

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
YANG MENGALAMI SINDROM PRAMENSTRUASI DI SMA
MARDISISWA DAN SMA N 9 SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

ANGGARDA FHARAMETTA

NIM 22020122120016

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggarda Fharametta
NIM : 22020122120016
Fakultas/Departemen : Kedokteran/ Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Sindrom Premenstruasi Di SMA Mardisiswa Dan SMA N 9 Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2026
Yang Menyatakan

Anggarda Fharametta
22020122120016

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Anggarda Fharametta
Tempat/Tanggal Lahir : Kendal, 30 Agustus 2004
Alamat Rumah : Jalan Samian, RT 3 RW 2, Desa Kebumen, Kec.
Sukorejo, Kab. Kendal, Jawa Tengah
No. Telp : 08886546411
Email : anggardafharametta@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Sindrom Pramenstruasi Di Sma Mardisiswa Dan SMA N 9 Semarang” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 17% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2026
Yang Menyatakan



Anggarda Fharametta
22020122120016

LEMBAR PERSERTUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
SINDROM PRAMENSTRUASI DI SMA MARDISIWA DAN SMAN 9
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama : Anggarda Fharametta
NIM : 22020122120016

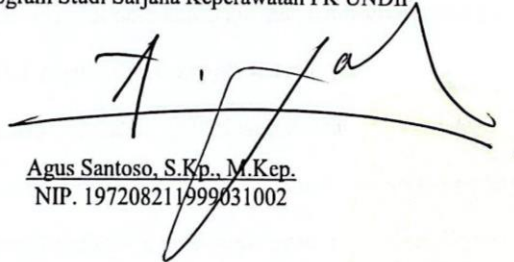
Telah disetujui sebagai **usulan** penelitian dan dinyatakan
telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.
NIP. 197906122002122001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208211999031002


LEMBAR PENGESAHAN


Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :


**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA YANG
MENGALAMI SINDROM PRAMENSTRUASI DI SMA MARDISISWA
DAN SMA N 9 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh : Anggarda Fharametta
NIM : 22020122120016

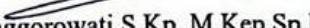
**Telah diuji pada Selasa, 9 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk melakukan penelitian**
Ketua Penguji


Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp. Mat
NIP. 197708302001122001
Anggota Penguji


Apri Nur Wulandari, S.Kep., M.Kep
NIP. 199004102024062002
Pembimbing


Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat
NIP. 197906122002122001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp. Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul **“Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja yang mengalami Sindrom Premenstruasi di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang”**.

Proposal ini disusun sebagai bagian dari upaya ilmiah untuk memahami secara mendalam tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja putri yang menderita Sindrom Premenstruasi (PMS). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang kuat mengenai tingkat kecemasan remaja putri yang mengalami sindrom premenstruasi, khususnya di kalangan siswi SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang tepat guna di lingkungan sekolah.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak keterbatasan baik dari segi metodologi, analisis maupun penyajian. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk pengembangan yang lebih baik di masa mendatang.

Semarang, 4 Juni 2025



Anggarda Fharametta

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, ridho, serta karunia-Nya. Atas kesehatan, kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan jalan terbaik yang senantiasa diberikan kepada penulis di setiap prosesnya
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
3. Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan masukan selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
4. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep.,Sp.Mat selaku dosen penguji I
5. Apri Nur Wulandari, S.Kep.,M.Kep selaku dosen penguji II
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Anggar Jito dan Ibu Sri Wahyuni yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat selama masa perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.
7. Seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya, yang selalu memberikan dukungan dan semangat dan membantu penulis dalam menyusun tugas akhir.
8. Mutia, Zilda, Evi rekan satu tim skripsi yang saling mendukung satu sama lain.
9. Jihan, Lia, Videll, Ardila, Mutia, Zilla, Tita, Fifi, Putri, Lusi, Della, Dea, dan teman-teman lain yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

Semarang, 8 Desember 2025



Anggarda Fharametta

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
LEMBAR PERSERTUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat	9
1.4.1 Bagi Pihak Sekolah	9
1.4.2 Bagi Remaja Putri	9
1.4.3 Bagi Institusi Keperawatan/ Kesehatan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Sindrom Premenstruasi (PMS)	10
2.1.1 Definisi Sindrom Premenstruasi	10
2.1.2 Etiologi Sindrom Premenstruasi	11
2.1.3 Gejala Sindrom Premenstruasi.....	14
2.1.4 Dampak Sindrom Premenstruasi.....	16
2.2 Konsep Kecemasan	16
2.2.1 Definisi Kecemasan	16
2.2.2 Rentang Respon Kecemasan.....	17
2.2.3 Teori Kecemasan.....	19
2.2.4 Faktor Kecemasan.....	20

2.2.5	Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	22
2.3	Kecemasan pada Remaja yang mengalami Sindrom Premenstruasi.....	24
2.4	Kerangka Konsep dan Kerangka Teori Penelitian	26
2.4.1	Kerangka Teori.....	26
2.4.2	Kerangka Konsep.....	27
BAB III	METODE PENELITIAN	28
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	28
3.2	Populasi dan Sampel	29
3.2.1	Populasi Penelitian.....	29
3.2.2	Sampel Penelitian.....	29
3.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	36
3.4.1	Variabel Penelitian	36
3.4.2	Definisi Operasional.....	36
3.5	Instrumen dan Cara Pengumpulan Data.....	40
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	40
3.5.2	Cara Pengumpulan Data.....	42
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	44
3.7	Teknik Pengolahan Data	48
3.7.1	Teknik Pengolahan	48
3.7.2	Analisis Data	51
3.8	Etika Penelitian	52
BAB IV	HASIL PENELITIAN	55
4.1	Gambaran Karakteristik Demografi Remaja di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang	55
4.2	Gambaran Keparahan Gejala PMS di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang.....	56
4.3	Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja yang mengalami PMS di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang.....	57
4.4	Tabulasi Silang Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan	58
4.5	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan Usia Responden.....	59
4.6	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan Kelas Responden.....	59
4.7	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dan Asal Sekolah Responden.....	60
4.8	Sebaran Item Jawaban Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	61
BAB V	PEMBAHASAN	63

BAB VI PENUTUP	73
6.1 Kesimpulan	73
6.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	37
2	Coding Data Penelitian	48
3	Analisis Data	50
4	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Kelas di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang (n=266)	54
5	Distribusi Frekuensi Tingkat Keparahan PMS di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang (n=266)	55
6	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja yang mengalami PMS di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang (n=266)	56
7	Tabulasi Silang Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan pada responden di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang (n=266)	57
8	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan Usia pada responden di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang (n=266)	58
9	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan Kelas pada responden di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang	59
10	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan Asal Sekolah pada responden di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang	59
11	Sebaran Item Jawaban Kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (n=266)	60

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1	Rentang respon kecemasan menurut Stuart, 2019	17
2	Kerangka teori	25
3	Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1	Surat Izin Studi Pendahuluan	xiv
2	Lembar <i>Informed Consent</i>	xv
3	Data Demografi	xviii
4	Kuesioner PMSS	xix
5	Kuesioner Kecemasan	xxii
6	Perizinan Penggunaan Instrumen Penelitian	xxiv
7	Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	xxv
8	Logbook Bimbingan Skripsi	xxviii

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Mei, 2026

ABSTRAK

Anggarda Fharametta

Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Sindrom Pramenstruasi Di Sma Mardisiswa Dan Sma N 9 Semarang

xv + 81 Halaman + 11 Tabel + 3 Gambar + 8 Lampiran

Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan kondisi yang umum terjadi pada remaja putri dan sering disertai gejala psikologis, terutama kecemasan. Gejala kecemasan sering mengganggu rutinitas harian. Akibatnya, banyak remaja putri yang terpaksa mengunjungi UKS dan melewatkan kegiatan pembelajaran, yang secara langsung menurunkan produktivitas belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami PMS di SMA Mardisiswa dan SMA N 9 Semarang yang berada pada wilayah Banyumanik, Semarang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 266 siswi yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified convenience sampling*, yaitu memilih responden yang paling mudah dijangkau, tersedia, dan bersedia menjadi sampel. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Premenstrual Syndrome Scale* (PMSS) untuk skrining, dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Zung SAS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala PMS dengan tingkat sedang hingga berat, dengan variasi tingkat kecemasan mulai dari normal/ tidak cemas (51,9%), cemas ringan (44,4%), cemas sedang (3,4%), dan cemas berat (1,1%) berat. Gejala kecemasan yang paling dominan adalah mudah marah dan panik, sedangkan gejala fisik yang paling banyak dirasakan adalah tubuh terasa lemah dan mudah lelah. Kecemasan pada remaja dengan PMS dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan, dan lingkungan sosial, sehingga diperlukan deteksi dini serta intervensi berbasis sekolah dan peran perawat untuk meningkatkan kemampuan coping untuk mencegah gangguan aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan prestasi akademik, serta interaksi sosial.

Kata Kunci: Sindrom Premenstruasi, Tingkat Kecemasan, Remaja

Departement of Nursing Faculty of Medicine

Diponegoro University

Meil, 2026

ABSTRACT

Anggarda Fharametta

Description of Anxiety Levels Among Adolescents Experiencing Premenstrual Syndrome at SMA Mardisiswa and SMA Negeri 9 Semarang

xv + 81 pages + 11 tables + 3 figures + 8 appendices

Premenstrual Syndrome (PMS) is a common condition among adolescent girls that is frequently accompanied by psychological symptoms, particularly anxiety, which often disrupts daily routines. Consequently, many adolescent girls are forced to visit the school infirmary (UKS) and miss classes, directly diminishing their academic productivity at school. This study aims to describe the levels of anxiety among adolescents experiencing PMS at SMA Mardisiswa and SMA N 9 Semarang, located in the Banyumanik district of Semarang. Utilizing a descriptive quantitative design with a survey approach, this study involved 266 female students selected through proportionate stratified convenience sampling—specifically by choosing respondents who were most accessible, available, and willing to participate. Data collection was conducted using the Premenstrual Syndrome Scale (PMSS) questionnaire for initial screening and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (Zung SAS) to measure anxiety levels. The results showed that the majority of respondents experienced moderate-to-severe PMS symptoms, with varying levels of anxiety ranging from normal/non-anxious (51.9%), mild anxiety (44.4%), moderate anxiety (3.4%), to severe anxiety (1.1%). The most dominant anxiety symptoms were irritability and panic, while the most commonly felt physical symptom was feeling weak and easily fatigued. Since anxiety in adolescents with PMS is influenced by factors such as age, education, and social environment, early detection, school-based interventions, and the role of nurses are highly essential to enhance coping skills, prevent disruptions in daily activities, and improve academic performance as well as social interactions.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Anxiety Level, Adolescents