

Penyuluhan Online Mengenai Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Di Smpn 1 Cikarang Utara

Rizky Fitr Andini¹⁾; Dewi Agustin²⁾; Ikha Prastiwi³⁾; Zuriati⁴⁾ Seli Nur Iseli⁵⁾; Aulia Chandra Dewi⁶⁾; Yuyun Antika sari⁷⁾

ABSTRACT

Published Online
March 20, 2021.

This online publication has been
corrected

Authors

- 1) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
fitriandini21@gmail.com
- 2) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
dewi.agusthine@gmail.com
- 3) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
ikhaprastiwi@gmail.com
- 4) Prodi Keperawatan Universitas Binawan Jakarta
yathie_zuriati13@yahoo.com
- 5) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
selinr789@gmail.com
- 6) Akademi Kebidanan Bhakti Husada Cikarang
yuyun.sary31@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Rizky Fitri Andini

Akademi Kebidanan Bhakti

Husada Cikarang

Jl. Ki Hajar Dewantara No 14,

Cikarang-Bekasi

fitriandini21@gmail.com

Phone: 089627116338

Background: According to the Youth Friendly Health Service (PKRR) in 2005, it was stated that women's problems in Indonesia are around 3 problems regarding menstrual disorders (38.45%), nutritional problems related to anemia (20.3%), learning disorders (19.7%), psychological disorders (0.7%), and obesity problems (0.5%). Menstrual disorders are a major problem for women in Indonesia. **Purpose:** The purpose of this activity is to increase the knowledge of seventh grade students at SMP Negeri 1 Cikarang Utara about reproductive health related to premenstrual syndrome (PMS) in adolescents. **Method:** this reproductive health counseling for adolescents was carried out online using Google Meet with 21 participants. The method used is lecture, question and answer **Results:** there is an increase in knowledge before and after health counseling and during the counseling the participants are cooperative and actively ask questions **Conclusion:** Teenage girls who experience premenstrual syndrome (PMS), teenagers need to increase their knowledge by seeking information through print or electronic media and take good care so that they can reduce the symptoms of premenstrual syndrome and feel better

Keyword: Knowledge, Health Education, Youth, Reproductive Health

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. (Lodermilk, 2013).

Berbagai aktivitas sehari-hari yang umumnya terkena dampak adalah performa kerja (58%), pekerjaan rumah tangga (56%), dan hubungan dengan keluarga/pasangan (50%) di Asia (Ricka, 2010). Sedangkan dampak PMS pada siswi meliputi, penurunan konsentrasi belajar, kehadiran absensi di kelas, dan penurunan aktivitas dalam 2 mengikuti kegiatan sekolah sehingga dapat mempengaruhi nilai akademisnya disekolah (Aminah, 2011).

Akibat kurangnya pengetahuan dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Sehingga pengetahuan tentang PMS sangat dibutuhkan remaja putri agar siap dalam menghadapi PMS.(Indah, 2020)

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), premenstruasi

sindrom memiliki prevalensi lebih tinggi dinegara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Hasil penelitian American College Obstetricians and Gynecologists di Srilanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala premenstruasi sindrom dialami sekitar 65,7% remaja putri. Hasil studi Mahin De Lara di Iran (2012), ditemukan sekitar 98,2% perempuan berumur 18 tahun hingga 27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala premenstruasi sindrom derajat ringan atau sedang (Aprilyandari, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi premenstruasi sindrom di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami premenstruasi sindrom dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Sedangkan pada pelajar SMA di Indonesia didapatkan bahwa sindrom premenstruasi merupakan yang paling banyak dialami (75,8%) dari berbagai jenis gangguan menstruasi.(Aprilyandari, 2018)

Salah satu faktor yang dapat menjadi pemicu terjadinya sindrom pramenstruasi adalah status gizi remaja (Renata, Widyastuti and Nissa, 2018). Berdasarkan kondisi dan gejala yang muncul tersebut, dapat dipastikan remaja akan cenderung mengalami penurunan produktivitas serta rasa tidak nyaman yang

dapat mengganggu aktivitasnya (Puspitasari, Elfidasari and Rahayu, 2014).

Kelompok remaja putri dewasa ini sangat memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan fisik, sehingga mereka mulai memperketat asupan makanan yang dikonsumsi serta mengurangi frekuensi makan salah satunya dengan tidak sarapan di pagi hari (Abrani, Ningtyias and Sulistiyani, 2019).

Gaya hidup, pola konsumsi dan tingkat konsumsi makanan menjadi faktor rendahnya status gizi remaja (Abeje and Berhanu, 2019). 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 mejadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia. (Damayanti,2013)

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.

Minimnya informasi dan kurangnya peran orang tua dalam penatalaksanaan Premenstruasi Syndrome (PMS) sering menjadi salah satu persoalan yang membuat mereka kurang benar dalam memberikan keputusan. Untuk itu Pengabdian Masyarakat ini dilakukan penyuluhan secara online kepada siswi SMPN 1 Cikarang Utara tentang kesehatan reproduksi remaja yang membahas tentang PMS pada remaja putri dengan tujuan agar remaja putri memiliki pengetahuan tentang PMS sehingga mampu mempersiapkan diri.

METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian materi dengan metode ceramah secara online, dilaksanakan di SMPN 1 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi pada hari Selasa tanggal 29 Juni 2021. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini berjumlah 21 orang.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi pada remaja dilakukan melalui tahapan berikut:

1. Persiapan Kegiatan Meliputi:

- a. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada

- kepala sekolah SMP Negeri 1 Cikarang Utara
- b. Pengurusan administrasi (surat-menysurat)
 - c. Persiapan materi
 - d. Persiapan koneksi internet terkait dilaksanakannya secara online/daring

2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

- a. Pembukaan dan perkenalan antara tim pengabdian dengan siswa kelas VII (tujuh) SMP Negeri 1 Cikarang Utara yang menjadi sasaran kegiatan
- b. Penyuluhan materi yang disampaikan yaitu:
 - 1) Pengertian *PMS*
 - 2) Faktor yang meningkatkan risiko terjadinya *PMS*
 - 3) Gejala *PMS*
 - 4) Tipe-tipe *PMS*
 - 5) Penanganan *PMS*
 - 6) Asupan makanan
 - 7) sehat saat menstruasi
 - 8) mitos dan fakta seputar menstruasi
- c. Sesi diskusi/Tanya jawab dengan peserta penyuluhan

3. Penutup

- a. Pemberian hadiah bagi peserta dengan jawaban kuis tertinggi
- b. Sesi foto bersama

- c. Penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja ini dilaksanakan secara daring, melalui *Google meet* dan *Whatshap Group*. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 29 Juni 2021. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi SMPN 1 Cikarang Utara, dari 31 siswi yang daftar, yang hadir mengikuti *google meet* berjumlah 21 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain;

- a. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan ini dilakukan secara online melalui *Google meet* dan *whatshap group*. Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat memaparkan materi tentang *premenstrual syndrome (PMS)*, dan sehat saat menstruasi selama 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Kegiatan diskusi dan Tanya jawab pertama-tama dilakukan melalui Google meet, akan tetapi karena banyak peserta yang sangat antusias akhirnya kegiatan diskusi dilanjutkan melalui whatsapp group (WAG). Hal tersebut dilakukan karena Jurnal PengabdianWAG ini sengaja dibuat oleh tim bersama dengan peserta pengabdian masyarakat untuk mempermudah komunikasi.

Materi dan kuis yang disampaikan selama pemaparan mendapat respon baik dari peserta dengan cepat dan benar. Demikian juga sebaliknya, para peserta juga aktif mengajukan pertanyaan-pertanyaan seputar kesehatan reproduksi. Keaktifan peserta dalam menjawab kuis dari pemateri dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tampilan layar keaktifan peserta menjawab kuis

b. Ketercapaian target luaran

Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa laporan pertanggung jawaban terkait penyuluhan online tentang kesehatan reproduksi

remaja serta publikasi abdimas yang berupa karya ilmiah (jurnal abdimas)

KESIMPULAN

a. Kesimpulan

- 1) Kegiatan penyuluhan tentang premenstrual syndrome (PMS) memberikan nilai positif terhadap pengetahuan remaja putri khususnya terkait materi tentang PMS. Pengeahuan remaja putri menjadi meningkat.
- 2) Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan pengetahuan tentang PMS sehingga diharapkan dapat lebih siap dalam menghadapi PMS

b. Rencana Tindak Lanjut

1. Kegiatan penyuluhan lainnya seharusnya dilaksanakan dan dikembangkan secara berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi lainnya
2. Diadakan kerjasama dengan puskesmas sebagai salah satu upaya peningkatan kesehatan reproduksi pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami tim dosen mengucapkan terimakasih kepada ibu Andi Subandi, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP

Negeri 1 Cikarang Utara, guru-guru dan seluruh anak-anak yang telah berpartisipasi, serta mahasiswa Akademi kebidanan Bhakti Husada Cikarang. Atas kerjasama dan bantuannya kami ucapkan terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrani, A. A., Ningtyias, F. W. and Sulistiyani (2019) „The Relationship between Food Consumption , Nutritional Status , and Physical Activity with Pre Menstrual Syndrome“, Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(1), pp. 1–6.
- Aminah, S., Rahmadani, S., dan Munadhiroh. 2011. *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4*. Jakarta tahun 2011. Health Quality Jurnal Kesehatan 2
- Aprilyandari. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping*.
- 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
- 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>
- Lowdermilk DL, Perry S, Cashion K. (2013). *Buku Keperawatan Maternitas. Ed 8*. Jakarta : Salemba Medika.
- Puspitasari, R. L., Elfidasari, D. and Rahayu, K. M. (2014) „Pengetahuan Mahasiswi Universitas Al Azhar Indonesia terhadap Premenstrual Syndrome“, Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi, 2(3), pp. 193–198.
- Renata, M. D. S., Widyastuti, N. and Nissa, C. (2018) „Asupan mikronutrien sebagai faktor risiko kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita vegetarian“, Jurnal Gizi Indonesia, 6(2), p. 94. doi: 10.14710/jgi.6.2.94-101.