




























Revisi1 Magfirotulloh.docx

Date: 2019-08-06 12:18 WIB

* All sources 100 | Internet sources 39 | Own documents 28 | Organization archive 22 | Plagiarism Prevention Pool 10

- [1] <https://core.ac.uk/download/pdf/148609599.pdf>
2.3% 8 matches
- [2] <https://muhnoviyanto.blogspot.com/2012/12/panduan-pendidik-sebaya.html>
2.3% 11 matches
- [3] https://www.bloggerkalteng.id/2012/05/materi-genre-7-fik-m-fasko-um_15.html
2.3% 10 matches
- [4] "bab 1-6 Lulut Alvia.doc" dated 2019-08-06
1.8% 13 matches
- [5] "bab 1-6 Iklimatul Arifah.docx" dated 2019-08-05
1.5% 12 matches
- [6] "Deny Irmawati.docx" dated 2019-07-18
1.6% 14 matches
- [7] <https://sungebanjur.blogspot.com/2008/12/pendidikan-sebaya.html>
2.0% 10 matches
1 document with identical matches
- [9] "skripsi Khairul Anam 153210066.docx" dated 2019-07-19
1.4% 12 matches
- [10] <https://id.123dok.com/document/y6ekp1oz-...sman-x-denpasar.html>
1.5% 5 matches
- [11] "BAB 1-6 Novi Lilin.docx" dated 2019-07-23
1.3% 10 matches
- [12] "Sutrisno.doc" dated 2019-07-10
1.2% 10 matches
- [13] "Moh Syaiful Bahri 153210070.docx" dated 2019-07-17
1.0% 12 matches
- [14] "revisi plascan risiko agung winarno.docx" dated 2019-07-29
1.1% 11 matches
- [15] "Bab 1-6 Aggy.doc" dated 2019-08-06
1.1% 11 matches
- [16] repository.usu.ac.id/bitstream/handle/12...quence=3&isAllowed=y
1.3% 4 matches
- [17] https://www.researchgate.net/publication...RI_KETIKA_MENSTRUASI
0.7% 5 matches
1 document with identical matches
- [19] "Riska Avita.docx" dated 2019-07-24
1.0% 9 matches
- [20] "Rieski Dwi Maharani 153210076.docx" dated 2019-07-17
1.0% 10 matches
- [21] "bayu tri wahyudi bab1-6.docx" dated 2019-07-30
0.9% 9 matches
- [22] "BAB 1-6 Lusiana.docx" dated 2019-07-23
1.0% 9 matches
- [23] "revisi skripsi awang bab 1-6.doc" dated 2019-07-09
1.0% 9 matches
- [24] <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/295/219>
0.9% 6 matches
- [25] "Bab 1-6 Desi Ade.docx" dated 2019-07-29
0.9% 8 matches
- [26] "PLAGSCAN yulia patma 1-6.docx" dated 2019-07-24
0.8% 7 matches

- [27] <https://putreaqnaah.blogspot.com/2012/10/pengukuran-tingkat-kecemasan.html>
0.7% 7 matches
1 documents with identical matches
-
- [29] "Riska Agung W.docx" dated 2019-07-25
0.9% 8 matches
-
- [30] "Revisi Galuh 153210058.docx" dated 2019-07-11
0.8% 8 matches
-
- [31] "BAB 1 - 6 Pauzizah.docx" dated 2019-07-23
0.8% 9 matches
-
- [32] <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/295>
0.7% 5 matches
-
- [33] "Muhamad Ubet .docx" dated 2019-07-24
0.9% 6 matches
-
- [34] "Skripsi Ana .doc" dated 2019-07-15
0.7% 7 matches
-
- [35] "SANTI 1- 6 .docx" dated 2019-07-03
0.7% 7 matches
-
- [36] [digilib.unisayogya.ac.id/3297/1/Naskah Publikasi.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/3297/1/Naskah_Publikasi.pdf)
0.5% 5 matches
-
- [37] "bab 1-6 Sa'adatul.docx" dated 2019-07-30
0.6% 8 matches
-
- [38] "bab 1-6 lailatul.docx" dated 2019-08-05
0.6% 7 matches
-
- [39] "bayu tri revisi 1.docx" dated 2019-08-02
0.6% 7 matches
-
- [40] "revisi2 bagong.docx" dated 2019-08-06
0.4% 6 matches
-
- [41] "Bab 1-6 Hartini.docx" dated 2019-08-05
0.6% 7 matches
-
- [42] "Ika Ratna.docx" dated 2019-07-22
0.6% 5 matches
-
- [43] "Revisi1 lailatul.docx" dated 2019-08-06
0.5% 7 matches
-
- [44] digilib.unisayogya.ac.id/view/subjects/BF.type.html
0.3% 4 matches
-
- [45] "Ita Martha 173220084.docx" dated 2019-07-05
0.5% 7 matches
-
- [46] <https://docplayer.info/137398088-Tim-red...s-palangka-raya.html>
0.6% 6 matches
-
- [47] "febby setyawan 173220202.doc" dated 2019-07-24
0.5% 6 matches
-
- [48] "bab 1-6 plagscan siap fara.rtf" dated 2019-07-24
0.6% 6 matches
-
- [49] "EFI 1-5.docx" dated 2019-07-03
0.6% 6 matches
-
- [50] "SKRIPSI bab 1-6 Sabrina.docx" dated 2019-07-29
0.5% 5 matches
-
- [51] [repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/48404/Chapter II.pdf;sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/48404/Chapter%20II.pdf;sequence=4)
0.6% 2 matches
-
- [52] "BaB 1-6 fix plagscan skripsi donny.doc" dated 2019-07-04
0.5% 6 matches
-
- [53] "1-6 ayu wulandari baru.docx" dated 2019-07-25
0.4% 5 matches
-
- [54] jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244
0.4% 4 matches

<input checked="" type="checkbox"/>	[56]	 "skripsi bab 1-6 oktalia.docx" dated 2019-07-04 0.4% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[57]	 "Novia Nuraini.docx" dated 2019-08-02 0.3% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[58]	 "plagscan dimas putut.docx" dated 2019-07-05 0.4% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[59]	 "Skripsi bab 1-6 Aning.doc" dated 2019-07-29 0.4% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[60]	 "HENRY Progsus Sdj.docx" dated 2019-07-25 0.3% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[61]	 digilib.unimus.ac.id/files/disk1/110/jtptunimus-gdl-nurlailaag-5476-4-babiii.pdf 0.4% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[62]	 www.malahayati.ac.id/wp-content/uploads/...dan-Ria-Astriani.pdf 0.3% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[63]	 "SITI JULAEKAH.doc" dated 2019-07-25 0.3% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[64]	 https://www.academia.edu/3187401/Hubunga...Ibu_Hamil_Hipertensi 0.4% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[65]	 "Badrus Safak.docx" dated 2019-07-26 0.3% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[66]	 from a PlagScan document dated 2018-12-29 01:21 0.4% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[67]	 "Skripsi Rudyanto 1-6.docx" dated 2019-07-16 0.4% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[68]	 https://segerahamil.blogspot.com/2014/07/pre-menstrual-syndrome.html 0.4% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[69]	 https://kristinazone.blogspot.com/ 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[70]	 https://bahasa-mahasiswa.blogspot.com/2011/01/makala-masa-remaja.html 0.3% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[71]	 digilib.unimus.ac.id/files/disk1/119/jtptunimus-gdl-murtisusan-5918-3-babiii.pdf 0.3% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[72]	 ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/4357 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[73]	 https://kitinszone.blogspot.com/2010/07/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan.html 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[74]	 https://kitinszone.blogspot.com/2010/07/ 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[75]	 "Trio Atmoko .docx" dated 2019-07-25 0.4% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[76]	 "BAB 1 -6 plus Ali Machrus.docx" dated 2019-07-24 0.3% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[77]	 "Skripsi Bab 1-6 Muhammad Ruin.docx" dated 2019-07-29 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[78]	 https://ojs.stikesrshajimdn.ac.id/index.php/jsh/issue/current 0.4% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[79]	 www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/12...0- Pendahuluan.pdf 0.3% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[80]	 https://bascommetro.wordpress.com/2012/05/page/5/ 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[81]	 "SKRIPSI 1-6 Wendhi.doc" dated 2019-07-29 0.2% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[82]	 "Bayu Herlambang 173220074.docx" dated 2019-07-04 0.3% 3 matches

<input checked="" type="checkbox"/>	[83]	"RAMLI PLASCAN BAB 1-6.doc" dated 2019-07-19 0.3% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[84]	from a PlagScan document dated 2018-05-12 05:42 0.3% 3 matches 1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[86]	https://www.academia.edu/7629555/IMPLEME...ana_Program_Strata_1 0.2% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[87]	https://bascommetro.wordpress.com/2012/0...pada-remaja-putri-2/ 0.2% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[88]	https://id.123dok.com/document/nzwpdgqe-...ang-bulan-medan.html 0.2% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[89]	from a PlagScan document dated 2018-08-09 01:59 0.3% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[90]	from a PlagScan document dated 2018-07-07 06:27 0.2% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[91]	https://taniahar.blogspot.com/2015/01/pengaruh-game-online-terhadap-prestasi.html 0.2% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[92]	https://perpustakaanpoltekkestjk.blogspot.com/ 0.1% 2 matches 1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[94]	from a PlagScan document dated 2019-01-23 05:21 0.2% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[95]	from a PlagScan document dated 2018-08-09 02:51 0.2% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[96]	from a PlagScan document dated 2018-05-11 03:10 0.2% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[97]	repository.wima.ac.id/14315/8/BAB_VII.pdf 0.2% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[98]	from a PlagScan document dated 2018-06-09 13:25 0.2% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[99]	https://yoweskah.blogspot.com/2013/07/skripsi-manuskrip.html 0.1% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[100]	https://id.123dok.com/document/z3oj8nez-...sula-repository.html 0.1% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[101]	eprints.ums.ac.id/7918/1/J210050021.pdf 0.1% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[102]	from a PlagScan document dated 2018-09-19 06:39 0.1% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[103]	from a PlagScan document dated 2018-07-28 02:01 0.1% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[104]	repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/8710 0.1% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[105]	ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/link/article/view/3285 0.1% 1 matches

41 pages, 5662 words

PlagLevel: 16.8% selected / 90.4% overall

322 matches from 106 sources, of which 44 are online sources.

Settings

Data policy: *Compare with web sources, Check against my documents, Check against my documents in the organization repository, Check against organization repository, Check against the Plagiarism Prevention Pool*

Sensitivity: *Medium*

Bibliography: *Consider text*

Citation detection: *Reduce PlagLevel*

Whitelist: --

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yang mengalami gejala menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengalami perubahan emosional, gejala ini muncul bahkan sebelum menstruasi datang yang disebut dengan premenstrual syndrome (Maulidah, N. 2016). Gejala yang sering muncul pada PMS yaitu seperti mudah menangis, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi dan kecemasan.^[46] Fenomena yang terjadi pada remaja putri di SMPN 2 Jogoroto didapatkan bahwa mereka sering mengalami perubahan emosional, perasaan mudah tersinggung atau kecemasan, kram atau nyeri perut tanpa sebab saat menjelang menstruasi. Dampak dari kejadian tersebut yaitu siswi terlihat lesu dan tidak semangat mengikuti pelajaran di kelas, penurunan konsentrasi dalam pembelajaran, bahkan ada siswi yang terpaksa beristirahat sebentar di UKS dan terpaksa tidak masuk sekolah pada hari pertama menstruasi sehingga mengganggu aktivitas sekolahnya.

Angka kejadian kecemasan akibat premenstrual syndrome lumayan tinggi, yaitu sekitar 20% dari populasi dunia dan sebanyak 48% dialami oleh wanita usia subur (Lestari, P.C. 2015). Hasil penelitian Ervianasari, N. 2018 didapatkan angka prevalensi PMS di Indonesia

mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduktif, yang terdiri dari 60-70%. PMS sedang mencapai 65% dan berat mencapai 15%.

Penelitian Dwiwati, 2015 (dalam Ankofiyya, D.N. 2017) tentang pengaruh peer education terhadap kecemasan remaja post menarche pada siswi SMP Muhammadiyah Kabupaten Bantul menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan peer education. Peer education efektif untuk memberikan motivasi, support terhadap kecemasan dan gangguan depresi (Nelson et al., 2014 dalam Dwiwati, 2015). Perasaan responden setelah mengikuti peer education yaitu remaja merasa senang, kecemasan, kebingungan dan ketakutan berkurang karena peer education dapat menambah ilmu pengetahuan, memberikan gambaran dan motivasi terhadap masalah yang mereka hadapi dan sebagai sarana berdiskusi, berbagi cerita dan sharing pengalaman (Ankhofiyya, D.N. 2017).^[10]▶

Pendidikan kelompok sebaya dilaksanakan antar kelompok sebaya dengan dipandu oleh fasilitator yang juga berasal dari kelompok itu sendiri. Melalui pendidikan sebaya, kaum muda atau remaja dapat mengembangkan pesan maupun memilih media yang lebih tepat sehingga informasi yang diterima dapat dimengerti oleh sesama remaja.^[33]▶

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut^[17]▶ apakah ada pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto?

1.2 Tujuan Penelitian

1.3.1^[17] Tujuan umum

Menganalisis pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto.

1.3.2^[9] Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kecemasan pra-menstruasi sebelum dilakukan peer education pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto.
2. Mengidentifikasi kecemasan pra-menstruasi setelah dilakukan peer education pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto.
3. Mengidentifikasi pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto.

1.3 Manfaat Penelitian

1.4.1^[53] Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan wacana kepustakaan serta diharapkan bisa berguna untuk menambah wawasan, referensi tentang peer education dan kecemasan pre-menstrual syndrome di bidang kesehatan remaja untuk memperluas keilmuan.

TINJAUAN TEORI

2.1 Tinjauan Tentang Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Penelitian Femilanda, E.P.^[70] (2017) didapatkan bahwa menurut Stanley Hall seorang Bapak pelopor Psikologi Perkembangan Remaja, masa remaja dianggap masa “topan badai dan stress”^[70] (storm and stress), karena mereka telah memiliki keinginan untuk bebas menentukan nasib pada diri sendiri.

Perkembangan masa remaja

Remaja awal (10-14 tahun)

Remaja pertengahan (15-17 tahun)

Remaja akhir (18-21 tahun)

Tinjauan Tentang Pre-menstrual Syndrome (PMS)

2.2.1 Definisi Pre-menstrual Syndrome (PMS)

Berbagai keluhan yang muncul sebelum menstruasi, yaitu antara lain cemas, susah konsentrasi, susah tidur, hilang energi, sakit kepala, sakit perut, dan sakit pada payudara. PMS biasanya dirasakan 7-10 hari menjelang menstruasi. Penyebab pasti belum diketahui, namun diduga terjadinya PMS disebabkan oleh hormone estrogen, progesteron, prolaktin, dan aldosteron. Gangguan keseimbangan hormon estrogen dan progesterone dapat menyebabkan retensi cairan dan natrium sehingga berpotensi terjadi keluhan PMS, perempuan yang peka terhadap faktor psikologis, perubahan hormon sering mengalami gangguan PMS (Prawirohardjo, 2011 dikutip dalam Anandari, I.H. 2018). Gejala PMS ini akan hilang ketika sudah menstruasi dimulai atau bahkan 1-2 hari menjelang menstruasi. Tidak ada tes atau pemeriksaan laboratorium ataupun pemeriksaan lain yang dapat dilakukan untuk menegakkan diagnosis PMS.

Gejala PMS terjadi hampir di seluruh bagian tubuh dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain seperti payudara terasa nyeri, sakit pinggang, pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, mudah marah (emosional) dan kadang timbul perasaan malas, hal ini disebut sebagai pre-menstruasi sindrom (Proverawati & Misaroh, 2009 dikutip oleh Cahyani, P. 2016).

(Prawirohardjo, 2011 dikutip dalam Anandari, I.H. 2018).

2.2.2 Penyebab Pre-menstrual Syndrome

Menurut Maulidah 2016 dalam Fiskalia, R. 2018. Penyebab premenstrual syndrome (PMS) adalah:

2.2.2.1 Faktor hormonal

Faktor kimiawi

Faktor genetik

Faktor psikologis

Faktor gaya hidup

Gejala Pre-menstrual Syndrome (PMS)

Gejala yang terjadi dapat tetap sama atau bervariasi dari bulan ke bulan. Pada umumnya gejala yang datang adalah manifestasi dari produksi hormon progesteron pada bagian akhir dari siklus menstruasi, lebih dekat dengan datangnya masa menstruasi. Pada dasarnya, gejala PMS berhubungan dengan berbagai perubahan diantaranya ialah perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental (Mufidah, 2014 dikutip oleh Fiskalia, R. 2018).

Perubahan suasana hati, diantaranya; mudah marah, cemas, depresi, mudah tersinggung, gelisah, merasa sedih dan gembira secara bergantian. perubahan mental, diantaranya; merasa kalut, sulit berkonsentrasi, dan lupa.

Menurut Pawesti & Untari 2015 dalam Fiskalia, R. 2018, gejala-gejala PMS dikelompokkan ke dalam tiga symptoms yaitu :

[88]▶

1) Behavior symptoms

2) Psychologic symptoms

3) Physical symptoms

Tipe-tipe Pre-menstrual Syndrome (PMS)

PMS tipe A (anxiety)

PMS tipe C (craving)

PMS tipe D (depression)

Edukasi dan konseling

Modifikasi Gaya Hidup

Diet (pola makan)

2.2.5.1 Olahraga/latihan fisik

Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Dapat berupa jalan sehat, berlari, bersepeda atau berenang.^[68] Beberapa wanita mengatakan bahwa berolahraga ketika mereka mengalami PMS dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari (Maulidah, 2016).

2.2 Tinjauan Tentang Kecemasan

2.3.1^[51] Pengertian Kecemasan

Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (2010) dikutip oleh Maulidah, N.^[51] (2016) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan

2.3.2 Respon Kecemasan

Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui pembentukan mekanisme koping sebagai pertahanan melawan kecemasan. Menurut Anandari, I.H. (2018) respon anxietas yaitu:

2.3.2.1 Respon fisiologis

- 1) Sistem kardiovaskuler: tekanan darah meningkat.
- 2) Sistem pernapasan: napas cepat, sesak napas.
- 3) Sistem neuromuskuler: insomnia, tremor, gelisah, gugup.
- 4) Sistem gastrointestinal: hilangnya nafsu makan, perut tidak nyaman, diarea, mual, muntah, anoreksia.
- 5) Sistem saluran perkemihan: sering kencing.
- 6) Sistem integument (kulit): wajah kemerahan, telapak tangan berkeringat, wajahnya pucat.

2.3.2.2 Respon perilaku

2.3.2.3 Respon kognitif

2.3.2.4 Respon afektif

Respon afektif yang terjadi adalah mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, cepat marah, ketakutan, waspada, khawatir, fokus pada diri sendiri.

2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Anandari, I.H.^[1] (2018) kecemasan ditimbulkan oleh beberapa faktor antara lain:

2.3.3.1 Usia

2.3.3.2^[1] Menarche

Pada puncak pubertas yang ditandai dengan menarche akan mulai terjadi kontrol HPO axis yang mengkoordinasikan kerja dari hipotalamus.^[1] Kemudian,

memicu aktifitas dari GnRH yang menyebabkan peningkatan dari FSH dan LH untuk pematangan ovarium.^{[1]▶} Pada fase folikular terdapat fluktuasi secara signifikan dari estrogen dan progesteron.^{[1]▶} Siklus estrogen dan progesteron yang fluktuatif dan mendadak ini dapat menyebabkan stress pada remaja putri, sehingga memicu terjadinya kecemasan pada remaja putri yang mengalami menarche (Amalia, A.R. 2016).

2.3.3.3 Jenis kelamin

Perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan dirasa lebih sensitif terhadap permasalahan, sehingga mekanisme coping perempuan kurang baik dibandingkan laki-laki.

2.3.3.4 Status kesehatan jiwa dan fisik

2.3.3.5 Nilai-nilai budaya dan spritual

2.3.3.6 Tingkat pendidikan

2.3.3.7 Respon coping

2.3.3.8 Dukungan sosial

2.3.3.9 Tahap perkembangan

2.3.3.10 Pengalaman masa lalu

2.3.3.11 Pengetahuan

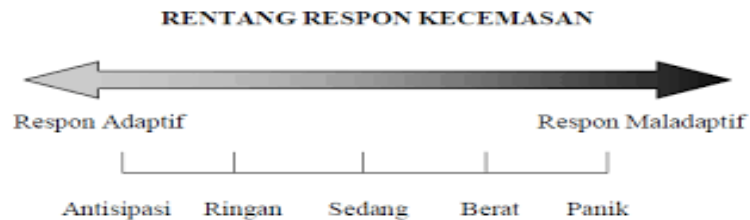
2.3.4 Tingkat kecemasan^{[12]▶}

Kecemasan ringan

Kecemasan sedang

Kecemasan berat

Panik



Gambar 2.3 Rentang respon kecemasan

2.3.5 Pengukuran Tingkat Kecemasan

2.3 Tinjauan Tentang Peer Education (pendidikan sebaya)

2.4.1 Pengertian peer education

Peer education adalah dua kata yang digabungkan menjadi sebuah pengertian dari kata “peers”. Istilah peer group biasanya ditemukan dalam bidang disiplin ilmu tentang sosial, baik dari psikologi sosial, sosiologi, dan sebagainya. Teman sebaya dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai kawan, sahabat atau orang yang yang sama-sama bekerja atau berbuat (Hakim, L.N. 2017).^[10]

Peer education (pendidikan sebaya) adalah proses komunikasi, informasi dan edukasi yang dilakukan oleh kalangan sebaya yaitu kalangan suatu kelompok, dapat kelompok sebaya pelajar, kelompok mahasiswa, sesama rekan kerja, dan jenis kelamin. Kegiatan sebaya dipandang sangat efektif dalam rangka KIE, karena penjelasan yang diberikan oleh seseorang dari kalangannya sendiri akan lebih mudah dipahami (Wahyuningsih et. al., 2000).

Menurut Santrock dalam Ratnawati (2013) dalam Ankhofiyya, D.N. (2017) bahwa kawan sebaya adalah anak-anak dengan usia atau tingkat kedewasaan yang

kurang lebih sama.^{[79]▶} Salah satu fungsi yang paling penting dari kelompok kawan sebaya adalah sebagai sumber informasi dan pembanding tentang dunia di luar keluarga. Remaja memperoleh umpan balik mengenai kemampuannya dari kelompok kawan sebaya.

2.4.2 Panduan pelaksanaan tugas pendidik sebaya^{[2]▶}

- 1) Menggunakan bahasa yang sama sehingga informasi mudah dipahami oleh sebayanya.
- ^{[2]▶} 2) Teman sebaya mudah untuk mengemukakan pikiran dan perasaannya dihadapan pendidik sebayanya.
- ^{[2]▶} 3) Pesan-pesan sensitive dapat disampaikan secara lebih terbuka dan santai.
- 4) Syarat-syarat pendidik sebaya, sebagai berikut: aktif, lancar membaca dan mmenulis, ramah, mudah bergaul, serta menolong.
- ^{[2]▶} 5) Uraian tugas pendidik sebaya, sebagai berikut:^{[2]▶}
 - (1) Menyampaikan informasi substansi program KRR,
 - (2) Melaksanakan advokasi dan KIE tentang PIK-KRR,
 - (3) Melakukan perencanaan dan pelaporan,
- 6) Pengetahuan yang perlu dimiliki pendidik sebaya, sebagai berikut:
 - (1) Pengetahuan kesehatan reproduksi, Pengetahuan tentang penanganan kecemasan pre-menstrual syndrome.
- ^{[2]▶} 7) Pengetahuan komunikasi interpersonal perlu dimiliki pendidik sebaya yaitu hubungan timbal balik yang bercirikan:
 - (1) komunikasi dua arah.^{[3]▶} Komunikas dua arah memungkinkan kedua belah pihak sama-sama berkesempatan untuk mengajukan pertanyaan, pendapat dan perasaan.^{[7]▶}

(2) Perhatian pada aspek verbal dan non-verbal.^{[3]▶} Komunikasi verbal adalah komunikasi dengan menggunakan kata-kata.^{[3]▶}

Komunikasi non-verbal adalah komunikasi yang tampil dalam bentuk nada suara.

2.4.3 Keuntungan pendidik sebaya (peer education)

UNAIDS, 2007 menjelaskan bahwa umumnya metode peer group dipilih karena:

2.4.3.1 Cocok secara budaya (culturally appropriate)

Peer group merupakan sarana yang tepat untuk menyampaikan pesan-pesan yang secara cultural bersifat peka atau sensitive, dimana kemungkinan benturan norma dan nilai-nilai dapat dikurangi karena dilakukan melalui orang dan kelompok seseorang itu sendiri.

2.4.3.2 Berbasis komunitas (community based)

Peer education ini memiliki keterkaitan erat dengan strategi-strategi (pembangunan sosial) lainnya yang berbasis komunitas.

2.4.3.3 Mudah diterima oleh khalayak yang menjadi sasaran sebagian besar orang merasa lebih nyaman mengadukan masalah-masalah pribadi seperti seksualitas.

2.4.3.4 Ekonomi

Metode pendidikan sebaya memungkinkan tersedianya layanan sosial yang luas dengan biaya kecil, dan layanan tersebut dapat tersedia secara efektif.

2.4.4 Prosedur pelaksanaan metode peer education

Ford dan Collier (2006) dalam Ankhofiyya, D.N. 2017 menyatakan mekanisme atau tahapan kegiatan pendidikan sebaya, antara lain:

2.4.4.1 Perencanaan (planning)

Perencanaan pendidikan sebaya meliputi tahap aktifitas, berupa:

- 1) Mengidentifikasi isu yang berkenaan dengan masalah, menentukan kelompok target dan menentukan tujuan yang jelas.
- 2) Menentukan pendidikan sebaya.
- 3) Merancang kegiatan pendidikan sebaya dalam kelompok sebaya.
- 4) Merencanakan strategi untuk monitoring dan evaluasi.

2.4.4.2 Pelatihan (training)

Pelatihan pendidikan sebaya adalah tahap awal yang harus dilakukan sebelum kegiatan pendidikan sebaya berjalan. Pelatihan pendidikan sebaya untuk memberikan pengetahuan yang dibutuhkan oleh fasilitator terkait informasi atau isu permasalahan yang akan dibahas, keterampilan dalam melaksanakan dan memfasilitasi diskusi, menyajikan informasi dan mengatasi teman kelompok yang sulit diatur.

Karakteristik pendidikan sebaya yang ingin dicapai dan sumber daya yang ada. Lamanya pelatihan berdasarkan pedoman dan modul yaitu efektif 3 hari dengan jumlah waktu pembelajaran selama 30 jam, setiap kelompok mendapat waktu pelatihan selama 45 menit termasuk acara pembukaan, penutupan dan evaluasi, namun pada implementasi di sekolah dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang ada serta situasi dan kondisi maupun sumber daya yang tersedia (Dr. Ananto, P. MM, dkk, 2007).

2.4.4.3 Implementasi

Aktivitas edukasi sebaya digunakan dalam bentuk kegiatan formal atau informal. Aktivitas edukasi sebaya formal harus terencana dan terstruktur,

biasanya dilakukan berupa edukasi sebaya di ruang kelas berupa pemberian informasi kepada kelompok sebaya yang dilakukan oleh fasilitator.

2.4.4.4 Evaluasi

Mekanisme kegiatan dari edukasi sebaya yang terakhir adalah evaluasi. Tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk mengukur tingkat keberhasilan, juga memberikan dukungan yang berkelanjutan bagi editor sebaya dalam menjalankan perannya. Evaluasi merupakan aktifitas yang dilakukan untuk memperoleh informasi dan menilai dampak dari sesuatu (Ankhofiyya, D.N. 2017)

2.4 Penelitian yang relevan

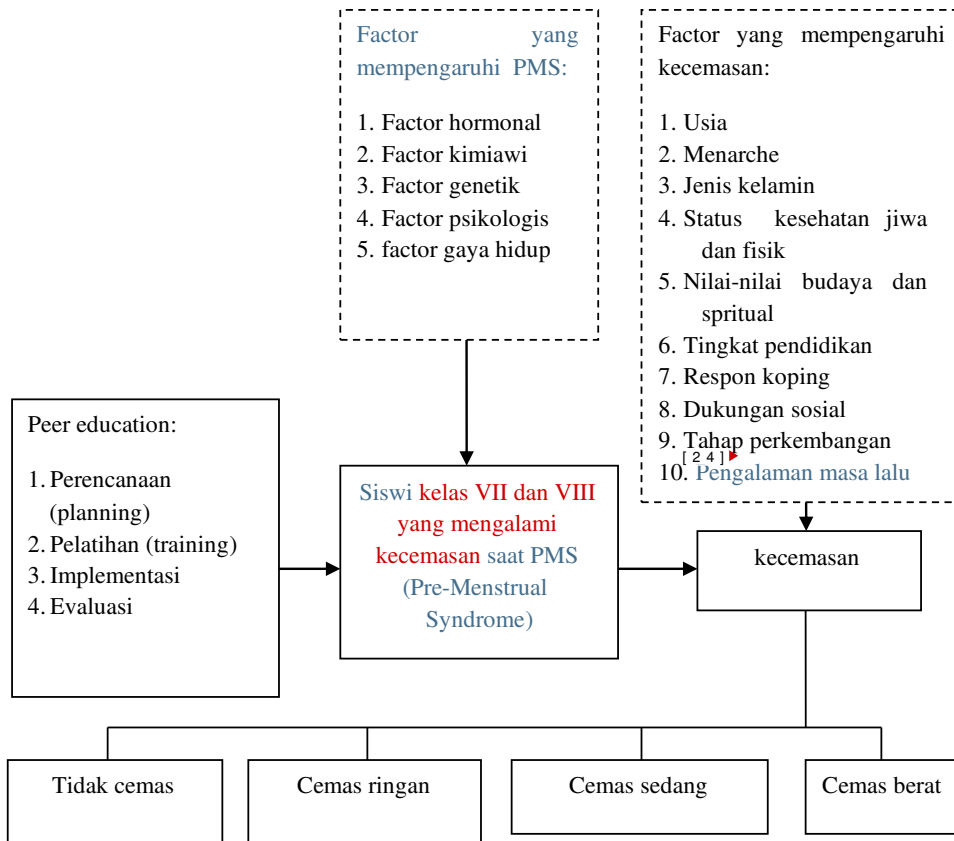
Penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini adalah:

2.5.1 Ankhofiyya, D.N. (2017), penelitian yang berjudul ^[44] “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Peer Education Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi PMS (Pre-Menstrual Syndrome) Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Jiwan Madiun^[38] yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan peer education terhadap tingkat kecemasan menghadapi pre-menstrual syndrome pada siswi kelas 7 di SMPN 1 jiwan madiun. Desain penelitian tersebut menggunakan pre eksperimental one group pre test-post test, sampel penelitian tersebut sebesar 27 siswi yang mengalami kecemasan pre-menstrual syndrome dengan menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test. Pengambilan sample menggunakan purposive sampling.^[4]

BAB 3

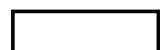
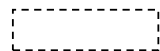
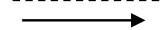
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konseptual



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Peer Education Terhadap Kecemasan Pra-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Dan VIII Di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang

Keterangan :

-  :diteliti
-  :tidak diteliti
-  :berpengaruh

Siswi yang mengalami PMS biasanya akan mengalami kecemasan. faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis, dan faktor gaya hidup, oleh karena itu untuk menghadapi kecemasan PMS dapat dilakukan penatalaksanaan yaitu salah satunya dengan pendidikan kesehatan peer education.^[3]►

Peer education adalah remaja/mahasiswa yang secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi, sebagai narasumber bagi kelompok remaja atau mahasiswa sebayanya yang telah mengikuti pelatihan/orientasi pendidikan sebaya atau yang belum dilatih. Prosedur dari peer education sendiri yaitu: perencanaan, pelatihan, implementasi dan, evaluasi. Diharapkan dengan dilakukan peer education dapat menurunkan kecemasan.

3.2 Hipotesis

Hipotesis alternative (H_a/H_1) adalah hipotesis penelitian, hipotesis ini menyatakan adanya suatu hubungan, pengaruh, dan perbedaan antara dua atau lebih variabel (Nursalam, 2016).

H₁: ada pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto.

H₀ : tidak ada pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto.

[6] ▶

BAB 4

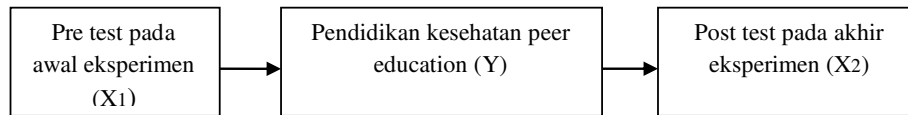
METODE PENELITIAN

^[43]▶ 4.1 Jenis Penelitian

^[71]▶ 4.2 Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini dipilih siswi kelas VII dan VIII yang diawali dengan observasi kecemasan pre test. Kemudian dilakukan pendidikan kesehatan peer education. ^[71]▶ Setelah diberikan perlakuan responden diobservasi tingkat kecemasan, pengujian sebab akibat dilakukan

dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test. Adapun desain dalam penelitian ini dapat dijelaskan pada skema sebagai berikut (Nursalam, 2016).



Gambar 4.1 Skema desain penelitian

Keterangan

X1 : tes yang diberikan sebelum diberikan perlakuan

Y : penerapan pendidikan kesehatan peer education

X2 : tes yang diberikan setelah diberikan perlakuan

^[9]▶ 4.3 Waktu dan tempat penelitian

Waktu penelitian dimulai dari bulan maret–agustus 2019.^[17]▶ Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 2 Jogoroto pada siswi kelas VII dan VIII karena siswi di SMPN 2 Jogoroto sering mengalami perubahan emosional, perasaan mudah tersinggung atau kecemasan menjelang menstruasi sehingga siswi terlihat lesu, konsentrasi menurun dalam pembelajaran dan tidak semangat mengikuti pelajaran di kelas.

^[57]▶ 4.4 Populasi, sampel dan sampling

4.4.1 Populasi

4.4.2 Sampel Penelitian

Sampel yang diambil dari penelitian ini yaitu siswi yang mengalami kecemasan saat pra-menstruasi dengan jumlah 52 siswi. Besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^{-2}}$$

$$n = \frac{109}{1 + 109 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{109}{1 + 1,09}$$

$$n = \frac{109}{2,09}$$

$$n = 52$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : tingkat kesalahan

4.4.3^[6] Tehnik Sampling

Peneliti menggunakan teknik ini karena jumlah proporsi anggota populasi berbeda-beda, maka jumlah sampel yang diambil berdasarkan masing-masing bagian tersebut ditentukan kembali dengan rumus :

$$n_i = \left(\frac{N_i}{N} \right) \times n$$

Alokasi proporsional random sampling

$$\begin{aligned} 1. \text{ Kelas VII : } n_i &= \left(\frac{N_i}{N} \right) \times n \\ &= \left(\frac{57}{109} \right) \times 52 \\ &= 27 \text{ siswi} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Kelas VIII : } n_i &= \left(\frac{N_i}{N} \right) \times n \\ &= \left(\frac{52}{109} \right) \times 52 \\ &= 25 \text{ siswi} \end{aligned}$$

Keterangan :

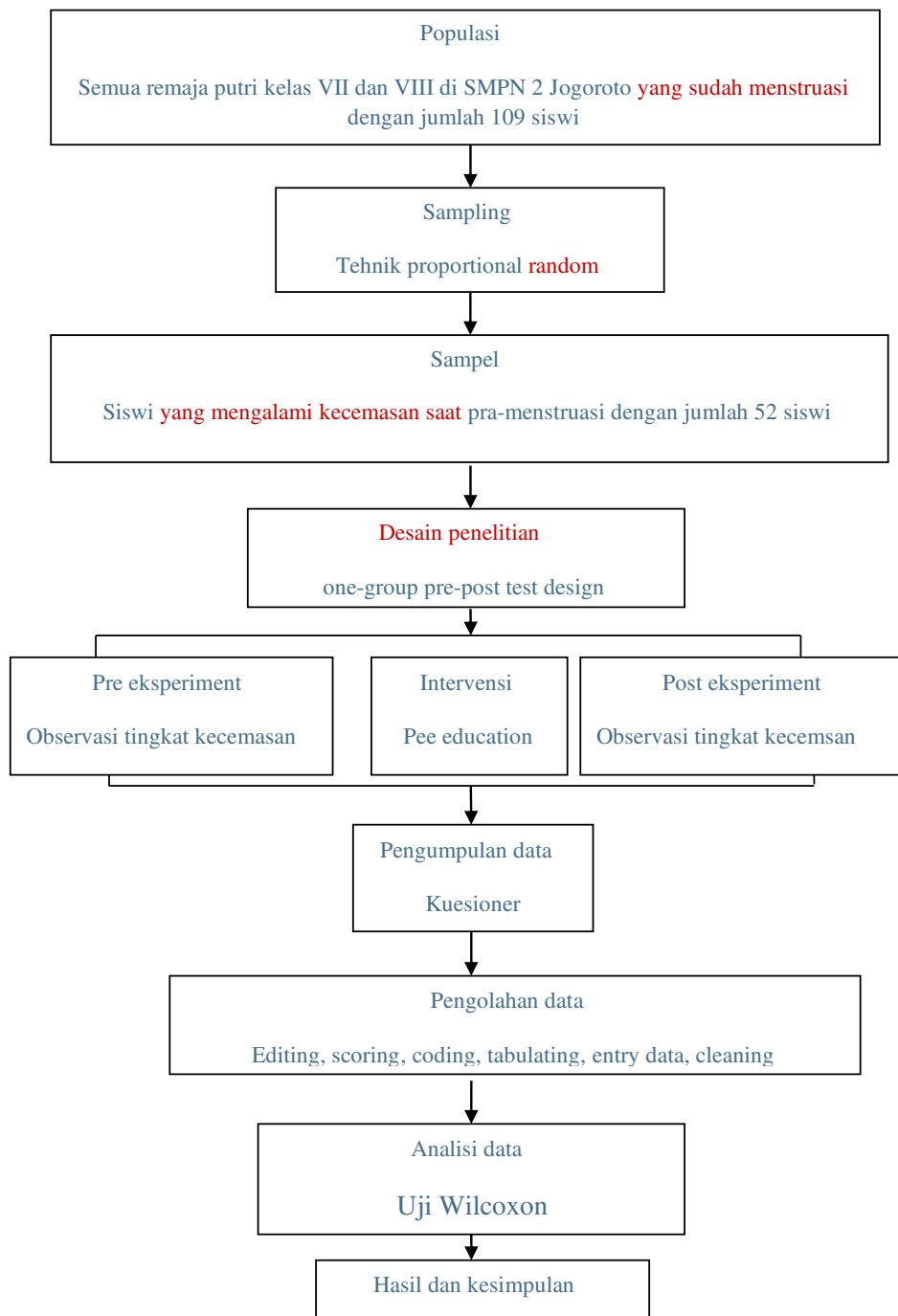
n_i : sampel yang akan ditentukan

N_i : populasi kelas

N : populasi keseluruhan

n : sampel keseluruhan

^[15]▶
4.5 Kerangka Kerja



^[5]▶
Gambar 4.2 kerangka kerja penelitian pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten

^[33]▶ 4.6 Identifikasi variabel

Variable adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia dan lain-lain) (Nursalam, 2016).^[94]▶ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

^[5]▶ 4.6.1 Variabel Independen (bebas)

^[12]▶ 4.6.2 Variabel Dependent (terikat)

4.7 Definisi Operasional

Table 4.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Instrumen	Skala	Kriteria
^[10] ▶ Independen : peer education	Proses komunikasi, informasi dan edukasi yang dilakukan oleh kalangan sebaya (remaja dengan usia yang sama) dan berfungsi sebagai sumber informasi dan pembanding tentang dunia selain dari keluarga, dengan jumlah waktu 3 hari pembelajaran	1. Perencanaan	SOP		
		2. Pelatihan			
		3. Implementasi	SAP		
		4. Evaluasi (Ankhotiyya, D.N. 2017).			

Dependen: kecemasan pra- menstruasi	Kumpulan gejala yang tidak menyenangkan baik dari segi fisik maupun psikis yang dialami oleh wanita menjelang menstruasi, gejalanya bermacam- macam diantaranya mudah tersinggung, cemas, mudah marah, muncul jerawat, nyeri pada perut maupun payudara.	1. Perasaan cemas 2. Ketegangan 3. Ketakutan 4. Gangguan tidur 5. Gangguan kecerdasan 6. Perasaan depresi 7. Gejala somatik 8. Gejala sensorik 9. Gejala kardiovaskuler 10. Gejala pernafasan 11. Gejala gastrointestinal 12. Gejala urogenital 13. Gejala vegetative 14. Apakah anda merasakan	Kuesioner dengan skala HARS	O R D I N A L	0 = tidak ada gejala sama sekali 1 = satu dari gejala yang ada 2 = sedang/ separuh gejala yang ada 3 = berat/semua gejala yang ada Dengan kriteria : 6 = tidak ada kecemasan 7-14 = kecemasan ringan 15-27 = kecemasan sedang Lebih dari 27 = kecemasan berat (Anandari ^[4] I.H. 2018).
--	--	--	--------------------------------------	---------------------------------	---

4.8 Instrumen Penelitian

4.9 Pengumpulan Data

1. Mengurus ijin penelitian dengan membawa surat dari Stikes Insan Cendekia Medika Jombang kepada SMPN 2 Jogoroto.

2. ^[36] Meminta data responden dari siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Jogoroto.

3. Pre penelitian.

(1) Menentukan konselor teman sebaya, dengan syarat-syarat ^[16] aktif dalam kegiatan sosial dan populer di lingkungannya, berminat secara pribadi menyebarkan informasi kesehatan reproduksi, lancar membaca dan menulis, memiliki ciri-ciri kepribadian antara lain: ^[3] ramah, lancar dalam mengemukakan pendapat, luwes dalam pergaulan, berinisiatif dan kreatif, tidak mudah tersinggung, terbuka untuk hal-hal baru, mau belajar serta senang menolong.

(2) Memberikan informed consent pada konselor yang telah terpilih.

(3) Melatih konselor selama 3 hari

(4) Membagi seluruh responden menjadi 4 Kelompok dan kemudian konselor memberikan pendidikan kesehatan.

Tahap 2 :

1. Memberikan penjelasan dan informed consent kepada responden untuk dilakukan penelitian.

2. Peneliti mencatat atau mendata siklus menstruasi dari masing-masing responden

3. Peneliti memberikan kuesioner sebelum diberikan pendidikan kesehatan oleh konselor yang telah dilatih oleh peneliti.

4. Konselor memberikan pendidikan kesehatan kepada teman sebayanya mulai 7 hari sebelum menstruasi sebanyak 3x
5. Peneliti memberikan post test setelah konselor memberikan pendidikan kesehatan.
6. ^[15] Peneliti melakukan pengolahan data yang diperoleh dari responden.
7. Peneliti melakukan analisis data yang diperoleh dari responden.

4.10 Pengolahan Data

Menurut Setiadi (2007), dalam Ankhofiyaa, D.N. (2017), dalam proses pengoahan data penelitian menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

4.10.1 Editing

4.10.2 Coding

1) Usia

- (1) 12 tahun : U1
- (2) 13 tahun : U2
- (3) 14 tahun : U3
- (4) 15 tahun : U4

4.10.2.1 ^[13] Data khusus

1. Umur saat pertama haid

- (1) 10 tahun : M1
- (2) 11 tahun : M2
- (3) 12 tahun : M3
- (4) 13 tahun : M4

2. Lama haid

- (1) 5 hari : L1

- (2) 6 hari : L2
- (3) 7 hari : L3
- (4) 8 hari : L4
- (5) 9 hari : L5
- (6) 10 hari : L6

3. Tingkat kecemasan PMS pada remaja putri sebelum diberikan intervensi

- (1) Tidak cemas : 0
- (2) Cemas ringan : 1
- (3) Cemas sedang : 2
- (4) Cemas berat : 3

4. Tingkat kecemasan PMS pada remaja putri setelah diberikan intervensi

- (1) Tidak cemas : 0
- (2) Cemas ringan : 1
- (3) Cemas sedang : 2
- (4) Cemas berat : 3

4.10.3 Scoring

Scoring adalah memberikan perilaku terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor terhadap hasil pengisian kuesioner pada responden, kemudian hasil pengisian kuesioner dikelompokkan dalam bentuk nominal.^[5] Pembagian skor

dalam penelitian ini yaitu:

- | | | | |
|-----------------|---|-----------------|-----|
| ^[12] | (1) Tidak ada gejala sama sekali | ^[27] | : 0 |
| | (2) Satu dari gejala yang ada | ^[27] | : 1 |
| | (3) Sedang/separuh dari gejala yang ada | | : 2 |
| | (4) Berat/semua gejala yang ada | | : 3 |

4.10.4 Tabulating

Proses pengelompokan jawaban-jawaban yang serupa dan menjumlahkan dengan teliti dan teratur. Setelah jawaban terkumpul kita kelompokkan jawaban yang sama dengan menjumlahkannya. Pada tahapan ini data diperoleh untuk setiap variabel disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dalam bentuk tabel.

^[11]▶ Adapun hasil pengolahan data tersebut menggunakan skala kumulatif yaitu:

- ^[4]▶
- 100% = Seluruhnya
 - 76-99% = Hampir seluruhnya
 - 51-75% = Sebagian besar dari responden
 - 50% = Setengah
 - 26-49% = Hampir dari setengah
 - 1-25% = Sebagian kecil dari responden
 - 0% = Tidak satupun dari responden

4.10.5 Entry Data

4.10.6 Cleaning

^[71]▶ 4.11 Uji Validitas dan Reliabilitas

4.12 Teknik Analisa Data

4.12.1 Analisa Univariat

Untuk menganalisa pengaruh peer education terhadap kecemasan PMS di SMPN 2 Jogoroto.^[61] Penyajiannya dalam bentuk distribusi dan prosentase dari tiap variabel.

1) Data Umum

(1) Distribusi Frekuensi

Distribusi frekuensi dalam penelitian ini untuk kategori sebagai berikut : usia, usia menarche

$$P = \frac{\sum f}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

N = jumlah populasi

F = frekuensi jawaban

2) Data Khusus

(1) Variabel Independen

Data dari variabel independen peer education menggunakan lembar SOP (standart operasional prosedur) yang mencakup perencanaan, pelatihan, implementasi, dan evaluasi

(2) Variabel Dependen

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data perlu dilakukan pengolahan data. Hasil observasi dapat diinterpretasikan sebagai berikut :^[27] 1) Skor 6 = tidak ada kecemasan. 2) Skor 7-14 = kecemasan ringan. 3) Skor 15-27 = kecemasan sedang.^[27] 4) Skor lebih dari 27 = kecemasan berat.

4.12.2 Analisa Bivariat

4.13 Etika Penelitian

4.13.1 Informed consent

Adalah memberikan penjelasan kepada respondent dari penelitian

4.13.2 Prinsip anonymity

^[25]▶ data. Peneliti hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data tersebut.

4.13.3 Prinsip confidentiality^[36]▶

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswi SMPN 2 Jogoroto. Selanjutnya hasil penelitian akan dibahas secara rinci sesuai variabel yang diteliti.

^[35]▶ 5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMP Negeri di Jogoroto yaitu SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang yang berlokasi di Jl. Pengalangan, Alang Alang Caruban, Jogo Roto, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang berakreditasi A dan terdapat banyak fasilitas yang disediakan, diantaranya adalah ruang kelas sejumlah 14 ruangan, laboratorium IPA, laboratorium komputer, sarana olahraga, taman, perpustakaan, musholla, UKS dan tempat parkir untuk siswa.

Tahun ajaran 2018-2019 di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang memiliki 466 murid yang terdiri dari 240 murid laki-laki dan 226 murid perempuan, jumlah keseluruhan 466 murid di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang. Jumlah responden yang digunakan peneliti adalah 52 responden dari 226 siswi. Salah satu program yang diadakan di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang adalah pendidikan kesehatan oleh puskesmas, tetapi belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pre-menstrual syndrome.

5.2 Data Umum Responden

Data ini menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, usia saat pertama kali haid, dan lama haid.

^[6]▶ 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat usia

Tabel 5.1^[6]▶ Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat usia

Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
12 tahun	11	21,2
13 tahun	15	28,8
14 tahun	24	46,2
15 tahun	2	3,8
Total	52	100,0

Sumber:^[26]▶ data primer 2019

Berdasarkan tabel 5.1^[103]▶ dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden berumur 14 tahun ada 24 siswi (46,2%).

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia saat pertama kali haid

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Usia Saat Pertama Kali Haid.

Usia saat pertama kali haid	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
10 Tahun	3	5,8
11	12	23,1
12	27	51,9
13	10	19,2
Total	52	100,0

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 5.2^[4]▶ dapat diketahui bahwa usia saat pertama kali haid adalah sebagian besar dari responden berumur 12 tahun sebanyak 27 siswi (51,9%).

^[14]▶ 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama haid

^[30]▶ Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama haid.

Lama haid	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
5 Hari	4	7,7
6	9	17,3
7	27	51,9
8	7	13,5
9	2	3,8
10	3	5,8
Total	52	100,0

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 5.3^[37]▶ dapat diketahui bahwa lama haid sebagian besar dari responden adalah 7 hari sebanyak 27 siswi (51,9%).

5.3 Data Khusus Responden

5.3.1 Tingkat kecemasan pre-menstrual syndroe (PMS) sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan peer education pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan juli 2019

^[17]▶ Tabel 5.4 Hasil penelitian berdasarkan tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan peer education padaremajaputri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang.

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Tidak cemas	0	0
2	Cemas ringan	0	0
3	Cemas sedang	2	3,8
4	Cemas berat	50	96,2
Total		52	100,0

^[46]▶ Sumber : data primer 2019

Hasil penelitian pada tabel 5.4 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan peer education hampir seluruh dari responden mengalami cemas berat yaitu sebanyak 50 (96,2%) responden.

5.3.2 Tingkat kecemasan pre-menstrual syndroe (PMS) sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan peer education pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan juli 2019

Tabel 5.5 Hasil penelitian berdasarkan tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan peer education pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang.

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Tidak cemas	3	5,8
2	Cemas ringan	48	92,3
3	Cemas sedang	1	1,9
4	Cemas berat	0	0
Total		52	100,0

Sumber : data primer 2019

Hasil penelitian pada tabel 5.5 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan peer education hampir seluruh dari responden mengalami cemas ringan yaitu 48 (92,3%) responden.

5.3.3 Pengaruh peer education terhadap perubahan tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome (PMS) pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan juli 2019

Tabel 5.6 Tabulasi silang pengaruh peer education terhadap perubahan tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome (PMS) pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan juli 2019

Kelompok	Tidak cemas		Cemas ringan		Cemas sedang		Cemas berat		Jumlah	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum intervensi	0	%	0	%	2	3,8%	50	96,2%	52	100
Sesudah intervensi	3	5,8%	48	92,3%	1	1,9%	0	%	52	100
Wilcoxon Signed Rank Test	P value = 0,003									

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome sebelum diberikan pendidikan kesehatan peer education hampir seluruh dari responden mengalami tingkat kecemasan berat yaitu 50 (96,2%) responden dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan peer education yaitu hampir seluruh dari responden mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu 48 (92,3%) responden.

Uji statistik menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test dan dapat diketahui bahwa nilai asymp. Sig (0,003 = 3 %) $\alpha = 5\%$, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh antara kecemasan pre-menstrual syndrome sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan peer education pada remaja putri kelas 7 dan 8 di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang.

^[66] 5.4 Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini meliputi tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome (PMS) sebelum diberikan pendidikan kesehatan peer education dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan peer education.

5.4.1 Tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome (PMS) sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan peer education

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 5.3 yang dilakukan pada 52 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden mengalami kecemasan berat sebanyak 50 responden (96,2%).

Menurut peneliti tingkat kecemasan setiap individu berbeda-beda karena usia individu berbeda, usia yang lebih muda akan mengalami tingkat stress dan kecemasan yang lebih tinggi daripada yang berusia tua.

^[1] Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kecemasan lainnya adalah usia saat pertama kali menstruasi (menarche) akan mulai terjadi kontrol HPO axis yang mengkoordinasikan kerja dari hipotalamus. ^[1] Kemudian, memicu aktifitas dari GnRH yang menyebabkan peningkatan dari FSH dan LH untuk pematangan ovarium. Pada fase folikular terdapat fluktuasi secara signifikan dari estrogen dan progesteron. ^[1] Siklus estrogen dan progesteron yang fluktuatif dan mendadak ini

dapat menyebabkan stress pada remaja putri, sehingga memicu terjadinya kecemasan pada remaja putri (Amalia, A.R. 2016).

5.4.2 Tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome (PMS) sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan peer education

Menurut peneliti terjadi penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan peer education yaitu hampir seluruh dari responden mengalami cemas ringan. Hasil wawancara terhadap 5 responden, mereka mengerti tentang bagaimana cara penanganan pada pre-menstrual syndrome yaitu salah satunya adalah dengan melakukan tehnik relaksasi nafas dalam karena ini sangat mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Sesuai dengan teori, Penatalaksanaan kecemasan pra-menstruasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi seperti obat anticemas dan anti depresan, sedangkan penanganan non farmakologi merupakan penanganan meliputi diet, senam aerobic dan terapi relaksasi, mengingat hal tersebut perlu solusi lain untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja putri. Pemberian pendidikan kesehatan merupakan solusi yang sangat dianjurkan untuk mengatasi hal tersebut (Ankhofiyya, D.N. 2017).

5.4.3 Pengaruh peer education terhadap perubahan tingkat kecemasan pre-menstrual syndrome (PMS)

Menurut peneliti bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan para siswi dalam menurunkan tingkat kecemasan yaitu dilihat dari usia, antara 12, 13, dan 14 tahun merupakan masa remaja yang mengalami pubertas. Perkembangan remaja masa pubertas berpengaruh terhadap kematangan

dalam berpikir, dengan memberikan pendidikan kesehatan peer education maka akan mudah memahami tentang pre-mesntrual syndrome.

Penelitian Ankhofiyya, D.N.^[44] tentang **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Peer Education Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi PMS (Pre-Menstrual Syndrome) Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Jiwon Madiun, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.**^[10] Hasilnya menunjukkan perbedaan kesiapan menghadapi pre-menstrual syndrome sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui peer education dan setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui peer education.^[4]

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- ^[36]▶ 1. Tingkat kecemasan menghadapi pre-menstrual syndrome sebelum (pre test) mendapatkan pendidikan kesehatan peer education pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang hampir seluruh dari responden mengalami kecemasan berat.
2. Tingkat kecemasan menghadapi pre-menstrual syndrome sesudah (post test) mendapatkan pendidikan kesehatan peer education pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang hampir seluruh dari responden mengalami kecemasan ringan.
3. Ada pengaruh peer education terhadap kecemasan pra-menstruasi pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 2 Jogoroto Kabupten Jombang yang signifikan.

6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berkaitan dengan temuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru
2. Bagi STIKes ICMe Jombang

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, F. (2016), Hubungan Pola Makan Dengan Pre-Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Amelia, C.R. (2014), Peer Education Improve Premenstrual Syndrome Knowledge In Adolescent. ^[56] *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol. 28, No. 2, agustus 2014.
- Anandari, I.H. (2018), “Hubungan Kecemasan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putrid Di SMAN 08 Kendari”^[46] *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari*.
- Ankholiyaya, D.N. (2017), Pengaruh Pendidikan Kesehatan Peer Education Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi PMS (Pre-Menstrual Syndrome) Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Jiwon Madiun, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Arviana, A. (2017), Hubungan Morbiditas Pre Menstrual Syndrome (Pms) Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. Universitas Muhammadiyah Malang.
- BKKBN. (2008), Modul kesehatan reproduksi remaja. Yogyakarta : BKKBN
- Cahyani, P.^[78] (2016), *Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Pencegahan Premenstruasi Sindrom Di SMA Gelora Pancasila Kecamatan Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2016*.
- Dr. Ananto, P. MM, dkk, (2007), Pedoman dan modul pendidikan kecakapan hidup untuk pencegahan HIV dan AIDS bagi guru SMP. Jakarta.
[http://www.unesco.or.id/documents/MODUL%20LIFE%20SKILL%20BARU%20\(ISI\)%20NASKAH%20ASLI%20REVISI.pdf](http://www.unesco.or.id/documents/MODUL%20LIFE%20SKILL%20BARU%20(ISI)%20NASKAH%20ASLI%20REVISI.pdf), disitasi: 19 september 2007.
- Evrianasari, N. (2018), Pengaruh Alpukat Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I di Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurna kebidanan*, Vol. 4, No. 2, april 2018: 68-71.

- Femilanda, E.P. (2017), Gambaran Pernikahan Dini Remaja Putri Di Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Fikriya, U. dkk (2016), Pemberian Vitamin B6 Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Akhir Dengan Premenstruasi Syndrom. Jurnal Hesti Wira Sakti, Vol. 4, No. 2. Hal. 102-109.
- Fiskalia, R. (2018), Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 8 Kendari, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan.
- Hartanto, S.S. (2018), Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. Well being, Vol. 3, No.1, 2018.
- Lestari, P.C. (2015), ^[44]“Hubungan Sindrom Premenstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta”, ^[24]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Maulidah, N. (2016), Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Smp Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Nursalam. ^[13](2016), **Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 4.** Jakarta: Salemba Medika.
- Purwasih, I. (2017), Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Man Malang, Nursing News. Vol. 2, No. 2, 2017.
- Rabani, N.I. (2018), “Hubungan Tingkat Stres Dengan Pre-Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari”, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari.
- Sinaga, E. et al. (2017), Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas nasional, Hal. 35.
- ^[24]Sumyati, E (2018), **Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas VII dan VIII yang Mengalami Pubertas, Professional Islam.** Vol. 16, No. 1, 2018.
- Wahyuningsih, S., et al. (2000), Modul Pelatihan Peer Education Anak Gaul (Jakarta). Rumah Gaul Yayasan Pelita.

Yati, D.(2015), Pengaruh Peer Education Terhadap Kecemasan Remaja Post Menarche Di Wilayah Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul. ^[46] Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.