

## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA BIDAN VERONICA

Rici Gusti Maulani<sup>1)</sup>, Devia Ester Leona Siagan<sup>2)</sup>

STIKes Awal Bros Batam<sup>12</sup>

email: ricigusti10@gmail.com

### ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a condition that describes a number of symptoms that occur regularly and are related to the menstrual cycle. Usually, these symptoms appear 7-10 days before menstruation and disappear when menstruation begins (El Manan, 2011). There are approximately 200 symptoms that appear with PMS but the most common symptoms are irritability and dysphoria (feeling sad). Symptoms of premenstrual syndrome include physical, emotional and behavioral symptoms. The etiology of premenstrual syndrome (PMS) is unclear, but perhaps one factor that plays an important role is the balance between estrogen and progesterone with consequent fluid and sodium retention, weight gain, and sometimes edema (Wiknjosastro, 2005). Premenstrual syndrome (PMS) is a symptom that appears as a result of hormonal changes that occur in a woman's body before menstruation. The results of research conducted by the American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) in 2012, reported that PMS symptoms were experienced by about 65.7 adolescent girls. Based on research from the World Health Organization (WHO), it was found that the symptoms of PMS experienced by 23% of Indonesian women indicate that there are quite a number of PMS sufferers in Indonesia, so it is necessary to take countermeasures to prevent and overcome them.

**Keywords:** *Teenagers, Girls, Premenstruasi Syndrome*

### ABSTRAK

Premenstrual syndrome merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Biasanya, gejala tersebut muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (El Manan, 2011). Terdapat kurang lebih 200 gejala yang dihubungkan dengan PMS namun gejala yang paling sering ditemukan adalah iritabilitas (mudah tersinggung) dan disforia (perasaan sedih). Gejala sindroma premenstruasi meliputi gejala fisik, emosi dan perilaku. Etiologi premenstrual syndrome (PMS) belum jelas, akan tetapi mungkin satu faktor yang memegang peranan ialah ketidakseimbangan antara estrogen dan progesterone dengan akibat retensi cairan dan natrium, penambahan berat badan, dan kadangkadang edema (Wiknjosastro, 2005). Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh perempuan menjelang menstruasi. Hasil penelitian American College Obstetricians and Gynecologistn (ACOG) tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Berdasarkan penelitian badan kesehatan dunia (WHO) diperoleh hasil bahwa gejala PMS dialami oleh 23% wanita Indonesia angka ini menunjukkan bahwa penderita PMS di Indonesia cukup banyak sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan untuk mencegah dan mengatasinya.

**Kata Kunci :** Remaja, Putri, Premenstruasi Syndrome

## PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Biasanya, gejala tersebut muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (El Manan, 2011). Berdasarkan penelitian badan kesehatan dunia (WHO) diperoleh hasil bahwa gejala PMS dialami oleh 23% wanita Indonesia angka ini menunjukkan bahwa penderita PMS di Indonesia cukup banyak sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan untuk mencegah dan mengatasinya. Untuk dapat melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan gejala PMS, Etiologi premenstrual syndrome (PMS) belum jelas, akan tetapi mungkin satu faktor yang memegang peranan ialah ketidakseimbangan antara estrogen dan progesterone dengan akibat retensi cairan dan natrium, penambahan berat badan, dan kadangkadang edema (Wiknjastro, 2005). Terlebih dahulu harus diketahui penyebab terjadinya gejala PMS tersebut (Essel, 2007).

Etiologi premenstrual syndrome (PMS) belum jelas, akan tetapi mungkin satu faktor yang memegang peranan ialah ketidakseimbangan antara estrogen dan progesterone dengan akibat retensi cairan dan natrium, penambahan berat badan, dan kadangkadang edema (Wiknjastro, 2005). Menurut penelitian oleh Dwivedi, (2008) menunjukkan adanya penurunan nadi, tekanan darah sistolik dan diastolik, suhu perifer, dan pernapasan serta penurunan kecemasan setelah diberikan relaksasi progresif pada pasien yang mengalami premenstrual syndrome.

Penelitian terapi relaksasi pada premenstrual syndrome sudah dilakukan sebelumnya di luar negeri untuk menurunkan gejala seperti kecemasan, namun belum pernah dilakukan di Indonesia khususnya pada remaja di daerah pascabencana. Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah: hati, daging merah, daging putih, yang disebut besi heme dan kacang-kacangan serta sayuran hijau yang dikenal dengan sumber besi non heme. Sebaiknya remaja mengkonsumsi zat besi sebanyak 26 mg/hari untuk mencukupi kebutuhan zat besinya. Semakin tinggi asupan protein, vitamin C dan zat besi semakin tinggi pula kadar hemoglobin remaja. Pemenuhan kebutuhan zat besi antara lain ditentukan oleh tingkat penyerapan Fe dalam tubuh.

Bioavailabilitas non heme besi dipengaruhi oleh faktor inhibitor (penghambat) dan faktor enhancer (mempercepat). Zat enhancer antara lain vitamin C dan protein hewani. Fitat dan folifenol yang merupakan inhibitor utama zat besi, zinc dan kalsium. Konsumsi vitamin C yang tidak diimbangi dengan asupan Fe yang cukup maka fungsi vitamin C untuk membantu penyerapan Fe tidak dapat berfungsi dengan optimal. Apabila zat besi dikonsumsi dengan jumlah yang kurang maka vitamin C tidak berfungsi maksimal.

Asupan Fe responden pada penelitian ini rata-rata berada pada tingkat asupan Fe yang kurang yaitu dibawah 80% AKG untuk remaja putri begitu pula dengan asupan vitamin C kurang dengan persentase sebesar 95,0%. Faktor penyebab utama tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi adalah tingkat penyerapan zat besi yang kurang. Bahan makanan hewani memiliki kandungan zat besi lebih tinggi dibandingkan nabati serta lebih fisiologis bagi tubuh.

## METODE

### Materi

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan di Wilayah Kerja Bidan Veronica, yang mana peserta pada kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah seluruh remaja putri yang ada di wilayah kerja bidan tersebut yakni remaja putri berjumlah sebanyak 34 orang. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan selama 1 hari.

## Pelaksanaan

Edukasi pengabdian ini dilakukan secara luring dengan datang ke wilayah kerja Bidan Veronica pada tanggal 09 Juli 2021 dengan tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini pemateri merencanakan tempat yang akan dituju sebagai tempat pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan penentuan tempat, pemateri melakukan izin pengabdian masyarakat dengan membawa surat resmi dari Perguruan Tinggi.

2. Tahap Penyusunan Materi

Pemateri menyusun materi untuk menyiapkan materi dengan tema Pencegahan Premenstruasi Syndrome dengan sistem pemaparan materi melalui PPT dan pemberian leaflet.

3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, pemateri memaparkan materi selama 20 menit pada remaja putri di wilayah kerja bidan veronica. Selanjutnya dibuka sesi tanya jawab selama 30 menit. Sebelum materi diberikan, pemateri membagikan kuesioner pretest dan setelah diberikan materi pemateri memberikan kuesioner posttest untuk mengetahui sejauh mana peserta paham tentang pencegahan anemia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Telah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan judul “Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstruasi Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Bd. Veronica ”. pada saat melakukan penyuluhan peserta diwajibkan untuk mematuhi protocol kesehatan terlebih dahulu dikarenakan masih Pandemi Covid-19. Penyuluhan tersebut dilaksanakan dengan melibatkan Bidan, remaja putri. Sebelum dilakukannya penyuluhan penyaji mengajukan beberapa pertanyaan terkait tentang judul yang akan di berikan tujuannya untuk melihat sampai dimana pemahaman para peserta. pemateri memberikan penyuluhan dengan lembaran leaflet yang mana dibagikan ke masing-masing para peserta. Peserta pada waktu itu sangat antusias dalam mendengarkan pemapar. Juga diberikan sesi tanya jawab ketika itu, dan beberapa peserta ada yang bertanya terkait dengan judul yang dipaparkan dan langsung di jawab oleh pemateri saat itu.

Tabel 1. Hasil evaluasi sikap terhadap anemia

	Rerata nilai
Pre-test	40,83
Post-test	59,17



## Gambar 1 Pelaksanaan Edukasi

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai apremenstruasi syndrome

### SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi selama kegiatan penyuluhan disarankan beberapa hal berikut:

1. Perlunya tingkat kesadaran bagi remaja putri di wilayah kerja bidan tersebut untuk memeriksakan diri ke bidan apa bila terjadi nyeri hebat
2. Perlunya bagi bidan untuk lebih sering melakukan penyuluhan kesehatan tentang premenstruasi syndrome

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Veronica yang telah memberikan izin untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan memberikan kesempatan untuk berbagi dan bersama-sama mewujudkan remaja putri untuk sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Jacobs ST. Micronutrients and the Premenstrual Syndrome: Case for Calcium. *J Am Coll Nutr*, 2000; 19(2): 220-7.
- Wurtman JJ, Brzezinski A, Wurtman RJ, Laferrere B. 1994. Effect of nutrient intake on premenstrual depression. *British Journal Obstetrics Gynecology*;101 (8): 689–695.
- Mira M, P. M Stewart and S. Abraham. 1988. Vitamin and trace element status in premenstrual syndrome. *American Journal Clinical Nutrition*; 47:636– 641.
- Rajikin MH. 2007. Haid antara suka dan duka. UI Press Jakarta.
- Elvira dan Sylvia, D. (2010). Sindrom Pra- Menstruasi Normal kah?. Jakarta: FKUI
- Sulistyoningsih. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta : Graha
- Laila, N. (2011). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba