari 20 siswi SMA sebagian besar (90%) tidak melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Saran bagi remaja yang mengalami PMS untuk memberikan penyuluhan kepada siswi kelas XI IPA di SMA Hang Tuah 1 Surabaya tentang cara pencegahan atau menangani masalah PMS dan dapat mengendalikan stress, pola konsumsi dan mengatur pola olahraga.

***Kata kunci : Faktor Pola Olahraga, Remaja, Pre Menstrual Syndrome***

## **ABSTRACT**

### **FACTORS AFFECTING PRE MENSTRUAL SYNDROME IN ADOLESCENT QUALITY CLASS XI IPA IN SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

**By : Kharismawati Mir Isnaini**

Pre Menstrual Syndrome is experienced by many women at the time before menstruation or every menstrual cycle. This can be caused by Stress Factors, Consumption Patterns and Sports Patterns. The purpose of this study is to know the factors that affect Pre Menstrual Syndrome in adolescent students of class XI IPA in Senior High School Hang Tuah 1 Surabaya. This research includes descriptive research type by sampling method of Non Probability Sampling and Purposive Sampling type, which is done in SMA Hang Tuah 1 Surabaya. The result of the research shows that from 20 high school students (80%) experiencing severe stress, it is found that from 20 high school students mostly (75%) experience less consumption pattern, other fact found that from 20 high school students mostly (90%) doing regular sports activities. Advice for teenagers who have PMS to give counseling to high school class XI IPA in Senior High School Hang Tuah 1 Surabaya on how to prevent or handle the problem of PMS, so they can control stress, consumption patterns and regulate sports patterns.

***Keywords: Sport Pattern Factor, Adolescent, Pre Menstrual Syndrome***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA SISWI KELAS XI IPA DI SMA HANG TUAH 1 SURABAYA”**.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini baik moril maupun materil. Untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Drg. Bambang Hadi Sugito, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penyusun untuk mengikuti pendidikan keperawatan di Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya.
2. Minarti, M.Kep Sp.Kom, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya yang telah membimbing kami selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat, selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis selama belajar maupun memberikan petunjuk, saran, koreksi, dan masukan demi kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bambang Heriyanto, S.Kep, Ns. M.Kes, selaku pembimbing II yang juga telah memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan petunjuk, saran, koreksi, dan masukan demi kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.



5. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan data untuk Karya Tulis Ilmiah.
6. Semua dosen dan staf Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya yang telah memberikan masukan dan arahan selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak dan ibu saya tercinta yang telah mendidik dan membesarkan saya sampai ke jenjang perkuliahan.
8. Teman-teman angkatan penulis Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo yang telah menjadi sahabat terbaik saya dan telah membantu dalam pengerjaan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Meskipun penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini telah terselesaikan, penyusun tetap mengharapkan saran dan kritik yang membangun agar nantinya penyusun jadikan tolak ukur untuk masa yang akan datang agar bisa jadi yang lebih baik. Semoga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat sesuai dengan yang penyusun harapkan.

Surabaya, 06 Juli 2018

Penulis