



SOSIALISASI MANAJEMEN *PRE MENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMPIT DAN SMAIT ANAK SHOLEH MATARAM

Pre Menstrual Syndrome Management Socialization In Adolescent Women In SMP IT And SMA IT Bani Soleh Mataram

Ni Made Amelia Ratnata Dewi*, Candra Eka Puspitasari

Program Studi Farmasi Universitas Mataram

Jalan Majapahit Nomor 62 Mataram, NTB

*Alamat korespondensi : ameliadewi@unram.ac.id

(Tanggal Submission: 1 Januari 2022, Tanggal Accepted : 5 Maret 2022)



Kata Kunci :

Pre Menstrual Syndrome, remaja putri, sosialisasi

Abstrak :

Kemampuan berkomunikasi menggunakan bahasa Inggris adalah suatu hal yang sangat penting pada era masa kini. Untuk itu, kemampuan dalam hal ini perlu untuk diasah sejak dini, baik dari level sekolah taman kanak-kanak (TK) maupun sekolah dasar (SD). Sekolah Dasar Islam (SDI) Nurul Huda Jakarta Timur, merupakan salah satu sekolah yang menyadari hal tersebut. Dalam hal ini, SDI Nurul Huda merupakan mitra yang bekerjasama dengan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) untuk melakukan sebuah kegiatan ekstrakurikuler bahasa Inggris kepada para siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi keterbatasan para siswa dalam memahami pelafalan atau pengucapan kosakata bahasa Inggris dalam ilmu berbicara (speaking). Metode kegiatan PKM ini adalah berbentuk pelatihan pelafalan bahasa Inggris dalam bentuk ceramah, praktik percakapan langsung, tanya jawab, dan diskusi. Setelah pelaksanaan PkM selesai, penulis menilai dua hal utama yakni ketepatan materi bagi peserta dan keberhasilan pelaksanaan pelatihan. Dari hasil survey yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa materi pelatihan mengenai pelafalan dan kosakata bahasa Inggris mampu meningkatkan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dalam bahasa Inggris. Dari sisi penguasaan dan sikap pelatih, para peserta PkM memberikan respon positif yang menyatakan bahwa sikap pelatih ramah dan sopan selama memberikan pelatihan. Para pelatih juga sangat menguasai materi saat memberikan pelatihan kepada para siswa. Penulis berharap, pelatihan PkM dengan materi seperti ini dapat terus diberikan kepada siswa-siswi sekolah dasar di kemudian hari.

Key word :

Pre Menstrual Syndrome, girls, socialization

Abstract :

Menstruation is a physiological phenomenon experienced by women, most women report experiencing symptoms of premenstrual syndrome (PMS) in the form of breast pain, flatulence, nausea, headaches and emotional changes. These PMS symptoms



can reduce the quality of health, interfere with learning concentration as well as achievement and active learning activities, especially for young women who attend school. Management (PMS) can be done non-pharmacologically (without drugs) or pharmacologically (with drugs) if there are persistent symptoms so it is necessary to make socialization about PMS management for young women. The purpose of this community service activity is to organize a socialization so that young women can understand PMS management. The method of socialization carried out is by way of presentation of material by resource persons, discussions and questions and answers as well as distribution of brochures. The socialization activities were carried out at SMPIT and SMAIT Anak Sholeh Mataram. A total of 20 students participated in the socialization activity. Activities carried out well. The mean value of the pretest obtained is 7.3. After the exposure there was an increase in the post test score to 9.4. The results of the discussion and question and answer show that many students have PMS problems, especially with symptoms of pain. Pain management can be done independently by buying analgesics (pain relievers) which are sold at pharmacies or licensed drug stores with parental supervision. After the socialization, there was an increase in the pretest and posttest scores. This service activity is one of the health promotions for the community and must be held regularly.

Panduan sitasi / *citation guidance* (APPA 7th edition) :

Dewi, N. M. A. R & Puspitasari, C. E. (2022). Sosialisasi Manajemen Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Smpit Dan Smaıt Anak Sholeh Mataram. *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), 108-114. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i1.455>

PENDAHULUAN

Saat menginjak remaja terjadi peralihan dari fase anak-anak menjadi dewasa. Pada saat memasuki masa remaja, pada wanita akan terjadi beberapa perubahan baik dari segi fisik, psikologis, fisiologis dan sosial. Saat memasuki masa remaja, wanita juga akan mengalami perubahan pada organ salah satunya yaitu pematangan organ reproduksi yang dicirikan dengan terjadinya siklus menstruasi Julianti *et al.*, (2017). Menstruasi merupakan fenomena fisiologis yang dialami oleh perempuan, kebanyakan perempuan melaporkan mengalami gejala pre menstrual syndrome berupa nyeri payudara, perut kembung, mual, sakit kepala serta perubahan emosi Chung *et al.*, (2014). Salah satu gangguan yang sering terjadi pada remaja adalah *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Salah satu ciri dari PMS adalah terjadinya perubahan keadaan hati dan pikiran (mood) atau somatis (atau keduanya) yang dialami biasanya terjadi pada periode menstruasi. Hal ini terjadi pada 30-80% wanita Surmiasih, (2016). WHO (World Health Organization) melaporkan bahwa, tingkat kejadian PMS lebih sering terjadi pada negara di Asia dibandingkan negara yang berada di Amerika ataupun eropa. American College Obstetricians and Gynecologists (ACOG) melaporkan sekitar 65.7% remaja putri mengalami gejala PMS di Srilanka (The ACOG, 2015)

Sianipar *et al.*, (2009) meneliti bahwa prevalensi gangguan menstruasi pada siswi SMU Jakarta Timur adalah PMS sebanyak 63% dan dismenore 33%. Gejala PMS ini dapat mengurangi kualitas kesehatan, mengganggu konsentrasi belajar serta prestasi dan keaktifan terutama bagi remaja putri yang bersekolah. Manajemen PMS dapat dilakukan secara bertahap oleh tim multidisiplin dengan pendekatan holistik. Setiap orang memiliki variasi tingkat keparahan yang berbeda Green *et al.*, (2017). Jika PMS ringan sampai sedang dapat dilakukan perubahan gaya hidup dan diet, namun untuk gejala berat dianjurkan terapi menggunakan obat atau farmakologis (ACOG, 2000).

Perguruan Tinggi terutama bidang ilmu kesehatan diharapkan dapat berperan aktif memberikan edukasi terkait kesehatan remaja putri dalam bentuk kegiatan pengabdian Pada Masyarakat (Puspitasari et al., 2020). Berdasarkan latar belakang di atas penting dilakukan sosialisasi terkait kesehatan reproduksi remaja terutama pre menstrual syndrome dan manajemen terapisnya. Kegiatan sosialisasi ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Selain itu dengan sosialisasi ini diharapkan remaja dapat mengetahui dan mengurangi gejala yang terkait dengan PMS sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar dari remaja putri

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berkolaborasi dengan mahasiswa farmasi Universitas Mataram dan berkolaborasi dengan salah satu sekolah di wilayah, Kota Mataram. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 di SMPIT dan SMAIT Anak Sholeh, Mataram. Sekolah ini dipilih karena saat itu sekolah sudah menggunakan metode belajar di luar jaringan (luring). Sosialisasi yang dilakukan sudah melaksanakan protokol kesehatan COVID19. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian, dilakukan survey awal terlebih dahulu. Berdasarkan survey awal didapatkan bahwa jumlah total siswi SMPIT dan SMAIT adalah sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

1. Sebelum dilakukan sosialisasi dilakukan kegiatan *ice breaking*
2. Pre Test untuk melihat pengetahuan awal remaja terkait pre menstrual syndrome
2. Sosialisasi tentang manajemen *pre menstrual syndrome*. Mahasiswa farmasi melakukan sosialisasi dengan pengawasan oleh dosen.
3. Sesi diskusi setelah pemaparan materi mengenai manajemen pre menstrual syndrome
4. Pembagian brosur dan leaflet tentang manajemen pre menstrual syndrome
5. Post Test untuk mengetahui pengetahuan remaja setelah sosialisasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan sejak pukul 09.00 dan berakhir pada pukul 11.00. Meskipun adanya pandemi COVID-19, sosialisasi lapangan tetap dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Para siswi diwajibkan untuk mencuci tangan dan memakai masker di dalam kelas. Jumlah siswi yang diperbolehkan dalam 1 kelas juga hanya maksimal sebanyak 20 orang.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Kegiatan diawali dengan proses *ice breaking*. *Ice breaking* dimulai dengan memperkenalkan para pemateri dan tujuan dilakukannya sosialisasi serta diadakan sesi permainan untuk memecah kebekuan. Setelah itu dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa sebelum sosialisasi. Saat

penyebaran lembar pre test dan post test, terdapat juga pertanyaan tentang umur. Sebaran usia siswi yang mengikuti kegiatan sosialisasi adalah dari umur 13 sampai dengan 16 tahun.

Tabel 1. Sebaran usia responden

	Jumlah responden (orang)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	1	5
14 tahun	9	45
15 tahun	8	40
16 tahun	2	10

Setelah dilakukan pretest, dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi sosialisasi dilakukan oleh mahasiswa farmasi. Sesi pemaparan materi berisi tentang pengertian dan gejala PMS serta manajemen penanggulangannya. Gejala PMS yang dipaparkan dari gejala ringan hingga gejala berat. Gejala PMS tidak hanya meliputi gejala fisik tetapi juga secara psikologis. Gejala fisik meliputi nyeri otot, pusing dan mudah lelah. Gejala psikologis juga dapat terjadi yaitu mudah marah, depresi dan cemas Dayanand, (2019). Gejala PMS ini dapat mengganggu konsentrasi belajar dari remaja putri. Manajemen penanggulangan PMS dikategorikan menjadi dua yaitu manajemen farmakologi (menggunakan obat) dan non farmakologi. Manajemen farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat. Jika gejala PMS yang ditimbulkan cukup ringan seperti terjadinya nyeri otot dapat diberikan obat analgetika (penghilang rasa nyeri) dengan pengobatan mandiri (swamedikasi). Obat analgetika ada yang bisa dibeli bebas, tidak perlu menunjukkan resep di apotek maupun toko obat, contohnya adalah parasetamol dan ibuprofen. Pada gejala berat yang tidak dapat ditangani dengan obat bebas serta terdapat gangguan psikologis, disarankan untuk berobat ke dokter. Terapi tanpa obat (non farmakologi) dapat dilakukan dengan mengurangi gula, alkohol dan kafein, berolahraga serta beristirahat yang cukup) (Panay, 2011).

Pemberian suplementasi dan obat-obatan herbal juga saat ini merupakan alternatif untuk terapi PMS. *Pyridoxine* (vitamin B6) adalah salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala PMS. Sebelumnya vitamin B6 diyakini dapat bekerja dengan memperbaiki metabolisme estrogen yang terganggu serta sebagai prekursor langsung serotonin dan dopamin. Vitamin B6 juga berperan dalam produksi prostaglandin dan asam lemak yang dapat mengurangi inflamasi. Kekurangan vitamin B6 dapat menurunkan kadar dopamin di ginjal mengakibatkan retensi air sehingga menyebabkan berbagai gejala seperti pembengkakan pada ekstremitas, edema, dan rasa tidak nyaman pada perut dan dada Samieipoor *et al.*, (2016). Suplemen lain yang saat ini sedang banyak diteliti untuk meredakan gejala PMS adalah vitamin D. Studi menunjukkan bahwa suplementasi vitamin D dapat menurunkan produksi sitokin yang mengakibatkan inflamasi dan meningkatkan penanda antiinflamasi dalam tubuh Hossein *et al.*, (2013). Studi lain yang dilakukan oleh Heidari menunjukkan penurunan kadar Interleukin-20 dan Interleukin-22 dengan pemberian vitamin D pada kelompok wanita yang mengalami PMS. Interleukin-20 dan Interleukin-22 merupakan penanda inflamasi Heidari *et al.*, (2019). Perubahan gaya hidup terutama pada pola makan dapat menurunkan resiko terjadinya PMS. Sebuah penelitian menemukan bahwa wanita mengonsumsi makanan dengan kadar gula yang tinggi lebih sering mengalami PMS (Yilmaz *et al.*, 2022).

Setelah pemaparan materi, dilakukan sesi diskusi. Beberapa siswi terlihat cukup penasaran dan antusias dengan materi yang dibawakan karena terdapat banyak pertanyaan dari para siswi terkait manajemen PMS. Hasil diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa banyak siswi yang mengalami

masalah PMS. Manajemen PMS yang sering dialami terutama dengan gejala nyeri otot. Penanggulangan nyeri dapat dilakukan secara mandiri dengan membeli obat bebas di apotek atau toko obat berizin dengan pengawasan orang tua. Selain menggunakan obat modern, manajemen PMS juga dapat dilakukan pemberian obat herbal seperti kunyit dan temulawak ataupun tanpa pemberian obat. Terapi tanpa obat (non farmakologi) untuk nyeri yang dapat dilakukan adalah dengan kompres air hangat, membungkukkan posisi badan serta beristirahat Haryono, (2016). Metode alternatif lainnya yang dapat dilakukan untuk mencegah semakin parahnya PMS yaitu dengan berolahraga secara rutin dan menghindari makanan dan minuman dengan kalori tinggi Surmiasih & Priyati, (2018). Para siswi juga diberikan leaflet terkait manajemen PMS untuk memperkuat pengetahuan mereka.

Sesi sosialisasi diakhir dengan post test untuk mengetahui pemahaman mahasiswa setelah sosialisasi. Nilai rerata pretest yang didapatkan adalah sebesar 7,3. Setelah dilakukan pemaparan terjadi peningkatan nilai post test menjadi 9.4. Soal pre test dan post test adalah soal yang sama yang berjumlah 5 soal berisi pertanyaan terkait Pre Menstrual Syndrome dengan tipe soal *multiple choice questions*.



Gambar 2. Kegiatan Post Test

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah dilaksanakan kegiatan sosialisasi di SMPIT dan SMAIT Anak Sholeh Mataram. Sebanyak 20 remaja putri mengikuti kegiatan ini. Kegiatan dilakukan menggunakan protocol COVID-19 dan para remaja putri sangat antusias dengan kegiatan ini. Setelah sosialisasi dilakukan nilai post test meningkat jika dibandingkan dengan pretest. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu promosi kesehatan kepada masyarakat dan harus rutin diadakan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SMPIT dan SMAIT Anak Sholeh Mataram karena telah bersedia untuk menjadi responden dan menyiapkan fasilitas untuk sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2000). Clinical management guidelines for obstetrician- gynecologists. *Practice Bulletin*, 95(15), 1–9.
- Chung, S. H., Kim, T. H., Lee, H. H., Lee, A., Jeon, D. S., Park, J., & Kim, Y. (2014). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in Perimenopausal Women. *Journal of Menopausal Medicine*,

- 20(2), 69–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.6118/jmm.2014.20.2.69>
- Dayanand, A. (2019). Prevention of Premenstrual Syndrome in Adolescence. *International Journal of Nursing Science Practice & Research*, 5(1), 59–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.37628/ijnspr.v5i1.1056>
- Green, L. J., Brien, O. P. M. S., Panay, N., & Craig, M. (2017). Management of premenstrual syndrome. *BJOG*, 124, 73–105.
- Haryono, R. (2016). *Siap menghadapi menstruasi dan menopause*. Yogyakarta (ID) : Gosyen Publishing.
- Heidari, H., Amani, R., Feizi, A., Gholamreza, A., Shahnaz, K., & Parastoo, T. (2019). Vitamin D Supplementation for Premenstrual Syndrome-Related inflammation and antioxidant markers in students with vitamin D deficient: a randomized clinical trial. *Sci Rep*, 9, 14939. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-019-51498-x>
- Hosseini, N. A., Mirzaei, K., Keshavarz, S. A., Ansari, H., Saboori, S., & Tootee, A. (2013). Evidences of dual role of vitamin D through cellular energy homeostasis and inflammation pathway in risk of cancer in obese subjects. *Minerva Med*, 104(3), 295–307.
- Julianti, W., Marfuah, D., & Noorhayati, S. (2017). PENGALAMAN HIDUP REMAJA YANG MENGALAMI PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DI SMK MOCH TOHA CIMAHI. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v3i2.86>
- Panay, N. (2011). Management of premenstrual syndrome: evidence based guidelines. *Obstetrics Gynecology and Reproductive Medicine*, 21(8), 221–227.
- 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>
- Samieipoor, S., Kiani, F., Sayehmiri, K., Sayehmiri, F., Naghdi, N., Ghafari, M., Asadi-Samani, M., Bahmani, & Mahmoud. (2016). Effects of vitamin B6 on premenstrual syndrome: A systematic review and meta-Analysis. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Sciences*, 9(3), 1346–1353.
- Sianipar, O., Bunawan, N., Almazani, P., Calista, N., Wulandari, P., Rovenska, N., Djuanda, R., Irene, Seno, A., & Suarhana, E. (2009). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(7), 309–310. <https://indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/article/download/653/648>
- Surmiasih, & Priyati, D. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi MTs Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu. *Midwifery Journal*, 3(1), 48–53.
- Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>
- The ACOG. (2015). *Premenstrual syndrome (PMS)*. url: <https://www.acog.org/-/media/For-Patients/faq057.pdf?dmc=1&ts=20171211T1813370296>
- Yilmaz, M., Mucuk, S., Atuk, & Kahraman, T. (2022). Dietary factors associated with premenstrual syndrome: A cross-sectional study of Turkish university students: Premenstrual syndrome and nutrition. *Progress in Nutrition*, 23(4), e2021174. <https://doi.org/https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.11338>