

EDUKASI PREMENSTRUAL SYNDROME DAN CARA MENGATASI PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMP N 26 PURWOREJO

Nur Sholichah¹

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
Jl. Soekarno Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo

Nursholichah84@gmail.com

Tri Puspa Kusumaningsih²

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan,
Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
Jl. Soekarno Hatta Borokulon Banyuurip Purworejo

tripuspakusuma@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2020 yang terjadi sebesar 38,45%. Namun pada tahun 2019 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Edukasi Premenstrual Syndrome dan cara mengatasi Premenstrual Syndrome pada remaja merupakan kegiatan dilaksanakan oleh dosen Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu Kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan keluarga dan kurangnya ruang komunikasi untuk mendapatkan informasi yang tepat tentang *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome*. Alternatif solusi yang ditawarkan adalah memberikan Edukasi Premenstrual Syndrome dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* dan memberikan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan berupa perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi dan refleksi. Hasil kegiatan meningkatnya pengetahuan, sikap dan perilaku serta mempersiapkan masa remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome*.

Kata kunci: Edukasi, cara mengatasi, *Premenstrual Syndrome*.

Abstract

Menstrual disorders in Indonesia in 2020 occurred at 38.45%. However, in 2019 the prevalence of PMS reached 58.1%. The prevalence of premenstrual syndrome (PMS) in Indonesia is increasing and around 80% of teenage women experience symptoms of premenstrual syndrome which can interfere with daily life. Education on Premenstrual Syndrome and how to deal with Premenstrual Syndrome in teenagers is an activity carried out by lecturers at the Bhakti Putra Bangsa Indonesia Business and Health Technology Institute as a form of the Tri Dharma of Higher Education. Based on the situation analysis, several problems faced by partners can be identified, namely lack of knowledge, lack of family support and lack of communication space to get the right information about Premenstrual Syndrome and how to overcome Premenstrual Syndrome. The alternative solution offered is to provide education on Premenstrual Syndrome and how to deal with Premenstrual Syndrome and provide an evaluation. Implementation of activities takes the form of planning, action, observation and evaluation and reflection. The results of the activities increase knowledge, attitudes and behavior as well as prepare teenagers to face Premenstrual Syndrome and how to overcome Premenstrual Syndrome.

Keywords: Education, how to overcome, *Premenstrual Syndrome*.

A. Latar Belakang

Berdasarkan data Depkes tahun 2014 tentang prevalensi *premenstruasi sindrom* di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami premenstruasi sindrom dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Perubahan fisik yang dialami selama premenstruasi sindrom yaitu kenaikan berat badan, terjadi pembesaran bagian tubuh terutama daerah tertentu (perut, jari tangan, kaki) karena tubuh menahan cairan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah pinggang, payudara membesar dan nyeri tekan, timbul jerawat, air seni berkurang, pusing, mual, nafsu makan meningkat. Perubahan psikis yang biasa dialami yaitu, kontrol emosi rendah, cepat marah, reaksi emosi tidak logis, dayaingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga (Iriyanto,2015, hal 17)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja(PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS. Gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2020 yang terjadi sebesar 38,45%. Namun pada tahun 2019 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Afifah, 2020).

Edukasi *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh dosen Prodi kebdanan IBISA sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pelaksanaan kegiatan Edukasi *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* diharapkan remaja mampu mempersiapkan dan menghadapi permasalahan pada masa remaja.

Sebagai mitra dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini SMP 26 Purworejo. Berdasarkan analisis situasi dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, dengan melakukan wawancara kepada 8 siswi, 5 di antaranya belum mengetahui *premenstrualsyndrome* dan 3 siswi sudah mengetahui mengenai *premenstrual syndrome*, dari 8 siswi yang melakukan penanganan *premenstrual syndrome* sebanyak 2 siswi dengan minum paracetamol dan 6 siswi lainnya tidak melakukan penanganan *premenstrual syndrome* hanya dengan istirahat.

A. Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMP Negeri 26 Purworejo dengan tahapan; Tahap perencanaan dengan pembentukan dan pembekalan tim pelaksana mengenai maksud serta koordinasi dengan kepala sekolah mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan; tempat di SMP Negeri 26 Purworejo Purworejo pada tanggal 8 Maret 2024 pukul 09.00 WIB di hadiri oleh 58 siswa. Langkah pelaksanaan; pendekatan dengan pihak kepala sekolah dengan cara perijinan untuk dilakukan pengabdian masyarakat. Kegiatan diawali dengan pre test kemudian kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi mengenai *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* serta evaluasi

B. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* ” telah dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2024 pukul 09.00 WIB sampai selesai di kelas SMP N 26 Purworejo. Kegiatan penyuluhan kesehatan dihadiri oleh 58 siswa.

Proses kegiatan dimulai dengan penyampaian materi tentang *Premenstrual Syndrome* dan cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* dan dilanjutkan dengan evaluasi.

Tabel 1. Tabulasi Data Hasil Pencapaian Target Luaran Edukasi *Premenstrual Syndrome* di SMP Negeri 26 Purworejo

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Baik	40	69%
2.	Cukup	13	22,4%
3.	Kurang	5	8,6%
	Jumlah	58	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan tentang PMS (*Premenstrual Syndrom*) dengan kategori baik 40 responden (69%) dan kurang 5 responden (8,6%). Jika ditinjau dari data tersebut dapat dilihat bahwa pengetahuan siswi tentang PMS (*PremenstrualSyndrom*) sudah didominasi dengan kategori baik, namun tidak bisa dipungkiri jika masih ada siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang dan jumlahnya masih terbilang cukup banyak. Dengan hasil tersebut remaja masih membutuhkan bimbingan yang intensif baik dari sekolah maupun orang tuanya karena pada periode masa remaja ini kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Dan perkembangan tersebut berpengaruh terhadap perkembangan remaja, sehingga mereka mampu mengembangkan kemampuan penalaran dan pengetahuan mereka.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya faktor internal yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, dan faktor external lingkungan dan social budaya. Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan semakin tinggi pula pengetahuan orang tersebut. Akan tetapi bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan adalah salah satu hasil dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Kusumaningtyas Kharisma, 2020).

Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri adalah pengetahuan tentang PMS (*Premenstrual Syndrom*). Pentingnya pengetahuan remaja tentang PMS (*Premenstrual Syndrom*) karena masa remaja merupakan masa stres full karena ada perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi dapat menimbulkan rasa cemas dan sakit. Remaja akan bertanya-tanya apakah kejadian ini merupakan suatu hal yang normal dan apakah semua orang mengalami serta apa yang harus dilakukan untuk menangani hal tersebut.

Menurut Nugroho dan Utomo dalam (Puspitaningrum dewi, dkk, 2023) PMS adalah suatu keadaan dimana sejumlah gejala atau keluhan yang terjadi secara teratur dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Gejala muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan hilang saat menstruasi dimulai.

Tabel 1. Tabulasi Data Hasil Pencapaian Target Luaran cara mengatasi *Premenstrual Syndrome* di SMP Negeri 26 Purworejo

No.	Cara Penangan an PMS (<i>Premenstrual Syndrom</i>)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak diObati	32	55,2%
2.	Di Obati	26	44,8%

Jumlah	58	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa cara penanganan PMS (*Premenstrual Syndrom*) pada remaja putri yaitu Di Obati sebanyak 26 responden (44,8%), sedangkan yang Tidak di Obati sebanyak 32 responden (55,2%).

Hasil diatas menunjukkan bahwa cara penanganan remaja putri dalam menangani PMS (*Premenstrual Syndrom*) didominasi dengan responden yang tidak melakukan penanganan saat mengalami PMS (*Premenstrual Syndrome*) sebesar 32 responden (55,2%) yang artinya mereka belum bisa dapat menangani dengan baik PMS (*Premenstrual Syndrome*) yang sedang dialaminya, sedangkan responden yang melakukan penanganan PMS (*Premenstrual Syndrome*) sebanyak 26 responden (44,8%).

Banyak responden mengatakan bila mengalami gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) biasanya responden mengkonsumsi obat seperti Paracetamol untuk mengurangi rasa nyeri yang sedang mereka alami. Banyak juga responden yang tidak menangani gejala PMS (*Premenstrual Syndrome*) biasanya responden hanya akan tidur atau beristirahat jika mengalami gejala.

Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan pada lingkungannya. PMS (*Premenstrual Syndrome*) menyebabkan Menurut Nugroho dan Utomo dalam PMS adalah suatu keadaan dimana sejumlah gejala atau keluhan yang terjadi secara teratur dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Gejala muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan hilang saat menstruasi dimulai (Puspitaningrum dewi, dkk, 2023).

Sehingga tak jarang remaja merasa bingung dengan sikap yang harus ia lakukan untuk menghadapi kecemasan-kecemasan yang terjadi pada dirinya. PMS (*Premenstrual Syndrome*) yang terjadi dapat menimbulkan, perasaan cemas dan tidak nyaman dan mengakibatkan kondisi yang kurang baik. Remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi pada saat menstruasi sehingga remaja dapat mengolah rasa cemas dengan baik.

C. Simpulan

Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang *Premenstrual Syndrome*.
2. Meningkatkan sikap dan perilaku cara mengatasi *Premenstrual Syndrome*
3. Siswa menjadi lebih bertanggung jawab di masa remaja

D. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini, beberapa saran yang bisa disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para siswa aktif mencari informasi tentang kesehatan remaja
2. Bagi siswa tidak malu bertanya dan diskusi kepada guru sekolah apabila mendapatkan permasalahan tentang remaja
3. Bagi para orang tua yang memiliki anak di usia remaja untuk selalu memperhatikan setiap perkembangan masa remaja

E. Ucapan Terima Kasih

ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. H. Sarwoko, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Yayasan Bhakti Putra Bangsa Purworejo.

2. Nurma Ika Zuliyanti, S.S.T., M.Kes, S.S.T., M.Kes, selaku Rektor Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
3. Dra Nikmatur Rohmah, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 26 Purworejo
4. Catur Siswoyo, S.E.,M.M, selaku Ketua Lembaga Riset Pengabdian Masyarakat dan Publikasi Ilmiah Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia
5. Seluruh civitas akademika Institut Teknologi Bisnis Dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerstein Nancy. 2020, *Motivational Yoga*. Champaign : Human Kinetics
- Kusumaningtyas Kharisma, dkk. 2023. *Pendidikan Kesehatan Berbasis Metode Konseling dalam Pencegahan Anemia Kehamilan*. Indonesia : NEM
- Kurniawan Wawan dan Agustini Aat. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Jawa Barat : Rumah Pustaka
- Puspitaningrum Dewi, dkk. 2023, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Mahakarya Cipta Utama
- Sugiyono. 2017, *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sumiaty, dkk. 2021, *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. NTB : Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia