

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *PREMENSTRUAL SYNDROME*
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
ISLAM AL-MUHSIN KECAMATAN METRO UTARA**

***IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION ABOUT PREMENSTRUAL SYNDROME
TO INCREASE KNOWLEDGE OF ADOLESCENT WOMEN IN AL-MUHSIN ISLAMIC
BOARDING SCHOOL METRO NORTH DISTRICT***

Wilda Elyasari¹, Nia Risa Dewi², Senja Atika Sari³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: wildaelyasari4@gmail.com

ABSTRAK

Premenstrual syndrome merupakan gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Tujuan penerapan ini adalah diketahui tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah penerapan pendidikan kesehatan tentang *premenstrual syndrome* (PMS). Rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain *cross sectional*. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada 51 remaja putri Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kec. Metro Utara yaitu 5.8% subyek dengan kategori pengetahuan cukup dan 94.2% subyek dengan kategori pengetahuan baik. Saran diharapkan bagi remaja putri setelah mengetahui *premenstrual syndrome* remaja putri dapat melakukan penatalaksanaannya dan mengurangi gejalanya.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, *Premenstrual Syndrome* (PMS), Tingkat Pengetahuan

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a physical and mental symptom that occurs when a woman is about to experience her menstrual cycle. Lack of knowledge, experience, and also the lack of information held by women, especially young women about *premenstrual syndrome* can aggravate the symptoms that arise. Efforts that can be made are by providing health education about *premenstrual syndrome* (PMS) to young women. The purpose of this application is to know the level of knowledge of young women before and after the implementation of health education about *premenstrual syndrome* (PMS). The design of scientific papers uses a *cross sectional* design. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after health education there was an increase in the level of knowledge in 51 young women at the Al-Muhsin Islamic Boarding School, Kec. Metro Utara is 5.8% of subjects with sufficient knowledge category and 94.2% of subjects with good knowledge category. Suggestions are expected for young women after knowing *premenstrual syndrome* young women can carry out its management and reduce symptoms.

Keywords : Health Education, *Premenstrual Syndrome* (PMS), Knowledge Level

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Umumnya, remaja akan mengalami menstruasi (*menarche*) pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Mestruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang pada periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya¹.

Salah satu gangguan/masalah pada mestruasi yaitu *premenstrual syndrome* (PMS). *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 lainnya². *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan kelainan umum yang tidak diobati dan masalah kesehatan masyarakat di kalangan wanita usia reproduksi, yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental, kualitas hidup dan prestasi akademik³.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *premenstrual syndrome* di kalangan wanita kelompok usia reproduksi Ethiopia secara global adalah 47,8%⁴. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS, antara lain, riwayat keluarga, status perkawinan, usia, stress, diet, kurangnya aktivitas olahraga, merokok,

minum alkohol dan *Body Mass Indeks* (BMI). Faktor-faktor risiko tersebut dapat memperburuk gejala dan keluhan *premenstrual syndrome* bila tidak ditangani dengan baik⁵.

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 *premenstrual syndrome* ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan *premenstrual syndrome*⁶.

Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dapat memperberat gejala-gejala yang timbul, terkadang remaja putri mencoba mengatasi gejala-gejala *premenstrual syndrome* dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar⁷. Study pendahuluan tentang pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* yang dilakukan pada 27 remaja putri di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kec. Metro Utara didapatkan 5 dari 27 (18,51%) remaja putri dengan pengetahuan

baik, 17 dari 27 (62,98%) remaja putri dengan pengetahuan cukup dan 5 dari 27 (18,51%) dengan pengetahuan kurang.

Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* (PMS) yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri. Pendidikan kesehatan adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik didalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya yang bertujuan untuk merubah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif⁸.

Tujuan penerapan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kec. Metro Utara.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *cross sectional*. Intrument yang digunakan dalam penerapan ini adalah satuan acara penyuluhan, kuesioner karakteristik responden, kuesioner tingkat pengetahuan, dan *booklet* dan lembar balik tentang *premenstrual syndrome*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	14 tahun	13	25.49
2	15 tahun	33	64.70
3	16 tahun	5	9.81
Total		51	100.0

Tabel 2

Karakteristik Subyek Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan Saat Ini	Jumlah	Persentase (%)
1	MTs kelas 1	13	25.49
2	MTs kelas 2	33	64.70
3	MTs kelas 3	5	9.81
Total		51	100.0

Tabel 3
Karakteristik Subyek Berdasarkan Pola Makan

No	Konsumsi Makanan	Jumlah	(%)
1	Saya suka makan makanan yang manis	36	70.58
2	Saya sering minum kopi/teh	6	11.76
3	Saya sering minum susu	34	66.66
4	Saya sering mengkonsumsi makanan olahan (<i>fast food</i>)	41	80.39

Tabel 4
Karakteristik Subyek Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Berapa Kali Melakukan Olahraga Dalam Satu Minggu	Jumlah	Persentase (%)
1	Setiap hari	17	33.33
2	Satu kali	19	37.25
3	Dua kali	1	1.96
4	Tiga kali	1	1.96
5	Tidak pernah	13	25.50
Total		51	100.0

Tabel 5
Karakteristik Subyek Berdasarkan Keluhan PMS

No	Keluhan PMS	Jumlah	Persentase (%)
1	Tipe A		
	a. Cemas	30	58.82
	b. Sensitif	37	72.54
	c. Saraf tegang	7	13.72
2	d. Perasaan yang labil	21	41.17
	Tipe H		
	a. Edema (pembengkakan) tangan dan kaki	1	1.96
	b. Perut kembung	7	13.72
	c. Nyeri pada payudara	10	19.60
		3	5.88

	d. Peningkatan berat badan sebelum menstruasi		
3	Tipe C		
	a. Rasa lapar	38	74.50
	b. Ingin mengkonsumsi makanan yang manis-manis (coklat atau gula)	27	52.94
4	Tipe D		
	a. Rasa depresi	12	23.52
	b. Ingin menangis	20	39.21
	c. Lemah	14	27.45
	d. Gangguan tidur	14	27.45
	e. Pelupa	11	21.56
	f. Bingung	14	27.45
	g. Sulit mengucapkan kata-kata	9	17.64

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 6
Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang PMS

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	26	50.99	48	94.2
Cukup	17	33.33	3	3
Kurang	8	15.68	0	0
Total	51	100.0	51	100.0

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Karakteristik Subyek

a. Usia

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa sebagian besar usia subyek yaitu 15 tahun sebanyak 64.70%, usia terendah 14 tahun dan usia maksimal 16 tahun. PMS semakin sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama antara usia 30-45 tahun^{9;10;11}. Menurut asumsi penulis

PMS akan mengganggu seseorang seiring bertambahnya usia dan puncaknya pada usia 30-45 tahun. Semua subyek dalam penerapan ini berusia maksimal 16 tahun, sehingga gejala PMS tidak terlalu mengganggu berdasarkan teori diatas.

b. Pola Makan

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa sebagian besar subyek 80.39% sering mengkonsumsi makanan olahan (*fast food*), 70.58% subyek suka makanan yang manis, 66.66% subyek sering minum susu dan 11.76% subyek sering minum kopi/teh.

Faktor kebiasaan seperti makan tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan (*fast food*), memperberat gejala PMS. Pola nutrisi yang tidak seimbang berupa diet tinggi lemak, tinggi garam dan gula, rendah vitamin dan mineral, sedikit serat dapat menimbulkan PMS. Konsumsi kafein (terdapat dalam kopi, teh) serta alkohol yang berlebihan dapat memperberat gejala yang ada. Rasa makanan manis dan asin memberi pengaruh terhadap peningkatan keluhan sindrom pramenstruasi. Minum lebih dari lima hingga enam gelas teh per harinya meningkatkan keparahan gejala sindrom pramenstruasi. Penderita PMS sebaiknya menghindari makanan dengan konsentrasi garam tinggi. Pembatasan makanan berkonsentrasi

garam tinggi ditujukan untuk mengatasi retensi cairan saat menstruasi^{9;10;11}.

Berdasarkan uraian diatas menurut asumsi penulis salah satu faktor yang memperberat kejadian PMS yaitu sering mengkonsumsi makanan olahan (*fast food*). Hal ini ditemukan pada subyek penerapan bahwa 80.39% subyek suka mengkonsumsi makanan olahan (*fast food*).

c. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa sebagian besar 37.25% subyek minimal satu kali melakukan olahraga dalam satu minggu, 33.33% subyek yang melakukan olahraga setiap harinya dan 25.50% subyek tidak melakukan olahraga dalam satu minggu ini.

Kurang berolahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya PMS. Wanita usia subur yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik (olahraga) setiap minggunya mempunyai risiko 9,284 kali terjadi PMS dibandingkan dengan wanita usia subur yang rutin melakukan olah raga setiap minggunya. Aktivitas fisik merupakan salah satu dari banyak faktor yang diduga menyebabkan PMS. Kurang olahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya PMS. Wanita yang rajin berolah raga jarang mempunyai keluhan PMS bila dibandingkan dengan wanita yang tidak rajin olah raga. Defisiensi endorphen merupakan salah

satu penyebab PMS. Endorphen dibuat dalam tubuh yang terlibat dalam sensasi euphoria dan nyeri. Olahraga dapat membuat hormon endorphen muncul yang membuat perasaan menjadi tenang dan santai^{9;10;11}.

Berdasarkan uraian diatas menurut asumsi penulis kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memperberat kejadian PMS. Hal ini karena olahraga dapat membuat hormon endorphen muncul yang membuat perasaan menjadi tenang dan santai sehingga dapat mengurangi gejala dari PMS.

d. Tipe PMS

Terdapat beberapa macam tipe dan gejala PMS. Ahli kandungan dari Fakultas Kedokteran UCLA, AS, Dr. Guy E. Abraham, membagi sindroma premenstruasi menurut gejala yakni *premenstrual syndrome* tipe A, H, C, dan D. 80% gangguan PMS termasuk tipe A. Penderita H sekitar 60%, *premenstrual syndrome* tipe D sekitar 20%. Kadang-kadang seorang wanita mengalami kombinasi gejala misalnya tipe A dan D secara bersamaan, dan setiap tipe memiliki gejalanya sendiri-sendiri¹².

Berdasarkan hasil pengkajian tipe PMS yang dominan dialami pada subyek dalam penerapan yaitu tipe A dengan keluhan yang dominan yaitu hampir semua subyek (72.54 %) mengalami perasaan sensitif dan tipe C dengan

keluhan yang dominan yaitu hampir semua subyek (72.54 %) mengalami rasa lapar yang berlebihan.

2. Tingkat Pengetahuan Tentang PMS Sebelum Penerapan

Tingkat pengetahuan dari 51 subyek sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan bahwa 15.68% subyek dalam kategori pengetahuan kurang, 33.33% subyek dalam kategori pengetahuan cukup dan 50.99% subyek dalam kategori pengetahuan baik.

Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang premenstrual syndrome dapat memperberat gejala-gejala yang timbul, terkadang remaja putri mencoba mengatasi gejala-gejala pramenstrual syndrome dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar⁷. Pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* (PMS) masih ada yang kategori pengetahuan kurang. Hal ini dimungkinkan karena akses informasi dan sosmed terbatas di pondok.

3. Tingkat Pengetahuan Tentang PMS Setelah Penerapan

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan pada subyek tentang *premenstrual syndrome* yang dibuktikan bahwa tidak terdapat subyek dengan kategori pengetahuan kurang, ditemukan bahwa 5.8% subyek dengan kategori pengetahuan cukup dan

94.2% subyek dengan kategori pengetahuan baik.

Pendidikan kesehatan adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik didalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya yang bertujuan untuk merubah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif⁸.

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada individu secara sederhana memiliki tujuan menyadarkan individu akan adanya masalah dan kebutuhan individu untuk berubah, menyadarkan individu tentang apa yang dapat dilakukan atas adanya masalah, sumber daya yang dimiliki dan dukungan yang bisa didapatkan, membantu individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, menjadikan kesehatan sebagai nilai-nilai harus yang ada ditanamkan dalam diri individu, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada di masyarakat, mendidik individu agar lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan pribadi, keselamatan lingkungan dan masyarakat, mendorong individu melakukan cara-cara positif untuk mencegah terjadinya penyakit, mencegah bertambah parahnya penyakit dan ketergantungan dan menjadikan kesehatan sebagai salah satu nilai yang harus ditanamkan di masyarakat¹³.

Berdasarkan jurnal tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang PMS menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome*^{6;14}.

Penelitian berikutnya tentang pengaruh media pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *booklet* lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan subyek dibanding menggunakan media leaflet¹⁵.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kecamatan Metro Utara tentang *premenstrual syndrome* (PMS). Sehingga remaja putri mengetahui tentang apa itu PMS beserta penanganannya. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan adalah dari faktor penyuluh yaitu kesiapan penyuluh dan metode yang digunakan sesuai dengan kondisi *audience*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
3. Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-CliniC*, 9(1).
4. Geta, T. G., *et al.* (2020). Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 15(11).
5. Dewi, N. R. (2016). Pengaruh Body Mass Index Dengan Prevalensi dan Derajat Gejala PMS Pada Mahasiswi Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(1).
6. Yunita, F. A., Hardiningsih & Yuneta, A.E.N. (2021). Penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 9(2) 2021.
7. Maulidah, N. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri. Student, Consultant Lecturer of Nursing Study Program, Faculty of Medicine and Health Science, Muhammadiyah University of Yogyakarta.
8. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Mufida, E. (2015). Faktor Yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 4(1), 7-13.
10. Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologi*. Jakarta: Kencana.
11. Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
12. Akbar, H., *et al.* (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

13. Niman, S. (2017). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: TIM.
14. Ihtiar, S. S. T., & Batubara, S. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Remaja Tentang Premenstrual Syndrome di SMPN Negeri 10 Kota Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(1).
15. Hendriani, D., Qona'ah, A., & Firdaus, R. (2018). Pengaruh media pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome pada remaja SMP Islam Ar-Riyadh Bontang. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 3(1), 194-212.