



SOSIALISASI MANAJEMEN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA

Ratnaeni*¹, Kiki Amelia²

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan dan
Profesi, Stikes Nani Hasanuddin
Makassar

Article History

Received : 05 Agustus 2023

Revised : 05 Agustus 2023

Accepted : 06 Agustus 2023

Available Online : 31 Agustus 2023

*Corresponding author :

Nama : Ratnaeni

Email : ennabone95@gmail.com

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu gejala yang dialami perempuan sebelum mengalami menstruasi yang ditandai dengan munculnya perubahan seperti fisik, emosi, dan perilaku yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, prestasi dan keaktifan, serta meningkatkan ketidakhadiran pada proses belajar mengajar terutama pada remaja putri yang mengalami PMS dengan gejala berat. Dampak lain yaitu siswi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas dan saat di kelas lebih banyak tidur. Tujuan Kegiatan yaitu memberikan sosialisasi manajemen premenstrual syndrome pada remaja agar mengetahui penanganan Premenstrual syndrome yang benar. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu : 1) melakukan pengukuran tingkat pengetahuan PMS sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, 2) Proses edukasi dan diskusi dengan memberikan materi kepada remaja tentang pengertian Premenstrual syndrome, tanda dan gejala Premenstrual syndrome, pencegahan dan penanganan Premenstrual syndrome, 3) Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur pengetahuan remaja. Sasaran kegiatan yaitu remaja yang berada di Desa Taraweang Kec.Labakkang Kab.Pangkep berjumlah 20 orang. Hasil Kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan tentang Premenstrual syndrome.

Kata Kunci: Sosialisasi, Premenstrual syndrome, Remaja

Abstract

Premenstrual syndrome (PMS) is a symptom experienced by women before menstruation which is characterized by the emergence of changes such as physical, emotional, and behavior that can interfere with learning concentration, achievement and activity, as well as increase absenteeism in the teaching and learning process, especially in young women who experience PMS with severe symptoms. Another impact is that students lose interest in doing activities and sleep more during class. The purpose of the activity is to provide socialization on management of premenstrual syndrome to adolescents so that they know the correct handling of premenstrual syndrome. The methods used in this service are: 1) measuring the level of PMS knowledge before and after being given counseling, 2) The process of education and discussion by providing material to adolescents about the meaning of Premenstrual syndrome, signs and symptoms of Premenstrual syndrome, prevention and treatment of Premenstrual syndrome, 3) The evaluation was carried out using the same questionnaire to measure adolescent knowledge. The target of the activity is that there are 20 teenagers in Taraweang Village, Kec.Labakkang, Pangkep Regency. The results of community service activities show that there is an increase in adolescent knowledge after counseling about Premenstrual syndrome.

Keywords: Socialization, Premenstrual syndrome, Teenager.

PENDAHULUAN

Masalah Kesehatan Reproduksi di Indonesia masih membutuhkan perhatian yang tinggi terutama pada remaja. Remaja merupakan salah satu fase dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang ditandai dengan mulainya menstruasi pada wanita (Puspitasari et al., 2020)

Menstruasi merupakan fenomena fisiologis yang terjadi setiap bulannya pada perempuan yang dimulai pada saat pubertas dan berakhir pada saat menopause, siklus menstruasi bervariasi dari 18 sampai 20 hari namun biasanya berlangsung selama 28 hari dengan rentang waktu 25–30 hari siklus ovarium, kebanyakan perempuan melaporkan bahwa sebelum mengalami menstruasi mereka terlebih dahulu mengalami gejala Premenstrual syndrome (PMS) (Alfarizki et al., 2016; Di et al., 2023).

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu gejala yang dialami perempuan sebelum mengalami menstruasi yang ditandai dengan munculnya perubahan seperti fisik, emosi, dan perilaku yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, prestasi dan keaktifan, serta meningkatkan ketidakhadiran pada proses belajar mengajar terutama pada remaja putri yang mengalami PMS dengan gejala berat.

Gejala PMS yang paling sering terjadi adalah iritabilitas emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, rasa tidak nyaman pada payudara dan rasa nyeri pada daerah perut. Namun frekuensi dan keparahan dari gejala tersebut di atas bisa berbeda diantara masing-masing siklus (Ramadani, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh di Desa Taraweang kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep diketahui bahwa sekitar 72% remaja putri mengalami ketidaknyamanan menjelang menstruasi, terjadi perubahan emosi, nyeri perut, dan nyeri kepala. Dari beberapa gejala premenstrual syndrome yang disebutkan di atas sebagian remaja juga melaporkan bahwa mereka sulit berkonsentrasi dan tidak aktif di kelas saat pembelajaran dan bahkan tidak masuk sekolah karena mengalami nyeri perut. Sebesar 15% remaja putri mengkonsumsi obat anti nyeri untuk menangani gejala PMS yang dialami tersebut. Menurunnya konsentrasi dan tidak aktifnya siswi di kelas dapat menurunkan prestasi belajar. Selain itu penanganan Premenstrual syndrome yang tidak tepat dapat menurunkan kualitas Kesehatan reproduksi pada remaja.

Faktor tidak langsung namun riskan yang dapat berpotensi menyebabkan masalah kesehatan reproduksi yaitu karena kurangnya pengetahuan oleh karena itu Perguruan Tinggi terutama bidang Ilmu Kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi maupun penyuluhan terkait dengan Kesehatan remaja putri dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (Puspitasari et al., 2020). Berdasarkan latar belakang di atas maka sangat penting untuk dilakukan sosialisasi terkait Kesehatan reproduksi remaja terutama premenstrual syndrome dan manajemen terapinya. Kegiatan sosialisasi ini bermanfaat dalam menambah pengetahuan remaja tentang Kesehatan reproduksi. Selain itu, juga diharapkan remaja dapat mengetahui dan mengurangi gejala yang muncul terkait dengan PMS sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan selama 1 hari yaitu pada tanggal 06 Maret 2023 di Desa Taraweang Kec.Labakkang Kab.Pangkep. Sasaran yaitu remaja yang berada di daerah Desa Taraweang Kec.Labakkang Kab.Pangkep dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu : 1) melakukan pengukuran tingkat pengetahuan PMS sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, 2) Proses edukasi dan diskusi dengan memberikan materi kepada remaja tentang pengertian *Premenstrual syndrome*, tanda dan gejala *Premenstrual syndrome*, pencegahan dan penanganan *Premenstrual syndrome*, 3) Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur pengetahuan remaja .

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Desa Taraweang Kecamatan Labakkang Kab. Pangkep yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi berupa penyuluhan tentang Manajemen Premenstrual Syndrome pada remaja. Peserta Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah remaja di Desa Taraweang Kecamatan Labakkang Kab. Pangkep sebanyak 20 orang.

Sosialisai Premenstrual Syndrome dilakukan menggunakan media leaflet dengan materi yang disampaikan yaitu pengertian premenstrual syndrome, tanda dan gejala premenstrual syndrome serta penanganan premenstrual syndrome kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan para peserta. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome sehingga dapat mencegah sedini mungkin gangguan pada organ reproduksi yang bisa terjadi dan penyakit lain yang bisa mengganggu masalah kesuburan dan seksualitas.

Sebelum dilakukan penyuluhan kami dari tim pengabdian masyarakat melakukan ice breaking .Ice breaking dimulai dengan memperkenalkan para pemateri dan tujuan dilakukannya sosialisasi serta diadakan sesi permainan untuk memecah kebekuan, selanjutnya memberikan pertanyaan berupa pre test kepada peserta mengenai batas pemahaman mereka tentang Manajemen Premenstrual Syndrome namun dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ditemukan bahwa masih banyak dari peserta yang belum memahami dengan baik apa itu PMS dan bagaimana penanganan yang tepat, mereka hanya sebatas tahu mengonsumsi obat nyeri untuk menangani premenstrual syndrome yang dialami.

Salah satu Output dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah para peserta dapat meningkatkan pengetahuan dengan melakukan penanganan yang tepat bagaimana cara pencegahan, mengurangi gejala serta bagaimana penanganan PMS sesuai tingkat keparahan yang dialami, sehingga jika mengalami gejala PMS peserta tidak langsung mengonsumsi therapy atau obat-obatan.

Dalam kegiatan ini peserta sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan terkait materi yang dibahas, karena Sebagian besar remaja khususnya remaja putri mengalami premenstrual syndrome yang mana paling banyak ditandai dengan nyeri perut dan mood yang berubah-ubah. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa wanita dikategorikan mengalami sindroma premenstruasi jika didapatkan satu gejala emosi dan satu gejala fisik yang dialami saat pramenstruasi (6-10 hari menjelang menstruasi) setidaknya dua siklus berturut-turut (Rodiani & Annisa Rusfiana, 2016).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat Ni Made dan Candra Eka (2022), menyatakan bahwa terjadi peningkatan nilai post test dibandingkan dengan nilai pre test setelah dilakukan sosialisasi manajemen premenstrual syndrome pada remaja putri. Hasil Pengabdian lain menunjukkan bahwa Kegiatan penyuluhan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) memberikan nilai positif terhadap pengetahuan remaja putri khususnya terkait materi tentang PMS. Pengetahuan remaja putri menjadi meningkat (Dan et al., 2022; Fresthy Astrika et al., 2021).

Fitriani (2011) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari-hari (Putri et al., 2022).



Gambar 1. Sosialisasi Manajemen Premenstrual Syndrome

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang manajemen premenstrual syndrome. Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya agar dilakukan edukasi Kesehatan reproduksi pada remaja putra sehingga pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi antara remaja putra dan remaja putri seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan terima kasih ditujukan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi terhadap keberhasilan dari kegiatan terutama Ketua Stikes Nani Hasanuddin Makassar, seluruh peserta atas semangat dan kerja sama yang telah kita bangun bersama untuk mencapai kesuksesan Bersama.

PUSTAKA

Alfarizki, M. A., Purwoko, M., & Pratiwi, R. (2016). UPAYA PENINGKATAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWI

- MAN 2 PALEMBANG MENGENAI SINDROM PRAMENSTRUASI. November, 235–245.
- Astrika, F., Eka, A., & Yuneta, N. (2021). PENYULUHAN TENTANG PRE-MENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA COUNSELING ON PRE-MENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN ADOLESCENTS. 9(2), 55–61.
- Dan, S., Anak, S., & Mataram, S. (2022). Jurnal abdi insani. 9, 108–113.
- Di, M., Smp, S., Sumbawa, N., Lestari, Y., & Attamimi, R. (2023). PENYULUHAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE PADA SAAT. 2(1).
- Puspitasari, C. E., Made, N., Ratnata, A., & Aini, S. R. (2020). PENGABDIAN MASYARAKAT-EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA JURNAL PEPADU EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. November 2021. <https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146>
- Puspitasari, C. E., Dewi, N. M. A. R., Aini, S. R., Pratama, I. S., Erwinayanti, G A P S Wahyuningsih, I., & Ariani, F. (2020). EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. Jurnal Pepadu, 1(4), 529–536. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146>
- Putri, R., Sma, D. I., & Godean, N. (2022). MEDIA YANG DIGUNAKAN ADALAH POSTER DAN PENJELASAN LEWAT MEDIA PEMBELAJARAN ONLINE (ZOOM). Pre Menstrual Syndrome, Pengetahuan, Pencegahan, Remaja Putri. 4(1), 37–41.
- Ramadani, Meri. 2012. PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS). Jurnal Kesehatan Masyarakat,7(1)