

## Peningkatan Pengetahuan Sindrom Pra Menstruasi Pada Remaja Putri Di Era Pandemi Covid-19

Maria Floriana Ping<sup>1</sup>, Elfina Natalia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES Dirgahayu Samarinda, Indonesia

Email Correspondence: [pingmariafloriana@gmail.com](mailto:pingmariafloriana@gmail.com)

Received  
17 January 2022

**Article Info**  
Accepted  
28 January 2022

Published  
31 January 2022

### Keywords:

Reproductive health  
Teenage girls  
Pramenstrual syndrome  
COVID-19  
Health education

### ABSTRACT

COVID-19 was declared a national disaster on February 29, 2020, the government recommends that all health services focus on and prioritize handling COVID-19 and other health problems that are considered medical emergencies. Changes in health service priorities decreasing Sexual and Reproductive Health (KSR) services that are not included in medical emergency services. This restriction certainly makes it difficult for adolescents who need direct services such as STI checks or other reproductive health complaints (Sutrisna, 2020). Problems regarding menstruation are a problem for most women in Indonesia (38.45%) (Damayanti, 2013; Yunita et al, 2021). Service activities carried out online using an application attended by 90 junior high school students were health counseling activities regarding health education for young women: premenstrual syndrome. At the end of the activity, it was found that the majority of the levels of premenstrual syndrome experienced by 43 participants (47.8%) were moderate.

### ABSTRAK

COVID-19 ditetapkan sebagai bencana nasional pada 29 Februari 2020, pemerintah menganjurkan seluruh layanan kesehatan memfokuskan diri dan memprioritaskan penanganan COVID-19 dan masalah kesehatan lain yang dianggap darurat medis. Berubahnya prioritas layanan kesehatan mengurangi layanan Kesehatan Seksual dan Reproduksi (KSR) yang tidak termasuk dalam layanan darurat medis Pembatasan ini tentunya menyulitkan remaja yang membutuhkan layanan langsung seperti pemeriksaan IMS atau keluhan kesehatan reproduksi lainnya (Sutrisna, 2020). Permasalahan mengenai menstruasi merupakan masalah bagi sebagian besar wanita di Indonesia (38,45%) (Damayanti, 2013; Yunita et al, 2021). Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dalam jaringan menggunakan aplikasi diikuti 90 siswi Sekolah Menengah Pertama adalah kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pendidikan kesehatan remaja putri: sindrom pra menstruasi. Pada akhir kegiatan didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat sindrom pra menstruasi yang dialami 43 peserta (47,8%) adalah sedang.

### Copyright and License:

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



### 1. PENDAHULUAN

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN 2020-2024) yang bertujuan meningkatkan kesehatan dengan memperbaiki layanan kesehatan dan melakukan pencegahan melalui promosi gaya hidup sehat kepada anak dan remaja (UNICEF, 2020). Kesehatan anak dan remaja di Indonesia

berfokus pada beberapa hal, namun yang menjadi fokus pada saat ini antara lain masalah tumbuh kembang anak dan kesehatan reproduksi remaja terutama remaja putri terkait dengan sindrom pra menstruasi dan kesehatan mental yang semakin terkena dampak dari masa pandemi COVID-19.

Remaja di dunia berkisar 1,2 milyar jiwa (18%) dengan rentang usia 10-24 tahun, diperkirakan membutuhkan perhatian serius karena tingginya resiko terhadap masalah kesehatan reproduksi (seksual pranikah, penyakit menular seksual, hamil diluar nikah, pernikahan usia dini dan obat-obatan terlarang (Lestyoningsih, 2018). Menurut Kemenkes (2018) masalah kesehatan remaja antara lain; 2 dari 3 remaja tidak sarapan, makan makanan siap saji > 1 sehari, 4 dari 5 remaja kurang makan sayur dan buah, minum *soft drink* > 1 sehari, mengalami anemia 23,9%, pernah di *bully*, ingin merasa bunuh diri, merasa kesepian dan khawatir, merasa orangtua tidak mengerti, mengalami gangguan mental emosional sebanyak 9,8%. Sebanyak 90%. Permasalahan mengenai menstruasi merupakan masalah bagi sebagian besar wanita di Indonesia (38,45%) (Damayanti, 2013; Yunita et al, 2021). Gejala yang timbul pada seseorang sebelum, selama dan sesudah biasanya terdiri dari keluhan gangguan fisik dan mood (Ping, et al, 2020), jika keluhan ini tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah *premenstrual dysphoric disorder-PMDD* (Dahro, 2012; Putri, 2017).

Pandemi COVID-19 menimbulkan krisis global dalam berbagai aspek kehidupan. Dampak krisis ini dirasakan dalam segala aspek kehidupan masyarakat, mulai dari ekonomi hingga kesehatan. Sejak wabah COVID-19 ditetapkan sebagai bencana nasional pada 29 Februari 2020, pemerintah menganjurkan seluruh layanan kesehatan memfokuskan diri dan memprioritaskan penanganan COVID-19 dan masalah kesehatan lain yang dianggap darurat medis. Berubahnya prioritas layanan kesehatan mengurangi layanan Kesehatan Seksual dan Reproduksi (KSR) yang tidak termasuk dalam layanan darurat medis Pembatasan ini tentunya menyulitkan remaja yang membutuhkan layanan langsung seperti pemeriksaan IMS atau keluhan kesehatan reproduksi lainnya (Sutrisna, 2020). Berdasarkan hal diatas, tim dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda melalui kegiatan Tri Dharma yakni Pengabdian kepada Masyarakat melakukan peningkatan kesehatan tentang sindrom pra menstruasi pada remaja putri tingkat Sekolah Menengah Pertama.

## 2. METODE

### A. Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada siswi Sekolah Menengah Pertama pada siswi SMP Katolik Santo Fransiskus Asisi Samarinda kelas 7-9 tanggal 21 April 2021 dan siswi SMP Katolik Santo Mikael Balikpapan kelas 7-9 23 April 2021.

### B. Sasaran Pengabdian

Kegiatan pengabdian yang diikuti 90 siswi Sekolah Menengah Pertama adalah kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pendidikan kesehatan remaja putri: sindrom pra menstruasi.

### C. Teknis Pengabdian

Kegiatan pelaksanaan pendidikan kesehatan reproduksi remaja putri: sindrom pra menstruasi diawali dengan pengajuan permohonan ijin kepada kepala SMP Katolik Santo Fransiskus Asisi Samarinda dan SMP Katolik Santo Mikael Balikpapan. Mengingat adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar dan dengan memperhatikan protokol kesehatan, kegiatan dilaksanakan melalui *zoom meeting* dengan media slide presentasi *power point*.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswi SMP Katolik Santo Mikael Balikpapan



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada siswi SMP Katolik Santo Fransiskus Asisi Samarinda

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pendidikan kesehatan reproduksi remaja putri: sindrom pra menstruasi ini dilaksanakan selama 120 menit, 60 menit pertama menggunakan metode ceramah dan 60 menit berikutnya adalah sesi tanya jawab. Pada akhir pertemuan, tim pelaksana membagikan kuesioner mengenai skala sindrom pra menstruasi yang dialami oleh siswi SMP yang mengikuti kegiatan menggunakan *google form*, adapun hasil analisa dari kuesioner tersebut dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Variable	(n=90)	f %
Usia		
11 tahun	2	2,2
12 tahun	42	46,7
13 tahun	27	30,0
14 tahun	19	21,1
Sindrom Pra Menstruasi		
Normal	0	0
Ringan	29	32,2
Sedang	43	47,8
Berat	15	16,7
Sangat berat	3	3,3

Berdasarkan data pada tabel diatas mayoritas tingkat sindrom pra menstruasi yang dialami 43 peserta (47,8%) adalah sedang, sebanyak 29 peserta (32,2%) mengalami sindrom pra menstruasi tingkat ringan, sebanyak 15 peserta (16,7%) mengalami sindrom pra menstruasi tingkat berat, dan 3 peserta (3,3%) mengalami sindrom pra menstruasi tingkat berat.

Perubahan secara fisik pada masa pubertas adalah mengalami menstruasi pada setiap bulannya. Beberapa hari sebelum maupun sesudah menstruasi, biasanya akan timbul keluhan baik secara fisik maupun psikologis yang akan dialami oleh seorang wanita yang di sebut sindrom pra menstruasi (PMS). Sindrom pra menstruasi (PMS) yang dialami seseorang terkadang mempengaruhi kecakapan seseorang dalam kehidupan sehari-hari hingga mempengaruhi produktivitasnya, hal tersebut terjadi karena PMS menimbulkan tanda gejala tidak hanya secara fisik namun juga secara psikologis (Ping, et al., 2020). Pada kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di desa Wonorejo Gondangrejo Karanganyar ditemukan bahwa ada dampak positif pada pengetahuan remaja mengenai sindrom pra menstruasi setelah diberikan penyuluhan atau edukasi (Yunita, et al., 2021).

#### 4. KESIMPULAN

Menstruasi adalah fase yang akan dialami oleh setiap wanita, sebagian besar menstruasi yang dialami oleh wanita diikuti oleh gejala fisik dan psikologis dari tingkat ringan (tidak ada keluhan) hingga berat (tidak mampu melakukan aktivitas apapun). Bahkan, jika tidak ditangani dengan tepat dan cepat gejala sindrom pra menstruasi yang dialami seseorang dapat mengganggu kesehatan mental mereka dimasa yang akan datang. Tingkat pengetahuan memberi dampak positif pada tingkat kesehatan setiap individu, semakin banyak yang diketahui tentang kesehatan, seseorang semakin memiliki banyak cara untuk menjaga kesehatan atau menghindari penyakit. Salah satu peran penting seorang perawat adalah kegiatan promotif kesehatan salah satunya dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan tujuan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan diri sendiri.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan limpah terima kasih kepada pihak STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini dengan bantuan dana, ucapan terima kasih pula disampaikan pada pihak SMP Katolik Santo Fransiskus Asisi Samarinda dan SMP Katolik Santo Mikael Balikpapan yang telah mengizinkan serta memfasilitasi kegiatan pendidikan kesehatan pendidikan kesehatan reproduksi remaja putri: sindrom pra menstruasi.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Dahro, Ahmad. (2012) .Buku Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita untuk Kesehatan. Salemba Medika. Jakarta
- 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\\_Damayanti-skripsi\\_maya](http://simtakp.uui.ac.id/dockti/Siti_Damayanti-skripsi_maya)
- Ping, M. F., Natalia, E., & Jho, Y. L. (2020). Prevalensi Sindrom Pra Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Kartini Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 2(1), 25-28. <https://doi.org/10.52841/jkd.v2i1.139>
- Putri, KM. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, volume 1 (1).
- Sutrisna K. (2020). COVID-19 dan Layanan Kesehatan Seksual dan Reproduksi yang Terabaikan diakses pada <https://magdalene.co/story/covid-19-dan-layanan-kesehatan-seksual-dan-reproduksi-yang-terabaikan>
- UNICEF (2020) Situasi Anak di Indonesia. Diakses pada <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-07/Situasi-Anak-di-Indonesia-2020.pdf>
- Yunita, FA., Hardiningsih, & Yuneta, AEN., (2021). Penyuluhan Tentang Pre-menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol. 9 (2) <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52694>