

SKRIPSI

**PERUBAHAN TINGKAT *PRE MENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) DENGAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK
NEGERI 1 JEMBER**



**DISUSUN OLEH :
ARINDA SALSABILA DWI PRAVITASARI
NIM. P17331194063**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2023**

SKRIPSI

PERUBAHAN TINGKAT *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DENGAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK NEGERI 1 JEMBER

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan*



**DISUSUN OLEH :
ARINDA SALSABILA DWI PRAVITASARI
NIM. P17331194063**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arinda Salsabila Dwi Pravitasari

NIM : P17331194063

Judul Skripsi : Perubahan Tingkat Pre Menstrual Syndrome (PMS) dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Remaja Putri kelas X SMK Negeri 1 Jember.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran penulis sendiri. Sepanjang pengetahuan penulis belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka penulis bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 14 Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Arinda Salsabila Dwi Pravitasari

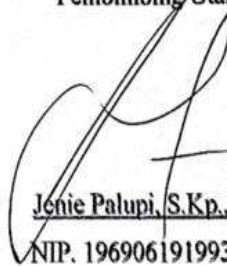
NIM. P17331194063

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perubahan Tingkat *Pre menstrual Syndrome* (PMS) dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember, Disusun Oleh Arinda Salsabila Dwi Pravitasari telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 11 Mei 2023

Pembimbing Utama



Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes

NIP. 1969061919930320

Pembimbing Pendamping



Lulut Samito, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 196905091989031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Perubahan Tingkat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember** oleh Arinda Salsabila Dwi Pravitarsi NIM. P17331194063 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 14 Juni 2023.

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Syiska Anik Maryanti S.SiT., M.Keb
NIP. 19780417200212200

Penguji Anggota I

Jenje Palupi, S.Kp.M.Kes
NIP.196906191993032001

Penguji Anggota II

Lulut Sasmito, S.Kep.Ns., M.Kes
NIP. 196905091989031001

Mengetahui



Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember

Dita Yulifita, S.Kp. M.Kes
NIP.1991032003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember

Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

ABSTRAK

Pravitasari, Arinda Salsabila Dwi. 2023. Perubahan Tingkat *Menstrual Syndrome* (PMS) dengan Pemberian Relakasasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember , Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Jenie Palupi, S.Kp.,M.Kes. Pembimbing Pendamping : Lulut Sasmito.S.Kep.,Ns.,M.Kes.

Latar Belakang : *Premenstrual Syndrome* (PMS) atau yang dikenal dengan sindroma pramenstruasi merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 60-75% mengalami sindrom pramenstruasi, Khususnya di SMK Negeri 1 Jember angka kejadian *Pre Menstrual Syndrome* sangat tinggi, dan masih banyaknya Remaja yang belum mengetahui cara menagani hal tersebut sehingga mempunyai dampak negative pada kegiatan sehari-hari **Metode:** Metode ini menggunakan Metode Komparasi dengan menggunakan *one group pre- post test* dengan populasi 41 Remaja Putri kelas X di SMK Negeri 1 Jember , sampling menggunakan *Simpel Random Sampling* dengan jumlah Sampel 35 Responden. Instrumen Penelitian Menggunakan Kuisisioner untuk mengukur Tingkat *Pre Menstrual Syndrome*. Analisi data menggunakan Uji *Wicoxon* . **Hasil :** Perubahan Tingkat *Pre Menstrual Syndrome* Terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri kelas X di SMK Negeri 1 Jember tahun 2023 nilai signifikansi $pvalue = 0,000$ sehingga $< a=0,05$. **Kesimpulan:** Pemberian kelompok intervensi Tingkat *Pre Menstrual Syndrome* sebelum dan sesudah terdapat pengaruh Relaksasi Progresif terhadap tingkat *Pre Menstrual Syndrome* di kelas X SMK Negeri 1 Jember. Saran dapat dijadikan sebagai salah satu penanganan *Pre Menstrual Syndrome*

Kata Kunci : *Tingkat Pre Menstrual Syndrome, Teknik Relaksasi Otot Progresif, Remaja Putri*

ABSTRACT

Pravitasari, Arinda Salsabila Dwi. 2023. Changes in the Level of Menstrual Syndrome (PMS) by Providing Progressive Muscle Relaxation in Class X Young Girls at SMK Negeri 1 Jember , Thesis, Undergraduate Study Program in Applied Midwifery Jember. Malang Ministry of Health Health Polytechnic. Main Advisor : Jenie Palupi, S.Kp.,M.Kes. Companion Advisor : Lulut Sasmito.S.Kep.,Ns.,M.Kes.

Introduction: Premenstrual Syndrome (PMS) or what is known as premenstrual syndrome is a collection of physical, psychological and emotional complaints and symptoms related to a woman's menstrual cycle, in Indonesia this prevalence rate can reach 60-75% experiencing premenstrual syndrome, Premenstrual Syndrome Symptoms Premenstrual Syndrome has a negative impact on the daily activities of the individual concerned. The purpose of this study was to determine the changes in Premenstrual Syndrome after the administration of progressive relaxation in class X young women at SMK Negeri 1 Jember. ***Methods:*** This method uses the Comparative Method using one group pre-post test with a population of 41 young women in class X at SMK Negeri 1 Jember, sampling using Simple Random Sampling with a total sample of 37 respondents. Research Instruments Using a Questionnaire to Measure the Level of Pre Menstrual Syndrome. Data analysis using the Wicoxon Test. ***Results:*** Study of the Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on the Level of Pre Menstrual Syndrome in Class X Young Girls at SMK Negeri 1 Jember in 2023 the significance value of $pvalue = 0.000$ so that $< a = 0.05$. ***Conclusion:*** Giving the Pre Menstrual Syndrome Level intervention group before and after there is an effect of Progressive Relaxation on the Pre Menstrual Syndrome level in class X SMK Negeri 1 Jember

Keywords: Level of Pre Menstrual Syndrome, Progressive Muscle Relaxation Techniques, Young Women

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perubahan Tingkat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Mata Ajar Skripsi Penelitian dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Moh. Wildan A.Per.Pend., M.Pd. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi.
2. Ibu Rita Yulitah, S.Kp, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. Ibu Jenie Palupi, S.Kp.,M.Kes , selaku Pembimbing Utama dan Penguji Pertama.
5. Ibu Jenie Palupi, S.Kp.,M.Kes selaku Pembimbing Pendamping dan Penguji Kedua.
6. Ibu Syiska Atik Maryanti, S.SiT.,M.Keb. selaku Penguji Utama.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 14 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
COVER HALAMAN BELAKANG	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISTILAH SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoristik.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Remaja	6
2.1.1 Pengertian Remaja	6
2.1.2 Tahapan Perkembangan Remaja	7
2.1.3 Kesehatan Reproduksi Remaja	8
2.2 Konsep Menstruasi	8
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	8
2.2.2 Siklus Menstruasi.....	9
2.2.3 Fase-fase dalam Siklus Menstruasi	10
2.3 Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i>	13

2.3.1 Pengertian <i>Pre menstrual Syndrome</i>	13
2.3.2 Etiologi <i>Pre menstrual Syndrome</i>	14
2.3.3 Faktor Resiko terjadinya <i>Pre Menstrual Syndrome</i>	14
2.3.4 Penyebab <i>Pre Menstrual Syndrome</i>	16
2.3.5 Tanda dan Gejala <i>Pre menstrual Syndrome</i>	16
2.3.6 Tipe-Tipe <i>Pre Menstrual Syndrome</i>	18
2.3.7 Cara Pencegahan <i>Pre Mestrual Syndrome</i>	29
2.3.8 Cara Mengatasi <i>Pre Mestrual Syndrome</i>	20
2.3.9 Alat Ukur <i>Pre Menstrual Syndrome</i>	20
2.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif	22
2.4.1 Pengertian Relaskasi Otot Progresif	22
2.4.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif	23
2.4.3 Patofisiologi Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.4 Tahapan Teknik Relaksasi Otot Progresif	25
2.5 Konsep Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan <i>Pre menstrual Syndrome</i>	25
2.6 Kerangka konsep.....	28
2.7 Hipotesis.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Kerangka Operasional.....	31
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel.....	32
3.3.3 Sampling	32
3.4 Kriteria Sampel	33
3.4.1 Kriteria Inklusi	33
3.4.2 Kriteria Eksklusi	33
3.5 Variabel Penelitian	34
3.6 Definisi Operasional.....	35

3.7 Lokasi dan waktu Penelitian	37
3.8 Alat Pengumpulan Data	37
3.9 Metode Pengumpulan Data	38
3.10 Analisis Data	39
3.11 Etika Penelitian	39
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Data Umum.....	45
4.1.2 Data Khusus.....	51
4.2 Pembahasan.....	51
BAB 5 KESIMPULAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

3.6 Defisi Operasional.....	37
4.1 Karakterisris Responden berdasarkan Kebiasaan Olahraga.....	49
4.2 Peningkatan Indek Masa Tubuh.....	50
4.3 Tingkat Pre Menstrual Syndrome Sebelum diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	51
4.4 Tingkat Pre Menstrual Syndrome Sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif.....	51
4.5 Tingkat Pre Menstrual Syndrome sebelum dan sesudah di berikan Relaksasi Otot Progresif.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.7 Kerangka Konsep	31
Gambar 3.1 Kerangka Operasional	26
Gambar Lampiran SOP.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	65
Lampiran 2 Surat izin Penelitian.....	66
Lampiran 3 Permohonan menjadi Responden	69
Lampiran 4 Penjelasan sebelum persetujuan	70
Lampiran 5 Informed Consent	71
Lampiran 6 Kuisisioner Karakteristik Responden.....	72
Lampiran 7 Kuisisioner <i>SPAF</i>	73
Lampiran 8 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif	74
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	81
Lampiran 10 Ethical Approval.....	84
Lampiran 11 Hasil SPSS.....	87
Lampiran 12 Dokumentasi.....	88
Lampiran 13 Tabulasi	94

DAFTAR SINGKATAN

PMS = Pre Menstrual Syndrome

WHO = World Health Organization

LH = Lutenizing Hormon

FSH = Folikel Stimulating Hormon

PMR = Progressive muscle relaxation

SPAF= The Shortened Premenstrual Assessment Form

IMT= Indeks Masa Tubuh