

PENGENALAN DAN PENCEGAHAN PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 GODEAN YOGYAKARTA

Masta Hutasoit¹, Yanita Trisetiyaningsih², Dwi Susanti³, Dwi Yati⁴

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: hutasoitmasta@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: ners_yanita@yahoo.co.id

³Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: soesanti02@gmail.com

⁴Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: dwie.ns215@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang Masalah reproduksi pada remaja masih membutuhkan perhatian yang besar. Ketika remaja putri mengalami menstruasi berarti remaja tersebut memasuki fase pubertas. Dimana ketika mengalami menstruasi ada kondisi tertentu yang menyebabkan masalah selama siklus menstruasi tersebut. Masalah tersebut seringkali terjadi sebelum menstruasi, dimana gejalanya payudara membesar, puting susu nyeri, mudah tersinggung, kram perut, letih, sakit kepala, perut kembung, sembelit, dan timbul jerawat. Kondisi ini disebut *premenstrual syndrome*/PMS. PMS adalah kumpulan berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional yang berhubungan dengan adanya perubahan hormonal karena siklus menstruasi. PMS terjadi 70-90% pada wanita usia subur/WUS. Seringkali remaja tidak paham tentang apa yang terjadi selama siklus menstruasi tersebut. Sehingga perlu dilakukan pemberian informasi, dimana pemenuhan informasi yang tepat tentang permasalahan reproduksi belum sepenuhnya mereka dapatkan. Hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi yaitu tentang masa subur. Pengabdian kesehatan yang akan kami lakukan adalah pemberian informasi tentang pengenalan dan pencegahan *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

Metode Media yang digunakan adalah poster dan penjelasan lewat media pembelajaran online (zoom).

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan skor dari 75,6 menjadi 85,5.

Kata Kunci : Pre Menstrual Syndrome, Pengetahuan, Pencegahan, Remaja Putri

ABSTRACT

Background Reproductive problems in adolescents still require great attention. When a young woman experiences menstruation, it means that the teenager is entering the puberty phase. Where when experiencing menstruation there are certain conditions that cause problems during the menstrual cycle. This problem often occurs before menstruation, where the symptoms are swollen breasts, sore nipples, irritability, stomach cramps, fatigue, headaches, flatulence, constipation, and acne. This condition is called *premenstrual syndrome*/PMS. PMS is a collection of various physical, psychological, and emotional symptoms associated with hormonal changes due to the menstrual cycle. PMS occurs 70-90% in women of childbearing age/WUS. Often teenagers do not understand what happens during the menstrual cycle. So it is necessary to provide information, where the fulfillment of the right information about reproductive problems they have not fully obtained. This can be seen from the low knowledge of adolescents about reproductive health, namely about the fertile period. The health service that we will do is provide information about the introduction and prevention of *Pre Menstrual Syndrome* in adolescent girls at SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta.

The method The media used are posters and explanations through online learning media (zoom).

The results obtained from this activity are an increase in the score from 75.6 to 85.5.

Keywords: *Pre Menstrual Syndrome, Knowledge, Prevention, Adolescent Women*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi masih menjadi perhatian yang cukup besar di Indonesia. Masalah reproduksi pada remaja putri dapat menyebabkan malnutrisi, keterlambatan dalam pertumbuhan, penyakit ataupun stress (Hasanah, 2016). Remaja putri disebut sudah memasuki fase pubertas, salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi pada remaja putri untuk pertama kalinya disebut *menarche*. Dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi sampai beberapa hari setelah terjadinya menstruasi, masa ini dapat terjadi yang disebut dengan *premenstrual syndrome/PMS*. PMS adalah kumpulan berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional yang berhubungan dengan adanya perubahan hormonal karena siklus menstruasi. PMS terjadi 70-90% pada wanita usia subur/WUS (Proverawati dan Misaroh, 2009).

PMS disebut ketegangan premenstruasi, sekitar 80-90% wanita mengalami PMS. Adapun gejala PMS yang sering muncul adalah payudara membengkak, puting susu nyeri, mudah tersinggung, kram perut, letih, sakit kepala, perut kembung, sembelit, dan timbul jerawat (Saryono & Sejati, 2009). Wanita dikatakan mengalami PMS, jika wanita tersebut merasakan salah satu gejala fisik dan gejala emosional (Proverawati & Misaroh, 2009). Beberapa factor yang diketahui dapat menyebabkan PMS adalah ketidakseimbangan hormonal, life style atau gaya hidup dan stress atau tekanan hidup. Faktor gaya hidup yang cenderung kurang olahraga, kurang tidur, dan peningkatan berat badan diketahui dapat memperparah PMS.

Dari data penelitian yang sudah kami lakukan tahun lalu (tahun 2020) diketahui rata-rata usia menarche pada remaja putri

di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta bahwa 26,3% remaja putri mengalami PMS, dan 51,5 mengalami tingkat stress berat, rata-rata usia menarche sekitar 12-16 tahun (78,8%), siklus menstruasi normal (21-35 hari) sebesar 84,8%, terdapat sekitar 12,1% yang mengalami menstruasi tidak teratur, siklus menstruasi yang tidak normal (15,5%), IMT dalam kategori kegemukan (10,1), usia menarche <12 tahun dan >17 tahun sebanyak 21,2% (Lutfiyati, A., Hutasoit, M., Nirmalasari, N., 2020).

Studi pendahuluan dilakukan di SMAN 1 Godean dengan melakukan wawancara pada 10 siswi kelas kelas XI didapatkan hasil bahwa siswi mengalami gejala PMS, seperti perubahan nafsu makan, nyeri bagian perut, mudah marah, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi. Dampak yang timbul akibat gejala PMS, yaitu siswi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas dan saat di kelas lebih banyak tidur. Siswi memaparkan stres yang dialami biasanya karena beban pelajaran dan tugas sekolah yang banyak, pergaulan dengan teman sebaya, serta masalah pribadi. Dampak yang timbul akibat stres yaitu pusing atau sakit kepala, menangis, dan berkeinginan untuk pindah sekolah.

Remaja putri sangat perlu dibekali dengan pengetahuan yang baik untuk mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi gejala PMS. Pengetahuan dapat diberikan lewat pendidikan kesehatan. Pendidikan seputar menstruasi disarankan untuk diterapkan bagi anak remaja putri yang belum mengalami menstruasi atau yang sudah menstruasi sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan kesiapan menghadapi menstruasi (Manuaba, 2009).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang *Pre Menstrual Syndrome* dan pencegahannya. Sasaran program ini adalah siswi SMA Godean I, sebanyak 23 orang, telah dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2021. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi ke dalam tiga tahap diantaranya Pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan dari mulai perizinan melakukan kegiatan, pemilihan media penyuluhan dan penyebaran undangan kegiatan secara virtual melalui Whats'app grup. Tahap persiapan digunakan untuk pengkajian awal yang dilakukan selama 2 minggu dimulai tanggal 7-21 Juni 2021. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2021. Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang PMS ini diikuti oleh 17 siswa yang dimulai dengan pretest sebelum kegiatan dimulai dan diakhiri dengan posttest setelah penyuluhan berakhir. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara online melalui aplikasi ZOOM selama kurang lebih 100 menit.

Tahap III adalah tahap evaluasi. Evaluasi yang dilakukan adalah dengan cara mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan membuat pelaporan kegiatan. Tahap ini akan dilakukan pada akhir acara sampai penyusunan laporan selama kurang lebih 2 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden ditampilkan dalam table 1.

Tabel 1. Karakteristik responden (n=23)

No	Karakteristik	N	%
1	Usia Responden		
	16 Tahun	12	52,1%
	17 Tahun	11	47,9%
2	Menarche		
	<10 tahun	8	34,8%
	>10 tahun	15	65,2%
3	Keluhan Saat Haid		
	Tidak ada	4	17,3%
	Dismenore	12	52,2%
	PMS	5	21,7%
	Haid Tidak Teratur	2	0,8%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar peserta kegiatan berusia 16 tahun sebanyak 12 orang (52,1%), sebagian besar sudah mengalami menarche di usia lebih dari 10 tahun sebanyak 15 orang (65,2%), dan Sebagian besar mengalami keluhan dismenore saat haid sebanyak 52,2%.

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri terkait dengan PMS dan upaya pencegahannya dengan peningkatan skor dari 75,6 menjadi 85,5.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk menyadarkan, meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat tentang kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat menyadari dan mengetahui cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah dari hal hal yang merugikan kesehatan serta bagaimana mencari pengobatan yang tepat (Notoatmojo, 2010). Pemberian pendidikan kesehatan akan membantu remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku.

Dengan pemberian pendidikan kesehatan diharapkan bisa memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kejadian PMS diharapkan para siswa akan mampu melakukan pencegahan dan meminimalisir munculnya keluhan atau gejala PMS. Pengetahuan yang lebih baik akan memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi. Fitriani (2011) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan

kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan terkait dengan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dapat meningkatkan tingkat pengetahuan siswa SMA Godean I.

Saran

Bagi remaja putri diharapkan:

- Bagi remaja putri diharapkan bisa menerapkan cara-cara yang diajarkan dalam mencegah PMS agar produktivitas tetap berjalan dengan baik dan tidak menghalangi kegiatan yang lain.
- Menerapkan perilaku sehat yaitu makan makanan bergizi, menjaga pola tidur dan olahraga teratur agar dapat meminimalkan PMS.
- Memberikan informasi yang diperoleh kepada keluarga, sahabat atau siapa saja tentang pengetahuan tentang PMS dan cara pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Notoatmojo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Marmi. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014
- BKKBN.(2012).Survei demografi dan kesehatan Indonesia 2012: Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: BKKBN
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Hasanah, H (2016). Pemahaman Kesehatan Reproduksi bagi Perempuan. *Jurnal Sawwa*. 11 (2). Hal: 229-251. Terdapat di https://www.researchgate.net/publication/319571246_PEMAHAMAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_BAGI_PEREMPUAN_Sebuah_Strategi_Mencegah_Berbagai_Resiko_Masalah_Reproduksi_Remaja/fulltext/59b4449f458515a5b490ba01/319571246_PEMAHAMAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_BAGI_PEREMPUAN_Sebuah_Strategi_Mencegah_Berbagai_Resiko_Masalah_Reproduksi_Remaja.pdf?origin=publication_detail
- Proverawati, Misaroh. (2009). "*MENARCHE, Menstruasi Pertama Penuh Makna* (1st ed.)". Yogyakarta: Nuha Medika. Hal 2-3 dan hal 82-107.
- Lutfiyati, A.,Hutasoit, M.,Nirmalasari, N. 2020. Hubungan Pola Tidur dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*. 18 Desember 2020. <https://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM>
- Senja, A.O., Widiastuti, Y.P., Istioningsih. 2020. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan* Volume 12 No. 1, Hal 85-92, Maret 2020
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2012).*Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyana B, Tauchid NS,

Aminah S, Sumiati, Dinarti, Nuraeni H, Saprudin EA, Chairani R. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Penerbit Salemba Medika