



Edukasi Tentang PreMenstrual Syndrome (PMS) untuk meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 02 Palembang

Frenalia Valeri Valencia¹, Mardalena²

¹Univ.Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jln.Jend.A.Yani 13 Ulu

Email: frenaliavalerialencia@gmail.com

Abstrak

Premenstrual syndrome yang terjadi pada remaja putri akan mengakibatkan menurunnya kualitas belajar yang disebabkan oleh nyeri otot dan persendian serta gangguan emosi. Premenstrual tidak dapat dihilang namun dampak dan gejalanya dapat dikurangi dengan menghindari penyebabnya. Pengetahuan merupakan hal yang penting dalam penanganan premenstrual syndrome. Pemberian Pendidikan kesehatan atau edukasi mengenai premenstrual syndrome pada remaja sangat penting untuk disampaikan kepada remaja karena akan mempersiapkan remaja untuk mencegah dan mengatasi premenstrual syndrome sehingga kegiatan belajar dan mengajar tidak terganggu. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome sehingga diharapkan remaja putri mampu memahami, menerima, dan mengelola gejala PMS dengan bijak sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari. Metode kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 agustus 2025 di SMK Muhammadiyah 02 Palembang. Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 27,3 dan skor rata-rata post test 77,3 terjadi peningkatan skor rata-rata peserta, sehingga ada peningkatan pengetahuan tentang premenstrual syndrome.

Kata kunci: edukasi, premenstrual syndrome, remaja putri

Abstract

Premenstrual syndrome that occurs in adolescent girls will result in decreased learning quality caused by muscle and joint pain and emotional disturbances. Premenstrual syndrome cannot be eliminated, but its impact and symptoms can be reduced by avoiding the causes. Knowledge is important in managing premenstrual syndrome. Providing health education or education about premenstrual syndrome in adolescents is very important to be conveyed to adolescents because it will prepare adolescents to prevent and overcome premenstrual syndrome so that learning and teaching activities are not disrupted. The purpose of this community service is to increase the knowledge of adolescent girls in dealing with premenstrual syndrome so that it is hoped that adolescent girls are able to understand, accept, and manage PMS symptoms wisely so that they do not interfere with learning activities or daily life. The activity method is carried out using lecture and discussion methods. This activity was carried out on August 5, 2025, at SMK Muhammadiyah 02 Palembang. The results of the pre-test assessment evaluation obtained an average score of 27.3 and an average post-test score of 77.3. There was an increase in the average score of participants, so there was an increase in knowledge about premenstrual syndrome.

Keywords: education, premenstrual syndrome, adolescent

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia masih membutuhkan perhatian serius, khususnya pada remaja. Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang salah satu tandanya adalah dimulainya menstruasi pada perempuan (Puspitasari, C. E., Made, N., Ratnata, A., & Aini, 2020). Menstruasi adalah perdarahan teratur dari rahim yang menandakan kematangan fungsi organ reproduksi (Kusmiran, 2021). Siklus menstruasi yang bervariasi dari 18 sampai 20 hari dan berlangsung selama 28 hari (Diah, M., S., Sumbawa, N., Lestari, Y., & Attamimi, 2023). Pada saat menstruasi, beberapa wanita mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikis. Salah satunya adalah premenstrual syndrome (PMS) yaitu gangguan kesehatan yang sering muncul sebelum menstruasi (Surya, 2023).

PMS adalah sekumpulan gejala yang meliputi fisik, psikologis, dan emosi, serta terjadi dalam kaitannya dengan siklus menstruasi. Gejala Premenstrual Syndrome terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon, khususnya saat estrogen mendominasi progesteron sehingga memunculkan gejala fisik pada penderitanya (Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, 2020). Gejala fisik *premenstrual syndrome* yang paling sering terjadi meliputi kram, nyeri perut, nyeri sendi, nyeri otot punggung, nyeri pada payudara, dan perut kembung. Gejala tersebut terjadi selama lima hari sebelum menstruasi berlangsung dan selama tiga siklus berturut-turut. Gejala akan mereda dalam 4 hari setelah menstruasi, dan tidak muncul lagi sampai hari ke 13 dari siklus menstruasi (Lumingkewas, 2021).

Berdasarkan data BPS tahun 2020, jumlah remaja perempuan di Indonesia berusia 10–19 tahun mencapai 21.562 jiwa. Saat ini, prevalensi PMS di Indonesia diperkirakan mencapai 85% dari seluruh populasi wanita, dengan sekitar 60–75% di antaranya mengalami gejala ringan hingga berat yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, prevalensi gangguan menstruasi di Indonesia tercatat sebesar 38,45% pada tahun 2020 dan meningkat menjadi 58,1% pada tahun 2021 (Husna, 2022).

Dampak PMS bagi wanita dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk aktivitas sehingga kualitas kesehatan rendah dan prestasi belajar berkurang (Oberman, 2018). Premenstrual syndrome memang tidak dapat dihilangkan namun dampak dan gejalanya dapat dikurangi melalui factor penyebabnya. Factor penyebab PMS yang sering terjadi adalah kurangnya pengetahuan, pengalaman dan kurangnya informasi yang dimiliki oleh remaja putri. Menurut penelitian terdahulu (Tantina, 2019) didapatkan hasil bahwa premenstrual syndrome dapat disebabkan karena factor pengetahuan yang masih rendah, sehingga menyebabkan banyaknya keluhan remaja putri saat terjadi PMS. pengetahuan remaja tentang

PMS dapat membantu remaja memahami tanda dan gejala PMS. Kurangnya pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang PMS dapat memperburuk gejala. Oleh karena itu, Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang premenstrual syndrome (PMS) yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri. Pendidikan kesehatan adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan (perbaikan), baik didalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya yang bertujuan untuk merubah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif.

MASALAH

Menstruasi menimbulkan banyak gangguan yang menyebabkan masalah utama pada wanita, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan sebelum terjadinya menstruasi yang dikenal dengan Premenstrual Syndrome (PMS). Premenstrual Syndrome paling banyak dialami oleh remaja putri dengan berbagai keluhan sebesar 63,1%-75% dan yang memerlukan pengobatan sebesar 30% (Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N.B., Sembiring, I.M., & Gurusinga, 2021).

Menurut penelitian (Wahyuni, S. D., . A., & Izhar, 2018) mengungkapkan bahwa premenstrual syndrome dianggap sebagai hal yang biasa oleh beberapa orang sehingga tidak melakukan pengobatan atau pencegahan seperti mengubah gaya hidup yang selama ini telah dijalankan, padahal premenstrual syndrome sering kali menjadi suatu gangguan yang dapat menghambat aktivitas. Kejadian premenstrual syndrome yang tidak ditangani dengan benar dapat berubah menjadi kondisi yang lebih serius atau disebut premenstrual dysphoric disorder yang dapat mengganggu aktivitas dan gejala yang dirasakan lebih parah dari pada premenstrual syndrome serta membutuhkan perawatan medis.

Remaja putri sangat perlu dibekali dengan pengetahuan yang baik untuk mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi gejala PMS. Pengetahuan dapat diberikan lewat pendidikan kesehatan. Pemberian Pendidikan kesehatan atau edukasi mengenai premenstrual syndrome pada remaja sangat penting untuk disampaikan kepada remaja karena akan mempersiapkan remaja untuk mencegah dan mengatasi premenstrual syndrome sehingga kegiatan belajar dan mengajar tidak terganggu.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.



a. Perizinan

Penulis berkoordinasi dengan kepala sekolah terkait izin dan waktu pelaksanaan penyuluhan. Perizinan diajukan kepada kepala sekolah SMK Muhammadiyah 02 Palembang

b. Persiapan kegiatan

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan absensi kehadiran peserta, berita acara kegiatan, perlengkapan kegiatan seperti leaflet, poster, SAP yang berisi materi premenstrual syndrome

c. Kegiatan pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal 05 Agustus 2025. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan tanya jawab. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi-siswi remaja putri di SMK Muhammadiyah 02 Palembang sebanyak 30 orang. Tahap pelaksanaan meliputi :

- 1) Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian pelaksanaan *pretest* dengan kuesioner
- 2) Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi mengenai “premenstrual syndrome” dengan membagikan leaflet dan mempresentasikan materi
- 3) Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari selasa tanggal 05 Agustus 2025 di SMK Muhammadiyah 02 Palembang. Peserta adalah siswi-siswi remaja putri di SMK Muhammadiyah 02 Palembang berjumlah 30 orang. Kegiatan diawali dengan pengenalan, selanjutnya pelaksanaan *pretest* dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi premenstrual syndrome. Sesi selanjutnya tanya jawab dengan peserta dan ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi premenstrual syndrome. Para peserta tampak antusias dan senang dengan kegiatan ini, terlebih kegiatan ini banyak memberikan informasi mengenai premenstrual syndrome.

Hasil evaluasi dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skro rata-rata 27,3 dan skor rata-rata post test 77,3 dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang premenstrual syndrome.



Pemberian pendidikan kesehatan akan membantu remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Dengan pemberian pendidikan kesehatan diharapkan bisa memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan menstruasi dan permasalahannya sehingga akan berdampak pada menurunnya masalah kesehatan dan produktivitas belajar yang disebabkan oleh masalah selama menstruasi. Pengetahuan yang lebih baik akan memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi. Menurut (Trisetiyaningsih, Y., Susanti, D., Yati, D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Id, Y. N. C., Achmad, J., Yogyakarta, Y., & Universitas, 2019) menyatakan indikator dalam mencapai keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap individu yang diaplikasikan dalam perilaku sehari-hari. Oleh karena itu siswi membutuhkan informasi mengenai proses menstruasi beserta permasalahan yang menyertainya (Premenstrual Syndrome) serta upaya penanganannya, agar dapat bersikap lebih positif dan berperilaku baik saat menstruasi maupun ketika mengalami keluhan yang menyertainya. Dengan pemberian pendidikan kesehatan diharapkan bisa memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan menstruasi dan permasalahannya sehingga akan berdampak pada menurunnya masalah kesehatan dan produktivitas belajar yang disebabkan oleh masalah selama menstruasi (Trisetiyaningsih, Y., Susanti, D., Yati, D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Id, Y. N. C., Achmad, J., Yogyakarta, Y., & Universitas, 2019).

KESIMPULAN

Edukasi mengenai premenstrual syndrome yang dilakukan melalui ceramah dan diskusi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMK Muhammadiyah 02 Palembang, dengan peningkatan skor rata-rata dari 27,3 menjadi 77,3. Kegiatan ini efektif sebagai bentuk pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semua kegiatan yang sudah dilaksanakan ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan kontribusi berbagai pihak. Maka kami mengucapkan terimakasih pada pihak yang sudah membantu terlaksananya kegiatan ini yaitu kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 02 Palembang beserta guru-guru yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Diah, M., S., Sumbawa, N., Lestari, Y., & Attamimi, R. (2023). Penyuluhan Perilaku



- Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di Siswi Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1).
- Husna, A. (2022). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie Analysis Of Factors Affecting The Event Of Premenstrual Syndrome In Adolescent Women In Gampong Kampong Pukat, Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Kusmiran, E. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Lumingkewas, charisma. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E CliniC*, 9(1), 45–50.
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.109-116>
- Oberman, M. (2018). “Motherhood, Abortion, and the Medicalization of Poverty.” *The Journal of Law, Medicine & Ethics: A Journal of the American Society of Law, Medicine & Ethics*, 4(3), 665–671. <https://doi.org/10.1177/1073110518804221>
- Puspitasari, C. E., Made, N., Ratnata, A., & Aini, S. R. (2020). *Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Jurnal Pepadu Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146>
- Surya, A. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20464–20471.
- Tantina, T. (2019). Analisis Karakteristik Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Mengatasi PreMenstruasi Sindrome. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpkm.v1i2.79>.
- Trisetiyaningsih, Y., Susanti, D., Yati, D., Kesehatan, F., Jenderal, U., Yani, A., Id, Y. N. C., Achmad, J., Yogyakarta, Y., & Universitas, F. K. (2019). *Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dan Permasalahannya Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi* (Vol. 1, Issue 2).
- Wahyuni, S. D., . A., & Izhar, M. D. (2018). Determinan Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6543>
- Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N.B., Sembiring, I.M., & Gurusinga, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesmas Dan Gizi*, 4(1), 51–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkg.v4il.847>.