

**GAMBARAN MENTAL STRESS *PRA MENSTRUATION*
SYNDROME PADA SISWI DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI (MAN) CIPASUNG TASI KMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**SITI NURSOPARIAH
NIM : 10119086**

**PROGRAM STUDI D III
KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
JULI 2022**

**GAMBARAN MENTAL STRESS *PRA MENSTRUATION*
SYNDROME PADA SISWI DI MADRASAH ALIYAH
NEGERI (MAN) CIPASUNG TASI KMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



**SITI NURSOPARIAH
NIM : 10119086**

**PROGRAM STUDI D III
KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
JULI 2022**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2022

Siti Nursopariah

Gambaran Mental Stress *Pra Menstruation Syndrom* pada Siswi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Cipasung Tasikmalaya

viii + 45 halaman + 5 tabel + 1 bagan + 7 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: *Pre menstruation syndrome* (PMS) merupakan sindrom ketika perempuan merasakan gejala seperti rasa sakit secara fisik maupun emosi yang tidak stabil menjelang menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress yang dialami remaja putri saat PMS di Madrasah Aliyah Negeri Cipasung Tasikmalaya. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penulisan ini metode penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan adalah teknik *non probability* sampling yaitu sampling *accidental*. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini didapatkan (17,0%) yang mengalami stress ringan, (23,9%) mengalami stress sedang, dan hasil akhir (33,0%) mengalami stress berat. **Simpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini, bahwa didapatkan sebagian besar remaja putri di MAN Cipasung Tasikmalaya mengalami stress berat pada saat PMS dengan presentase (33,0%). **Saran:** lakukan pola kebiasaan hidup yang sehat dengan meningkatkan olahraga untuk menjaga keseimbangan hormonal.

Kata Kunci : *Premenstrual syndrome* (PMS), Remaja Putri,
Tingkat stress

Daftar Pustaka : 10 (2016 – 2021)

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2022

Siti Nursopariah

Gambaran Mental Stress *Pra Menstruation Syndrom* pada Siswi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Cipasung Tasikmalaya

viii + 45 halaman + 5 tabel + 1 bagan + 7 lampiran

ABSTRACT

Background: *Pre menstruation syndrome (PMS) is a syndrome when women feel symptoms such as physical pain and unstable emotions before menstruation.*

Objective: *This study aims to determine the level of stress experienced by young women during PMS at Madrasah Aliyah Negeri Cipasung Tasikmalaya.*

Method: *The method used in this writing is descriptive research method. The sample used is a non-probability sampling technique, namely accidental sampling.*

Results: *The results of this study showed that (17.0%) experienced mild stress, (23.9%) experienced moderate stress, and the final result (33.0%) experienced severe stress.*

Conclusion: *The conclusion of this study was that most of the young women in MAN Cipasung Tasikmalaya experienced severe stress during PMS with a percentage (33.0%).*

Suggestion: *do a pattern of healthy living habits by increasing exercise to maintain hormonal balance.*

Keywords : *premenstruation syndrome (PMS), adolescent girls, stress level*

References : 10 (2016 – 2021)