

**GAMBARAN GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
PADA REMAJA DI SMA MARDISISWA SEMARANG DAN
SMAN 9 SEMARANG**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Disusun oleh :

Zilda Zumala

NIM 22020122120035

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

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

GAMBARAN GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA

REMAJA DI SMA MARDISISWA SEMARANG DAN SMAN 9

SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

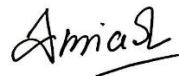
Nama : Zilda Zumala

NIM : 22020122120035

Telah disetujui sebagai skripsi dan

dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

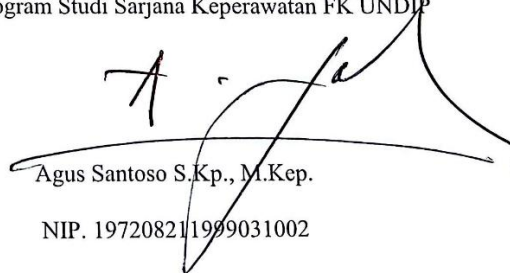


Sari Sudarmiati S.Kp., M.Kep.

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 GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA
REMAJA DI SMA MARDISISWA SEMARANG DAN SMAN 9
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Zilda Zumala

NIM : 22020122120035

Telah diuji pada 17 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Dr. Meira Erawati S.Kep., M.Si.Med.

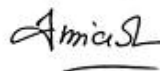
NIP. 197705132002122002

Anggota Penguji,


Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat.,M.Kep

NIP. 197708302001122001

Pembimbing,




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

NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP


Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat.,M.Kep

NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zilda Zumala

NIM : 22020122120035

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja di SMA Mardasiswa Semarang dan SMAN 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 pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara 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, 17 Juni 2026

Yang Menyatakan



Zilda Zumala

NIM. 22020122120035

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Zilda Zumala
Tempat/ Tanggal Lahir : Pemalang/ 05 September 2003
Alamat Rumah : Jalan Baja RT 09/RW 02 Banyumudal, Moga, Pemalang
No.Telp : 085641220569
Email : zildazumala@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Remaja Di SMA Mardasiswa Semarang dan SMAN 9 Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 20% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian 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, 17 Juni 2026

Yang Menyatakan



Zilda Zumala

NIM. 22020122120035

KATA PENGANTAR

Puja dan Puji Syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja di SMA Mardisiswa Semarang dan SMAN 9 Semarang”. Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat. Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, masih banyak kekurangan baik dari penyusunan kalimat, cara penulisan, maupun tutur bahasa. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan Profesi Keperawatan.

Semarang, 17 Juni 2026



Zilda Zumala
NIM. 22020122120035

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang mengiringi setiap langkah sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Diri saya sendiri yang telah bertahan hingga sejauh ini, di tengah lelah, ragu, dan segala upaya yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap melangkah, tetap mencoba, dan tidak menyerah meski banyak hal terasa berat. Semoga diri ini terus kuat, terus belajar, dan dapat menyelesaikan semua proses ini dengan baik hingga akhir.
3. Cinta pertama dan panutan penulis, Almarhum Bapak Zaenal Abidin. Meskipun beliau tidak sempat menemani penulis dalam menyusun skripsi, namun selama hidupnya telah menjadi sosok panutan, sumber semangat, dan inspirasi yang tak tergantikan. Doa-doa dan nilai kehidupan yang diajarkan Abah, telah membawa penulis berada di titik ini. Semoga Allah SWT memeluk Abah dalam tempat terbaik di sisi-Nya.
4. Sosok perempuan hebat, yakni Ibu Iin Istianah, yang selalu hadir dalam doa, semangat, dan pengorbanan tanpa henti. Terimakasih atas segala cinta yang tak tergantikan, atas air mata dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis hingga sampai di titik ini. Semoga Allah SWT selalu senantiasa memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada Umi.

5. Kakak penulis yang selalu hadir memberikan dukungan, baik secara materi maupun moral. Terima kasih atas bantuan, perhatian, dan semangat yang tidak pernah berhenti menguatkan saya. Setiap dukungan yang kakak berikan menjadi kekuatan besar bagi saya untuk terus melangkah dan menyelesaikan proses ini dengan baik.
6. Adik penulis yang selalu memberikan dukungan dengan caranya sendiri. Terima kasih atas bantuan, pengertian, dan kehadiran yang turut menguatkan saya selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, masukan, dan bimbingan kepada penulis sejak awal penelitian hingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
8. Ibu Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med. dan Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Seluruh Civitas Akademika Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi penulis selama proses penelitian.
10. Pihak SMA Mardasiswa dan SMAN 9 Semarang beserta seluruh responden yang telah memberikan izin, bantuan, dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

11. Teman-teman satu bimbingan, Evi, Fhara, Mutia, Yumna, Alma, dan Alifya atas kebersamaan, saling membantu, dan diskusi yang menguatkan penulis selama proses penyusunan skripsi.
12. Sahabat-sahabat yang senantiasa kebersamai penulis, mendengarkan segala keluh kesah penulis, memberikan doa, dan semangat.
13. Anggota grup sahabat till jannah Afi, Nela, dan Caca yang menemani penulis dan menjadi tempat berkeluh kesah selama 4 tahun ini.
14. Anggota grup anak mami Ice (Ayunna dan Irada) yang mendampingi penulis dari awal penulisan skripsi sampai selesai serta seluruh teman-teman kuliah yang senantiasa mendukung dan menjadi teman diskusi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
15. Seluruh pihak yang membantu, baik secara langsung ataupun tidak, yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis,



Zilda Zumala

NIM. 22020122120035

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Responden	7
1.4.2 Bagi Peneliti.....	7
1.4.3 Bagi Sekolah.....	7
1.4.4 Bagi Pelayanan Keperawatan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	9
2.2 Etiologi <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	10
2.2.1 Faktor Hormonal.....	10
2.2.2 Faktor Neurokimiawi.....	10
2.2.3 Faktor Genetik	11
2.2.4 Faktor Psikologis	11
2.2.5 Faktor Gaya Hidup.....	11

2.3 Faktor yang Mempengaruhi Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	12
2.3.1 Status Gizi.....	12
2.3.2 Riwayat Keluarga	12
2.3.3 Stres	13
2.3.4 Usia Menarche	13
2.3.5 Kualitas Tidur	13
2.3.6 Aktivitas Fisik.....	14
2.4 Klasifikasi Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	14
2.4.1 Gejala Fisik.....	14
2.4.2 Gejala Psikologis	15
2.4.3 Gejala Perilaku.....	15
2.5 Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	16
2.6 Alat Ukur Derajat Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	16
2.6.1 <i>Shortened Premenstrual Assesment Form</i> (SPAF).....	17
2.6.2 <i>Premenstrual Symptoms Screening Tool</i> (PSST)	17
2.6.3 <i>Premenstrual Syndrome Scale</i> (PMSS).....	18
2.7 Kerangka Teori.....	19
2.8 Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.2.1 Populasi Penelitian.....	21
3.2.2 Sampel Penelitian	22
3.2.3 Besar Sampel	22
3.2.2.2 Teknik Pengambilan Sampel	23
3.2.2.3 Kriteria Sampel	25
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.3.1 Tempat Penelitian	25
3.3.2 Waktu Penelitian.....	26
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	26
3.4.1 Variabel Penelitian.....	26

3.4.2 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	26
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	31
3.5.1 Instrumen Penelitian	31
3.5.2 Cara Pengumpulan Data	34
2.6 Uji Validitas dan Reabilitas	35
2.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	39
3.7.1 Teknik Pengolahan Data	39
3.6.2 Analisis Data	42
3.7 Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
4.1 Gambaran Penelitian	45
4.2 Karakteristik Responden	45
4.3 Distribusi Tingkat Keparahan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Berdasarkan Karakteristik Responden	49
4.4 Gambaran Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	52
BAB V PEMBAHASAN	58
5.1 Gambaran Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	58
5.2 Gambaran Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Berdasarkan Aspek Fisik, Psikologis, dan Perilaku	66
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	69
6.1 Kesimpulan	69
6.2 Saran	70
6.2.1 Bagi Responden	70
6.2.2 Bagi Peneliti	70
6.2.3 Bagi Sekolah	70
6.2.4 Bagi Pelayanan Keperawatan	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	xii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Tabel Distribusi Sampel	24
2	Definisi Operasional	27
3	Daftar Kode	40
4	Distribusi Karakteristik Responden	46
5	Distribusi Tingkat Keparahan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Berdasarkan Karakteristik Responde	49
6	Distribusi Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	52
7	Daftar Sebaran Item Pertanyaan	53

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Kerangka Teori	19
2	Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Izin Studi Pendahuluan SMA Mardasiswa Semarang	xiii
2. Surat Izin Studi Pendahuluan SMAN 9 Semarang	xiv
3. Perizinan Kuisisioner	xv
4. Hasil Uji Alih Bahasa	xvi
5. Surat Uji Expert	xix
6. Hasil Uji Expert	xxi
7. Surat Uji Validitas	xxix
8. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	xxx
9. Lembar Kuisisioner Karakteristik Responden	xxxii
10. Lembar Kuisisioner PMSS	xxxvii
11. <i>Ethical Clearence</i>	xli
12. Surat Izin Penelitian SMA Mardasiswa Semarang	xlii
13. Surat Izin Penelitian SMAN 9 Semarang	xliiii
14. <i>Informed consent</i> Wali	xliv
15. Lembar Persetujuan Responden	xlvi
16. Bukti Plagiarisme	xlvii
17. Lembar Konsultasi	xlviii
18. Catatan Hasil Konsultasi	1
19. Hasil Uji Statistik Analisa Data	lv

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Zilda Zumala

**Gambaran Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja di SMA
Mardisiswa Semarang dan SMAN 9 Semarang.**

ix + 72 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 20 Lampiran

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja perempuan. Gejala PMS mencakup tiga kelompok utama, yaitu gejala fisik, psikologis, dan perilaku, yang dapat berdampak signifikan terhadap aktivitas belajar dan kualitas hidup remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gejala dan tingkat keparahan gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada remaja putri di SMA wilayah Kecamatan Banyumanik Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang melibatkan 266 siswi dari SMA Mardisiswa Semarang dan SMA Negeri 9 Semarang yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Premenstrual Syndrome Scale* (PMSS) secara daring melalui *Google Form* dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif (analisis univariat). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami PMS derajat sedang (43,6%), diikuti derajat berat (37,6%), ringan (11,3%), dan sangat berat (7,5%). Gejala psikologis merupakan gejala yang paling dominan, diikuti gejala fisik dan gejala perilaku. Gejala psikologis yang paling menonjol adalah perubahan suasana hati (*mood swings*) dan mudah tersinggung, sedangkan keluhan fisik yang paling banyak dialami adalah kram perut. Temuan ini menegaskan bahwa PMS merupakan masalah kesehatan reproduksi yang signifikan dan memerlukan intervensi yang komprehensif.

Kata Kunci : Premenstrual Syndrome, Remaja, Tingkat Keparahannya

Daftar Pustaka : 74 (2020–2025)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2026

ABSTRACT

Zilda Zumala

Description of Premenstrual Syndrome (PMS) Symptoms Among Adolescents in Mardisiswa High School Semarang and State High School 9 Semarang.

ix + 72 pages + 7 tables + 2 Pictures + 20 Attachments

Premenstrual Syndrome (PMS) is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls. PMS symptoms encompass three main categories, namely physical, psychological, and behavioral symptoms, which may significantly affect adolescents' learning activities and quality of life. This study aimed to describe the symptoms and severity of Premenstrual Syndrome (PMS) among female adolescents in senior high schools located in Banyumanik District, Semarang. This study employed a quantitative descriptive design involving 266 female students from SMA Mardisiswa Semarang and SMA Negeri 9 Semarang, selected using a proportionate stratified convenience sampling technique. Data were collected online through Google Forms using the Premenstrual Syndrome Scale (PMSS) questionnaire and analyzed using descriptive statistics (univariate analysis). The results showed that the majority of respondents experienced moderate PMS (43.6%), followed by severe PMS (37.6%), mild PMS (11.3%), and very severe PMS (7.5%). Psychological symptoms were the most dominant, followed by physical symptoms and behavioral symptoms. The most prominent psychological symptoms were mood swings and irritability, while abdominal cramps were the most commonly reported physical complaint. These findings confirm that PMS is a significant reproductive health issue and requires comprehensive intervention.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Adolescents, Severity

Referense: 74 (2020–2025)