

## EDUKASI KESEHATAN TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI MAN 5 ACEH BESAR

### Health Education About Premenstrual Syndrome in Adolescent Women in MAN 5 Aceh Besar

Asmaul Husna<sup>1</sup>, Faradilla Safitri<sup>2</sup>

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh,  
Indonesia

<sup>1</sup> Prodi D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
Email: [asmaulhusna@uui.ac.id](mailto:asmaulhusna@uui.ac.id)

<sup>2</sup> Prodi D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
Email: [faradilla@uui.ac.id](mailto:faradilla@uui.ac.id)

#### Abstrak

Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi juga masalah kesehatan yang akan berdampak pada kesehatan lainnya. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya termasuk pada kaum remaja. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja termasuk dalam kelompok penduduk yang perlu mendapat perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari resiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksinya (Aryani, 2017). Remaja dikenal sebagai individu yang memiliki tahap perkembangan fisik (muncul tanda-tanda seksual) dan perubahan psikologi. Pada remaja putri, salah satu perkembangan fisik yang akan terjadi adalah proses menstruasi sebagai tanda telah berfungsinya ovarium. Menstruasi terjadi karena sel telur yang tidak dibuahi oleh sperma sehingga menyebabkan meluruhnya sel-sel endometrium dalam rahim.

**Kata kunci :** Pengetahuan pada remaja putri tentang premenstrual syndrome

#### Abstract

*Reproductive health problems in Indonesia need sufficient attention because reproductive health problems are also health problems that will have an impact on other health. One of the reproductive health problems, including adolescents. Adolescence is a dynamic phase of development in the life of an individual. Adolescents are included in the population group that needs attention to reproductive health. Adolescents need to know the body and reproductive organs, physical and psychological changes, in order to protect themselves from risks that threaten the health and safety of their reproductive organ functions (Aryani, 2017). Adolescents are known as individuals who have stages of physical development (sexual signs appear) and psychological changes. In adolescent girls, one of the physical developments that will occur is the menstrual process as a sign that the ovaries are functioning. Menstruation occurs when the egg is not fertilized by the sperm, causing the endometrial cells to shed in the uterus.*

**Keywords:** Knowledge of adolescent girls about premenstrual syndrome

## 1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita premenstrual syndrome di dunia menurut penelitian Fatimah (2019) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi premenstrual syndrome di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2019). Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami premenstrual syndrome sebelum menstruasi (Susanti et al, 2017).

Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi juga masalah kesehatan yang akan berdampak pada kesehatan lainnya. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya termasuk pada kaum remaja. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja termasuk dalam kelompok penduduk yang perlu mendapat perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari resiko yang

mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksinya (Aryani, 2017). Remaja dikenal sebagai individu yang memiliki tahap perkembangan fisik (muncul tanda-tanda seksual) dan perubahan psikologi. Pada remaja putri, salah satu perkembangan fisik yang akan terjadi adalah proses menstruasi sebagai tanda telah berfungsinya ovarium. Menstruasi terjadi karena sel telur yang tidak dibuahi oleh sperma sehingga menyebabkan meluruhnya sel-sel endometrium dalam rahim.

Adapun siklus menstruasi melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon. Ketidakseimbangan hormon akibat interaksi ini kadang-kadang menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita sebelum datang menstruasi yang dikenal dengan istilah Premenstrual Syndrome (PMS) (Suparman, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui 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).

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di MAN 5 Aceh Besar. Dengan 30 Siswi. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 15 Juli 2022.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan topik “Edukasi Kesehatan tentang Premenstrual Syndrome pada Remaja putri di Man 5 Aceh Besar ” untuk siswi. Koordinator yaitu Asmaul Husna, SST.,M.kes dengan menjelaskan topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh anggota dan mahasiswa dengan memberikan pengalaman mereka dan perlombaan berbentuk pertanyaan dan *game*. Pada saat pelaksanaan penyuluhan juga semua peserta.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta anggota dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus dan pembagian materi kepada siswi agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh para siswi yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan perlombaan untuk ibu bayi balita agar menarik minat dan membangkitkan motivasi para siswi.

Pembukaan acara penyuluhan dimulai pada jam 09.00 WIB, acara berlangsung sekitar 60 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung mengkoordinir mahasiswa untuk melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian selebaran tentang materi penyuluhan, dan dilanjutkan dengan Penyuluhan oleh koordinator dan terakhir dilanjutkan dengan sesi pertanyaan dan perlombaan.

Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh koordinator yang berlangsung dalam waktu  $\pm 30$  menit. Para siswi yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan ini. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi yang pada intinya siswi dapat menerima dan mengerti tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan. Setelah penyuluhan selesai, sesi selanjutnya diserahkan kepada anggota dan mahasiswa yang tetap dikoordinir oleh koordinator untuk melaksanakan kegiatan perlombaan yang berlangsung  $\pm 30$  menit. Siswi yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sangat senang dengan adanya kegiatan penyuluhan seperti ini.

## 4. KESIMPULAN

Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia perlu mendapat perhatian

yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi juga masalah kesehatan yang akan berdampak pada kesehatan lainnya. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya termasuk pada kaum remaja. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja termasuk dalam kelompok penduduk yang perlu mendapat perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari resiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksinya (Aryani, 2017).

Remaja dikenal sebagai individu yang memiliki tahap perkembangan fisik (muncul tanda-tanda seksual) dan perubahan psikologi. Pada remaja putri, salah satu perkembangan fisik yang akan terjadi adalah proses menstruasi sebagai tanda telah berfungsinya ovarium. Menstruasi terjadi karena sel telur yang tidak dibuahi oleh sperma sehingga menyebabkan meluruhnya sel-sel endometrium dalam rahim.

Adapun siklus menstruasi melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon. Ketidakseimbangan hormon akibat interaksi ini kadang-kadang menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita sebelum datang menstruasi yang

dikenal dengan istilah Premenstrual Syndrome (PMS) (Suparman, 2017).

## 5. REFERENSI

- [1] Afifah, H, N. (2020). Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, Vol. 4 No. 1. Diakses 20 September 2021. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/237/63>
- [2] Aryani, R. (2017). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- [3] Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika
- [4] Putri, K. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Depresi dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 3, 21. Diakses 20 September 2021. [ojsfafshawaty.ac.id/index.php/jikes/article/viewFile/55/18](http://ojsfafshawaty.ac.id/index.php/jikes/article/viewFile/55/18).
- [5] Rasdiana, (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Volume 12, No.2, April 2018: 74-82. Diakses 20 September 2021. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/154>.
- [6] Susanti, H. D., et al. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan

Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Vol 3(1), 23–31. Diakses 21 September 2021. <https://ejournal.stikeskepanjenpemkabmala.ng.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/32>

## 6. DOKUMENTASI

