



## Penyuluhan Tentang Pre-menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja

### *Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents*

Fresthy Astrika Yunita<sup>a)</sup>, Hardiningsih<sup>b)</sup>, Agus Eka Nurma Yuneta<sup>c)</sup>

Jurusan Kebidanan, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami 36 A, Ketingan Surakarta  
57126 telp. (0271) 662622

Korespondensi: [fresh\\_outside@yahoo.com](mailto:fresh_outside@yahoo.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang :** *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh remaja. Faktor penyebab utama PMS adalah akibat adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen dan progesteron serta adanya perubahan kadar serotonin. Sekitar 30-80% wanita mengalami gangguan suasana hati (*mood*) atau somatis (atau keduanya) yang terjadi selama siklus menstruasi. Laporan WHO (*World Health Organization*) menjelaskan bahwa gejala PMS dialami 65,7 pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan dapat menurunkan kualitas hidup remaja yang berdampak pada kesiapan menghadapi PMS. Sehingga pengetahuan tentang PMS sangat dibutuhkan remaja putri agar siap dalam menghadapi PMS.

**Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang PMS.

**Metode :** Pemberian materi tentang PMS dilakukan dengan metode ceramah dan pemberian *leaflet*. Sasaran pengabdian adalah remaja Putri. Sebelum diberikan penyuluhan remaja putri mengikuti *pre-test* dan untuk mengevaluasi pengetahuan terkait PMS dilakukan *post-test*.

**Hasil :** Penyuluhan tentang PMS telah dilakukan. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome*. Hasil uji *t-test* diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan dan Saran :** Penyuluhan memberikan efek yang positif pada pengetahuan remaja putri khususnya tentang PMS. Bidan PKD Wonorejo sebaiknya dapat memberikan penyuluhan berkala kepada remaja putri. Bagi remaja putri, setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dapat meningkatkan pengetahuan tentang PMS sehingga diharapkan lebih siap dalam menghadapi PMS.

Kata Kunci : Penyuluhan, *Premenstrual Syndrome*, Remaja

### ***ABSTRACT***

**Background:** Premenstrual Syndrome (PMS) is the most common health problem reported by adolescents. The main contributing factors of PMS are due to the imbalance of work of the hormones estrogen and progesterone's as well as changes in serotonin levels. Approximately 30-80% of women experience mood or somatic disorders (or both) that occur during the menstrual cycle. The WHO (World Health Organization) report explains that PMS symptoms are experienced in 65.7 of young women. Due to lack of knowledge can decrease the quality of life of adolescents. So the knowledge about PMS is needed for young women to be ready to face the PMS.

**Purpose:** Improving young women's knowledge of PMS.

**Method:** The provision of PMS material was done by lecture method and leaflet giving. The object of devotion was young women. Before the counseling being given, young women took pre-tests, later conducted post-tests to evaluate the knowledge related to PMS.

**Result:** Counseling on PMS had been conducted. There was an increased in young women's knowledge of Premenstrual Syndrome. T-test results obtained significance value of 0.000 ( $p < 0.005$ ).

**Conclusions and Suggestions:** Counseling has a positive effect on young women's knowledge, especially about PMS. *Pkd Wonorejo* midwives should be able to provide regular counseling for young women. For the young women, after the counseling obtained results that can increase knowledge about PMS thus that it is expected to be better prepared to face the PMS

**Keywords:** Counseling, Premenstrual Syndrome, Adolescents

## PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kondisi kompleks dan tidak begitu dimengerti yang terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus menstruasi yang terjadi hingga pada derajat tertentu dapat mempengaruhi gaya hidup, pekerjaan dan aktivitas lainnya. Sekitar 30-80% wanita mengalami gangguan suasana hati (*mood*) atau somatis (atau keduanya) yang terjadi selama siklus menstruasi. Gejala yang sering timbul pada PMS diantaranya pembengkakan perut, rasa penuh dalam panggul, edema pada ekstermitas bawah, nyeri payudara dan penambahan berat badan. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala, kelelahan dan sakit pinggang<sup>[1]</sup>. Akibat kurangnya pengetahuan dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Sehingga pengetahuan tentang PMS sangat dibutuhkan remaja putri agar siap dalam menghadapi PMS<sup>[2]</sup>.

Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di negara Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan PMS dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa dan Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa<sup>[3]</sup>. Prevalensi PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami

PMS. Di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas, prevalensi PMS sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2012 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9%.<sup>[3]</sup>.

Premenstrual syndrome sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. Bagi beberapa wanita, gejala pre menstruasi sindrom ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom premenstruasi terjadi<sup>[4]</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar 3 permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%). Gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia<sup>[5]</sup>.

Dengan hal tersebut diatas, tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang PMS pada remaja putri agar remaja putri memiliki pengetahuan tentang PMS sehingga mampu mempersiapkan diri serta dapat melakukan upaya pencegahan saat

menghadapi PMS. Dengan demikian, dampak negatif dari PMS dapat diminimalkan.

**METODE**

**A. Tempat dan Waktu Pengabdian**

Lokasi pengabdian dilakukan di Desa Wonorejo Gondangrejo Karanganyar pada tanggal 3 Oktober 2019.

**B. Sasaran Pengabdian**

Sasaran pengabdian sejumlah 30 Remaja Putri. Kegiatan yang dilakukan yaitu : Penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome (PMS).

**C. Teknis Pengabdian**

Pelaksanaan pengabdian dengan judul Penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome diawali dengan koordinasi dengan bidan PKD Wonorejo. Bidan berperan sebagai pembantu tim lapangan yang membantu mensosialisasikan kegiatan pengabdian kepada remaja putri. Program pengabdian yang berupa penyuluhan atau pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah. Materi disampaikan dalam bentuk lisan dengan media slide presentasi *power point* serta *leaflet* yang berisi informasi seputar PMS. *Leaflet* tersebut dibagikan kepada para remaja agar dapat disimak saat pemaparan materi dan dibawa pulang ke rumah untuk mengingat kembali materi tentang PMS yang telah diberikan.

**HASIL**

Kegiatan penyuluhan tentang Premenstrual syndrome (PMS) berupa penyuluhan oleh Tim Pengabdian dan dibantu oleh Bidan PKD. Sebelum materi dipaparkan, terlebih dahulu para remaja putri mengikuti *pretest*. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana pengetahuan

para remaja putri tentang PMS. Setelah materi disampaikan, dilanjutkan dengan tanya jawab antara tim pengabdian dan para remaja. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan evaluasi berupa pengisian *post test*.

Hasil rata-rata *mean pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Nilai *Mean Pre Test* dan *Post Test*

penyuluhan		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
tingkat pengetahuan PMS	Pre-Test	30	4.7667	1.13512	.20724
	post-test	30	9.5333	.68145	.12441

Tabel di atas menunjukkan bahwa *mean post test* lebih besar dari pada nilai *mean pre-test*. Hasil uji *t-test* yang dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat membuktikan bahwa penyuluhan atau pemberian edukasi memberikan dampak positif yakni meningkatkan rerata pengetahuan para remaja tentang Premenstrual Syndrome.

**PEMBAHASAN**

Pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan materi antara lain: pengertian, tanda-tanda dan gejala, penyebab, faktor resiko dan perubahan gaya hidup untuk mencegah Premenstrual Syndrome telah dilaksanakan. Penyuluhan yang diawali dengan pemberian materi kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab berjalan dengan antusias, remaja putri tertarik dengan topik penyuluhan yang diberikan.

Pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan diharapkan pada individu atau komunitas dapat mempunyai pengetahuan yang baik sehingga lebih mudah memahami tentang suatu

permasalahan. Hasil dari pengabdian ini juga menunjukkan adanya peningkatan rerata tingkat pengetahuan remaja tentang Premenstrual Syndrome (PMS). Kegiatan serupa juga dilakukan oleh Alfarizky MA, yang memberikan penyuluhan kepada siswa di MAN 2 Palembang. Hasil dari kegiatan tersebut adalah 13,9% siswi memiliki tingkat pengetahuan baik ketika pretest. Setelah mengikuti penyuluhan hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan. tingkat pengetahuan ketika posttest menjadi 66,7%. Dalam kegiatan tersebut materi disampaikan dengan ceramah dengan ditampilkan dalam bentuk power point.<sup>[6]</sup>

Bentuk-bentuk PMS memang beragam dan masing-masing membutuhkan cara yang berbeda untuk mengatasinya. Oleh karena itu pendidikan kesehatan/peyuluhan tentang hal tersebut penting untuk menjadi perhatian. Saputra juga melakukan kegiatan edukasi/penyuluhan kepada siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang. Pada kegiatan tersebut menilai perbedaan upaya/perilaku siswa dalam menurunkan disminorrea saat menstruasi. Sebelum mengikuti edukasi/penyuluhan sebanyak 77% siswa menyatakan bahwa upaya menurunkan nyeri haid masih kurang karena minimnya pengetahuan. Setelah menerima atau mengikuti penyuluhan didapatkan hasil 100% siswa telah memiliki upaya yang baik untuk menurunkan nyeri haid.<sup>[7]</sup> Dengan demikian upaya untuk memberikan pengetahuan atau contoh-contoh yang benar tentang upaya mengatasi nyeri haid melalui penyuluhan sudah dapat dilihat perubahannya.

Remaja yang masih identik dengan pelajar atau mahasiswa tentunya masih berkaitan erat dengan berbagai aktivitas belajar dan proses yang ada didalamnya. Segala sesuatu yang datang bersama proses tersebut atau lingkungan sosialnya

tentu juga dapat memberikan pengaruh kepada remaja ketika berada dalam fase menstruasi. Seperti yang diungkap oleh Buddhabunyakan yang telah melakukan studi pada 399 pelajar di Thailand. Dalam studi tersebut dipaparkan bahwa 28,9% pelajar mengalami PMS. Akibat atau dampak negatif dari PMS yang dialami oleh pelajar tersebut berhubungan dengan menurunnya konsentrasi dan kualitas belajar siswa.<sup>[8]</sup> Tentang gangguan konsentrasi belajar pada pelajar saat mengalami PMS juga disebutkan oleh Anggraeni RD. Dalam studinya dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara nyeri menstruasi dengan konsentrasi belajar siswi ( $p= 0,000$ ,  $r = -0,663$ )<sup>[9]</sup>. Dari keadaan tersebut sebagian besar pelajar mengungkapkan bahwa aktivitasnya menjadi terganggu. Adanya penyuluhan tentang PMS dapat menjadi solusi atas permasalahan ini.

Kemunculan beberapa gangguan saat menstruasi tersebut memang perlu menjadi catatan khusus untuk menentukan solusinya. Sebanyak 77,5% perempuan di Karachi , Pakistan berpendapat bahwa PMS memang sebuah hal yang harus didiskusikan bersama. Para perempuan di Pakistan juga mengemukakan pendapat bahwa sebaiknya ada pilihan untuk meninggalkan tempat kerja atau sekolah bagi perempuan yang sedang mengalami PMS (Mohib et al, 2018)<sup>[10]</sup>. Beberapa perhatian tersebut tentunya lahir dari kesadaran atau pengetahuan tentang pentingnya menangani PMS baik secara mandiri ataupun intervensi dari lingkungan sosialnya.

---

## KESIMPULAN

---

### SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) memberikan nilai positif terhadap pengetahuan remaja putri khususnya

terkait materi tentang PMS. Pengetahuan remaja putri menjadi meningkat.

## SARAN

*Bidan PKD Desa Wonorejo*

Sebaiknya Bidan PKD Wonorejo dapat secara rutin melakukan penyuluhan kepada remaja putri tentang Premenstrual Syndrome ataupun materi lain yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja.

*Remaja Putri*

Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dapat meningkatkan pengetahuan tentang PMS sehingga diharapkan lebih siap dalam menghadapi PMS.

---

## DAFTAR PUSTAKA

---

1. Lowdermilk DL, Perry S, Cashion K. (2013). *Buku Keperawatan Maternitas*. 8 ed. Jakarta : Salemba Medika
2. Indah, Melati. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Pondok Pesantren Darussalam Pinagar Tahun 2020.. Diploma thesis, Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/61437>
3. Pratita, R., Margawati, A. (2013). Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi dan Aktifitas Fisik dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Nutritin College*. Diakses pada tanggal 21 Desember 2017 dari <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc/article/viewFile/3826/3712>.
4. Tambing, Yane. (2012). Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja. [tesis]. Universitas Gadjah Mada
5. Damayanti, Siti. (2013). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswi D-IV Di Stikes U\*budiyah Banda Aceh Tahun 2013. Diakses pada tanggal 02 Oktober 2017 dari [http://simtakp.uui.ac.id/dockti/SITI\\_DA MAYANTI-skripsi\\_maya](http://simtakp.uui.ac.id/dockti/SITI_DA MAYANTI-skripsi_maya).
6. Alfarizki MA, Mitayani P, Ratih P. (2017). Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Pramenstruasi. *Indonesian Journal of Community Engagement Vol.II (02)*
7. Saputra YA, Anggraini DK, Nur A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer).(2020). *Jurnal Kesehatan Reproduksi . Vol. 7 No. 3. Desember 2020. ISSN 2302-836X (print), ISSN 2621-461X (online)*. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkr> DOI: 10.22146/jkr.55433
8. Buddhabunyakan N, et al . (2017). Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. *International Journal of Women's Health. 9 501–505*
9. Anggraeni RD , Wiwin L , Totok H. (2017). Hubungan Nyeri Menstruasi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswi SMA Negeri di Wilayah Cangkringan. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas. Vol 1 (3)*
10. Mohib A, Zafar A, Najam A, et al. (2018). Premenstrual Syndrome: Existence, Knowledge, and Attitude Among Female University Students

in Karachi. *Cureus* 10(3): e2290.  
DOI 10.7759/cureus.2290