

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMPN 35 JAKARTA TIMUR

Goldameir Florencia

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) adalah gejala fisik dan emosional yang dialami oleh banyak wanita sebelum memasuki tahap menstruasi, yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Pada saat pms remaja putri cenderung mengalami perubahan emosional seperti mudah marah, cemas berlebihan, perubahan suasana hati selain itu banyak juga yang mengalami gejala fisik seperti nyeri payudara, kram perut. Hal ini membuat remaja putri merasakan kecemasan pada saat PMS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan pola tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi PMS. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 197 siswi kelas VII dan VIII dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner HARS, kuesioner FSS dan kuesioner PSQI, serta dilakukan screening PMS pada kuesioner PSST. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tidak terdapat hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada remaja putri Di SMPN 35 Jakarta Timur dengan nilai sebesar 0,942 yang lebih tinggi dari tingkat signifikansi 0,05 dan terdapat hubungan Pola tidur dengan Kecemasan pada remaja putri Di SMPN 35 Jakarta Timur dengan nilai sebesar 0,003 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini menyarankan pentingnya peran keluarga dan pola tidur yang baik dalam membantu remaja putri mengatasi kecemasan terkait PMS.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kecemasan, Pola Tidur, *Premenstrual syndrome* (PMS)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND
SLEEP PATTERNS AND ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENT
GIRLS IN DEALING WITH PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS) AT SMPN 35 EAST JAKARTA**

Goldameir Florencia

Abstract

Premenstrual syndrome (PMS) is a physical and emotional symptom experienced by many women before entering the menstrual phase, which can affect their lives. During PMS, adolescent girls tend to experience emotional changes such as irritability, excessive anxiety, mood swings, besides that many also experience physical symptoms such as breast pain, abdominal cramps. This makes young women feel awkward during PMS. This study aims to determine the relationship between family support and sleep patterns with the level of anxiety in young women facing PMS. The method used is quantitative analytical survey research with a cross sectional approach. The sample used was 197 female students from class VII and VIII using a purposive sampling technique. Data were collected using the HARS questionnaire, FSS questionnaire and PSQI questionnaire, and PMS screening was carried out on the PSST questionnaire. The results of the research show that there is no relationship between family support and anxiety in young women at SMPN 35 East Jakarta with a value of 0.942 which is higher than the significance level of 0.05 and there is a relationship between sleep patterns and anxiety among young women at SMPN 35 East Jakarta with a value of 0.003 which is smaller than the significance level of 0.05. This research suggests the important role of the family and good sleep patterns in helping adolescent girls overcome PMS-related anxiety.

Keywords: *Family Support, Premenstrual syndrome (PMS), Sleep Patterns, Worry*