

# Pengenalan Dan Pencegahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Man Malakaji Kabupaten Gowa

**Pratiwi Bayuningrum**

Prodi D3 Kebidanan, STIK Makassar

**Sudin Riyadi**

Prodi S1 Kebidanan, STIK Makassar

**Syahrani Syahrani**

Prodi S1 Kebidanan, STIK Makassar

**Nirwana Nirwana**

Prodi D3 Kebidanan, STIK Makassar

\* Korespondensi: [pratiwi.bayuningrum@gmail.com](mailto:pratiwi.bayuningrum@gmail.com)

---

## Article History:

Received: 04 Desember 2023

Revised: 02 Juni 2023

Accepted: 23 Februari 2023

## Keywords: Introduction,

Prevention, Adolescents; Girls, Pre:

Menstruation

**Abstract:** *Young women are said to have entered the puberty phase, one of which is marked by menstruation. Menstruation is actually a natural, progressive and positive biological symptom as a biological sign of sexual maturity. So this incident should be accepted with a reasonable attitude. However, menstruation usually has disorders, one of which is premenstrual disorder which is usually called Premenstrual Syndrome. The impact that arises due to PMS symptoms is that female students lose interest in doing activities and sleep more during class. The female student explained that the stress she experienced was usually due to a large load of lessons and school assignments, interactions with peers, and personal problems. Providing good knowledge to support their readiness in dealing with PMS to increase the knowledge of young women. The results of the t-test carried out showed that the value increased after the introduction and prevention of pre-menstrual syndrome. From these results it can be proven that counseling or providing education has a positive impact, namely increasing the average knowledge of teenagers about Premenstrual Syndrome.*

---

**Abstrak:** Remaja putri disebut sudah memasuki fase pubertas, salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi sebenarnya merupakan gejala biologis yang alami, progresif, dan positif sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Sehingga peristiwa itu seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun menstruasi biasa terdapat gangguan, salah satunya adalah gangguan premenstruasi yang biasa disebut Premenstrual Syndrome. 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. Melakukan pembekalan pengetahuan yang baik dalam mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi PMS untuk peningkatan pengetahuan remaja putri. Hasil uji t-test yang dilakukan diperoleh nilai meningkat setelah dilakukan pengenalan dan pencegahan pre menstrual syndrome. Dari hasil tersebut dapat membuktikan bahwa penyuluhan atau pemberian edukasi memberikan dampak positif yakni meningkatkan rerata pengetahuan para remaja tentang Premenstrual Syndrome.

**Kata Kunci:** Pengenalan, Pencegahan, Remaja; Putri, Pre:Menstruasi

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup (survive), dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Dalam proses pencarian identitas diri ini, remaja harus dapat dihadapkan dengan kondisi lingkungan yang juga membutuhkan penyesuaian kejiwaan. Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, kematangan seksual, psikologis, dan perubahan perilaku sehingga membawa transformasi dari anak-anak menjadi dewasa (Jusni, dkk, 2020)

Remaja putri disebut sudah memasuki fase pubertas, salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi sebenarnya merupakan gejala biologis yang alami, progresif, dan positif sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Sehingga peristiwa itu seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bila menstruasi menimbulkan kejut (shock) yang sangat hebat disertai dengan iritasi, biasanya anak gadis merasa sakit, disertai dengan mual-mual, cepat lelah, dan berbagai emosi depresif. Terdapat beberapa gangguan selama siklus menstruasi, salah satunya adalah gangguan premenstruasi yang biasa disebut Premenstrual Syndrome (Proverawati dkk, 2009). Premenstrual Syndrome (PMS) adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. Pada umumnya Premenstrual Syndrome biasanya menyerang wanita. Namun, beberapa ahli berpendapat wanita yang sudah memiliki anak dipercaya tidak akan mengalami gangguan-gangguan yang pernah menyerangnya saat masih single (Ratnawati, 2018).

PMS disebut ketegangan premenstruasi, sekitar 80-90% wanita mengalami PMS. PMS merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia subur. Di Indonesia dari 260 orang wanita usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala sindrom pramenstruasi. Penelitian yang dilakukan di Kota Padang menunjukkan bahwa 51,8 % siswi SMP mengalami premenstrual syndrome<sup>6</sup> . Di Kota Bogor, ditemukan bahwa seluruh responden mengalami premenstrual syndromedengan jenis keluhan ringan 32,2 % dan keluhan sedang sampai berat 67,8% (Aldira, 2014) . 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).

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 (Tambing, 2012)

Studi pendahuluan dilakukan di MAN Malakaji 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 (Lutfiyati, dkk 2020). Berdasarkan berbagai ulasan di atas, maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan pembekalan pengetahuan yang baik dalam mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi PMS.

## **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat ini berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang Pre Menstrual Syndrome dan pencegahannya. Sasaran program ini adalah siswi MAN Malakaji, sebanyak 30 orang, telah dilaksanakan pada bulan 27 Oktober 2022. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi ke dalam tiga tahap diantaranya:

1. 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 12-26 Oktober 2022.
2. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2022. Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang PMS ini diikuti oleh 30 siswa yang dimulai dengan pretest sebelum kegiatan dimulai dan diakhiri dengan posttest setelah penyuluhan berakhir. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Kelas MAN Malakaji.
3. 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**

Kegiatan penyuluhan tentang Premenstrual syndrome (PMS) berupa penyuluhan oleh Tim Pengabdian dan dibantu oleh Bidan Desa. 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 .**

Penegetahuan	Pre-test	Post-test
Baik	12 (40%)	25 (83,33%)
Kurang	18 (60%)	5 (16,67%)

Tabel di atas menunjukkan bahwa mean post test lebih besar dari pada nilai mean pre-test. Hasil uji t-test yang dilakukan diperoleh nilai meningkat setelah dilakukan pengenalan dan pencegahan pre menstrual syndrome. Dari hasil tersebut dapat membuktikan bahwa penyuluhan atau pemberian edukasi memberikan dampak positif yakni meningkatkan rerata pengetahuan para remaja tentang Premenstrual Syndrome.

Dokumentasi Kegiatan pengenalan dan pencegahan pre menstrual syndrome



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% siswa 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. (Alfarizki, 2017)

## **DISKUSI**

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. Tim pengabdian melakukan kegiatan edukasi/penyuluhan kepada MAN Malakaji. Pada kegiatan tersebut menilai perbedaan upaya/perilaku siswa dalam menurunkan disminorrea saat menstruasi. Sebelum mengikuti edukasi/penyuluhan sebanyak 18% siswa menyatakan bahwa upaya menurunkan nyeri haid masih kurang karena minimnya pengetahuan. Setelah menerima atau mengikuti penyuluhan didapatkan hasil 83,33% siswa telah memiliki upaya yang baik untuk menurunkan nyeri haid.

Dengan demikian upaya untuk memberikan pengetahuan atau contohcontoh 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. (Budhabunyakan, 2017)

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 siswa ( $p= 0,000$ ,  $r = -0,663$ ) (Anggaeni, 2017) . 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). Beberapa perhatian tersebut tentunya lahir dari kesadaran atau pengetahuan tentang pentingnya menangani PMS baik secara mandiri ataupun intervensi dari lingkungan sosialnya.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) memberikan nilai positif terhadap pengetahuan remaja putri khususnya terkait materi tentang PMS. Pengetahuan remaja putri menjadi meningkat

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terimakasih Kepada Yayasan Pendidikan Makassar Yang memberikan Bantuan dalam Proses kegiatan pengabdian dan terimakasih atas izin diberikan oleh kepala sekolah MAN Malakaji serta peserta penyuluhan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Proverawati, A. (2014). Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ratnawati, A. (2018). Gangguan system reproduksi. YogyakartaPustaka Baru Press
- Aldira, C. F. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Bogor. Skripsi, Institut Pertanian Bogor
- Tambing, Yane. (2012). Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja.[tesis]. Universitas Gadjah Mada
- 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>
- Alfarizki MA, Mitayani P, Ratih P. (2017). Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Premenstruasi. Indonesian Journal of Community Engagement Vol.II (02)
- Buddhabunyakan N, et al . (2017). Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. International Journal of Women's Health. 9 501–505
- 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)