

OPTIMALISASI STRATEGI PENANGANAN SINDROM PRAMENSTRUASI: STUDI KASUS DI DESA LARANGAN RT.15 RW.04 SIDOARJO

Yanik Purwanti¹, Robbiatul Adawiyah², Arief Wisaksono³

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo^{1,2&3}

yanpurwa@gmail.com

ABSTRAK

Serangkaian gejala fisik yang biasanya muncul beberapa hari hingga satu minggu sebelum menstruasi dan hilang setelah menstruasi dikenal sebagai Sindrom Premenstruasi (PMS). Dari 10 remaja putri yang terlibat dalam penelitian, 8 (80%) di antaranya pernah mengalami sindrom premenstruasi, menurut data survei yang dilakukan di Desa Larangan Sidoarjo. Angka kejadian yang tinggi ini menunjukkan bahwa sindrom premenstruasi masih merupakan masalah kesehatan remaja putri di desa tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang apa yang diketahui remaja putri tentang sindrom premenstruasi dan bagaimana menanganinya. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan melibatkan semua remaja putri (15 orang) di Desa Larangan RT 15/RW 04. Variabel yang diamati termasuk pengetahuan tentang sindrom premenstruasi dan pengobatan yang digunakan. Untuk mengumpulkan data, Google Form digunakan untuk menyebarkan kuesioner secara online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (53,3%) remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang sindrom premenstruasi. Selain itu, sebagian besar dari mereka (73,3%) melakukan penanganan ketika mengalami sindrom premenstruasi, dan remaja putri yang melakukan penanganan lebih banyak (83,3%) menunjukkan pengetahuan yang kurang, sementara remaja putri yang tidak melakukan penanganan lebih banyak (37,7%) menunjukkan pengetahuan yang cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa perlu ada upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang sindrom premenstruasi dan cara penanganannya untuk mengurangi efek buruk dari praktik penanganan yang salah.

Kata Kunci: Pengetahuan, Penanganan, Remaja Putri, Sindrom Premenstruasi

ABSTRACT

A set of physical symptoms that usually appear a few days to a week before menstruation and disappear after menstruation is known as Premenstrual Syndrome (PMS). Of the 10 young women involved in the research, 8 (80%) of them had experienced premenstrual syndrome, according to survey data conducted in Larangan Village, Sidoarjo. This high incidence rate shows that premenstrual syndrome is still a health problem for young women in this village. The aim of this research is to get an idea of what young women know about premenstrual syndrome and how to treat it. This research used a descriptive survey method involving all young women (15 people) in Larangan Village RT 15/RW 04. The variables observed included knowledge about premenstrual syndrome and the treatment used. To collect data, Google Form was used to distribute questionnaires online. The results showed that the majority (53.3%) of young women had sufficient knowledge about premenstrual syndrome. In addition, most of them (73.3%) carried out treatment when experiencing premenstrual syndrome, and more adolescent girls who

underwent treatment (83.3%) showed less knowledge, while more adolescent girls who did not undergo treatment (37.7%) indicates sufficient knowledge. These results indicate that efforts need to be made to increase adolescent girls' understanding of premenstrual syndrome and how to treat it to reduce the negative effects of incorrect treatment practices.

Keywords: *Knowledge, Treatment, Young Women, Premenstrual Syndrome*

PENDAHULUAN

Berbagai gejala PMS termasuk iritabilitas emosional, perubahan tingkah laku, depresi, kegelisahan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi (Wiayanti et al. 2022). Pengetahuan, pengalaman, dan informasi tentang Sindrom Premenstruasi bagi wanita, khususnya remaja putri, dapat memperburuk gejala yang muncul (Putri, 2017). Remaja putri kadang-kadang mencoba mengatasi gejala sindrom pramenstruasi secara eksperimental tanpa pengetahuan dan informasi yang akurat (Elyasari et al. 2023). Mereka berisiko mengalami dampak negatif pada kesejahteraan mereka karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai percobaan tanpa pengetahuan yang memadai (N. I. Trinovelda & E. Marita, 2018).

Berbagai gejala PMS termasuk iritabilitas emosional, perubahan tingkah laku, depresi, kegelisahan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi (Suardi, 2022). Pengetahuan, pengalaman, dan informasi tentang Sindrom Premenstruasi bagi wanita, khususnya remaja putri, dapat memperburuk gejala yang muncul (Rizky, 2014). Remaja putri kadang-kadang mencoba mengatasi gejala sindrom pramenstruasi secara eksperimental tanpa pengetahuan dan informasi yang akurat. Mereka berisiko mengalami dampak negatif pada kesejahteraan mereka karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai percobaan tanpa pengetahuan yang memadai.

Di Asia, sindrom pramenstruasi paling umum, mencapai 90%. Di Indonesia, dapat terjadi pada 85% wanita usia reproduksi, dengan 60-75% mengalami tingkat sedang hingga berat. Sebagian besar masalah kesehatan perempuan di Indonesia adalah gangguan sindrom pramenstruasi. Fenomena ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang kesejahteraan wanita sangat penting saat menghadapi tantangan ini (Surmiasih, 2016).

Dari 15 remaja putri yang diwawancarai di Desa Larangan RT 15/RW 04 Sidoarjo, yang di lakukan pada 4 Juli, sebanyak 8 (80%) mengalami sindrom pramenstruasi. Data

ini menunjukkan bahwa remaja putri dalam populasi tersebut memiliki sindrom pramenstruasi lebih sering. Dengan angka kejadian yang tinggi, masalah ini menjadi perhatian serius. Ini menunjukkan betapa pentingnya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi dan metode penanganan yang efektif untuk mengurangi dampak sindrom pramenstruasi di komunitas tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan *deskriptif cross-sectional* peneliti fokus pada pemahaman remaja putri tentang sindrom pramenstruasi dan menggambarkan penanganan tanpa melakukan uji statistik. Penelitian ini mencakup seluruh remaja putri yang tinggal di Desa Larangan RT.15/RW.04 Sidoarjo pada bulan Juli 2020, total 15 remaja putri. Dua komponen, pengetahuan dan sindrom pramenstruasi, adalah variabel penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner awal yang disebarakan kepada responden melalui Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberi penjelasan awal untuk memastikan mereka memahaminya sepenuhnya sebelum mereka mulai mengisi, mereka mengisi kuesioner dengan memilih jawaban yang telah disediakan atau mengisikan jawaban sesuai dengan pandangan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data umum penelitian di Desa Larangan Rt.15 Rw.04 Sidoarjo, beberapa hasil menarik dapat diperhatikan. Analisis ini memberikan pandangan awal terkait karakteristik demografis responden, yang dapat menjadi dasar untuk lebih mendalam dalam memahami faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi pengetahuan dan penanganan sindrom pramenstruasi di komunitas tersebut.

Hasil ini menunjukkan adanya korelasi antara tindakan penanganan sindrom pramenstruasi dengan tingkat pengetahuan. Remaja putri yang secara aktif terlibat dalam penanganan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai sindrom pramenstruasi. Di samping itu, ditemukan pula bahwa sebagian remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup belum sepenuhnya aktif dalam melakukan penanganan terhadap sindrom pramenstruasi. Analisis ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan mungkin dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan

praktik penanganan sindrom pramenstruasi di kalangan remaja putri di Desa Larangan Rt.15/Rw.04 Sidoarjo.

Tabel 1. Prosentase Data Uji Berdasarkan Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
18 tahun	2	13,3
19 Tahun	4	26,7
20 Tahun	9	60
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diamati bahwa mayoritas (60%) remaja putri yang menjadi responden berada pada rentang usia 20 tahun di desa Larangan Rt.15 Rw.04 Sidoarjo. Informasi ini dapat memberikan gambaran mengenai distribusi usia remaja putri dalam populasi yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 2. Prosentase Data Uji Berdasarkan Pendidikan Terakhir Responden

Status Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMP	1	6,7
SMA/SMK	14	93,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa hampir semua remaja putri yang menjawab (93,3%) memiliki pendidikan SMA/SMK di Desa Larangan Rt.15/Rw.04 Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang termasuk dalam sampel penelitian memiliki pendidikan menengah atas. Informasi ini penting karena tingkat pendidikan dapat memengaruhi bagaimana orang memahami dan mengobati sindrom pramenstruasi.

Tabel 3. Prosentase Data Uji Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Sindrom Pramenstruasi

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	1	6,7
Cukup	8	53,3
Kurang	6	40
Total	15	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang sindrom pramenstruasi. Adanya pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah diidentifikasi sebagai salah satu faktor penyebab positif, di mana remaja putri telah menerima informasi terkait sindrom pramenstruasi. Meskipun demikian, meskipun telah ada pendidikan kesehatan, masih terdapat beberapa aspek tentang kesehatan reproduksi yang kurang dipahami oleh

sebagian remaja putri, yang dapat menjadi fokus untuk ditingkatkan dalam program pendidikan kesehatan di sekolah.

Pendekatan Mubarak (2017) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk pengetahuan seseorang, mencerminkan bahwa pendidikan memiliki dampak signifikan pada pengetahuan dan pemahaman remaja putri terhadap Sindrom Premenstruasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik juga pemahaman dan penanganannya terhadap Sindrom Premenstruasi. Oleh karena itu, peningkatan pendidikan kesehatan reproduksi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pengelolaan Sindrom Premenstruasi di kalangan remaja putri.

Tabel 4. Remaja Putri yang Melakukan Penanganan Saat Mengalami Sindrom Premenstruasi

Penanganan	Jumlah	Persentase
Tidak Melakukan Penanganan Apapun	4	26,7
Melakukan Penanganan	11	73,3
Total	15	100

Dari Tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di Desa Larangan RT.15/RW.04 Sidoarjo aktif melakukan penanganan ketika menghadapi sindrom pramenstruasi. Remaja putri tersebut melibatkan berbagai jenis penanganan, baik farmakologi maupun nonfarmakologi, dengan dominasi penanganan nonfarmakologi. Jenis penanganan nonfarmakologi yang umum dilakukan antara lain adalah menjalani olahraga secara teratur, menggunakan kompres hangat di bagian perut, beristirahat atau tidur dengan posisi meringkuk, dan melakukan pijatan di bagian perut. Keaktifan remaja putri dalam penanganan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang cukup dimiliki, memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam mengelola sindrom pramenstruasi.

Menurut Misaroh (2011), terdapat beberapa jenis terapi nonfarmakologi yang dapat diterapkan, seperti menjalani olahraga teratur seperti jogging, jalan cepat, atau berenang untuk mengurangi gejala sindrom pramenstruasi. Penggunaan kompres air hangat pada bagian perut atau punggung yang terasa sakit juga dapat memberikan efek positif. Selain itu, mandi dengan air hangat atau minum air hangat dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi. Pijatan perlahan pada bagian perut bawah dengan gerakan melingkar menggunakan ujung jari, tidur dengan posisi meringkuk dan lutut ditekuk untuk menghindari peregangan otot panggul, serta penggunaan bantal untuk menekan lembut

perut bagian bawah juga merupakan cara-cara yang dianjurkan. Semua ini merupakan upaya nonfarmakologi yang dapat membantu remaja putri mengelola sindrom pramenstruasi dengan lebih baik.

Tabel 5 Penanganan Non Farmakologi, Farmakologi dan Penanganan Keduanya pada Remaja Putri

Penanganan Saat Sindrom Pramenstruasi	Jumlah	Presentase (%)
Non Farmakologi :		
1. Olahragateratur	1	6,7
2. Kompres hangat bagianperut	2	13,3
3. Istirahat atau tidur meringkuk	7	46,7
4. Pijat bagianperut	2	13,3
Farmakologi :		
Mengonsumsi obat-obatan (asam mefenamat,ibuprofen,naproxen,dll)	3	20
Non Farmakologi dan Farmakologi	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan sebagian besar 80% remaja melakukan penanganannya premenstrual syndrome menggunakan non farmakologi dengan sebagian besar melakukan penanganan dengan istirahat tidur dengan posisi meringkuk, karena hal ini lebih mudah dilakukan dan kondisi tubuh saat mengalami premenstrual syndrome cenderung lemas dan butuh banyak istirahat.

Tabel 6. Penyajian Data Secara Silang tentang Pengetahuan, Penanganan Saat Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Perempuan

Pengetahuan	Penanganan saat Sindrom Pramenstruasi				Jumlah
	Melakukan Penanganan		Tidak Melakukan Penanganan		
	N	(%)	N	(%)	
Baik	1	100%	0	0%	1(100%)
Cukup	5	62,3%	3	37,7%	8(100%)
Kurang	5	83,3%	1	16,7%	6(100%)
Total	11	73,4%	4	26,6%	15(100%)

Di Desa Larangan Rt.15/Rw.04 Sidoarjo, remaja putri yang aktif menangani sindrom pramenstruasi sebanyak 100% memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Di sisi lain, 37,7% remaja putri yang tidak menangani sindrom pramenstruasi memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, menurut data khusus yang ditunjukkan pada Tabel 4.6 tersebut diatas.

Terlihat bahwa remaja putri yang aktif dalam penanganan sindrom pramenstruasi mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sementara mereka yang kurang aktif cenderung memiliki pengetahuan yang cukup. Faktor-faktor pendidikan dan usia mungkin menjadi penyebab perbedaan ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (93,3%) memiliki latar belakang pendidikan SMA/SMK, yaitu tingkat pendidikan menengah. Pendidikan memiliki peran penting dalam proses belajar, di mana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka untuk menerima dan memahami informasi. Dalam konteks ini, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir terkait pengetahuan tentang sindrom pramenstruasi dan strategi penanganannya.

Adanya korelasi antara tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang sindrom pramenstruasi menunjukkan bahwa upaya meningkatkan pemahaman melalui edukasi dan sosialisasi. Temuan penelitian ini konsisten dengan pandangan Mubarok (2011) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang, memungkinkan mereka untuk lebih memahami suatu hal. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memudahkan seseorang dalam menerima informasi. Selain itu, usia juga memiliki dampak yang signifikan, sejalan dengan teori yang sama, di mana hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 tahun. Menurut Mubarok usia juga memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, yang berkembang seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, semakin tua individu, semakin berkembang pula daya tangkapnya, serta pola pikirnya, yang dapat memperbaiki pengetahuan yang dimilikinya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dya Apriliyandari pada tahun 2018. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara pengetahuan tentang sindrom pramenstruasi dengan praktik penanganannya. Analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan hasil $p\text{-value} < 0,05$ ($0,000 < 0,05$), menandakan adanya signifikansi statistik. Hal ini mendukung temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memengaruhi praktik penanganan sindrom pramenstruasi di kalangan remaja putri.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di Desa Larangan RT 15 RW 04 Sidoarjo yang lebih proaktif dalam menangani sindrom pramenstruasi memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Sebaliknya, remaja putri yang kurang aktif dalam penanganan cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dan keaktifan dalam praktik penanganan sindrom

pramenstruasi dapat berperan dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terkait kondisi tersebut. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran di kalangan remaja putri mungkin tetap relevan untuk memperkuat pemahaman mereka terhadap sindrom pramenstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- C. Rizky Amelia, “Korespondensi: Coryna Rizky Amelia. Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang,” *J. Kedokt. Brawijaya*, vol. 28, no. 2, p. 566117, 2014, [Online]. Available: <http://www.k4health.org/toolkits/indonesia/b>
- D. Suardi, “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smp Tonjong Tahun 2021,” *J. Kebidanan*, vol. 11, no. 2, pp. 145–154, 2022, doi: 10.35890/jkdh.v11i2.201.
- K. M. Putri, “Hubungan Aktifitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi,” *Ji-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 1, no. 1, pp. 18–24, 2017, doi: 10.33006/ji-kes.v1i1.55.
- N. I. Trinovelda and E. Marita, “Pengaruh Susu Kedelai dalam Meringankan Gejala Sindrom Premenstruasi pada Remaja Puteri,” *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 14, no. 1, p. 49, 2018, doi: 10.26630/jkep.v14i1.1007.
- S. Surmiasih, “Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP,” *J. Aisyah J. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 71–78, 2016, doi: 10.30604/jika.v1i2.24.
- U. Hasanah, “Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan,” *J. Wacana Kesehat.*, vol. 2, no. 1, p. 16, 2017, doi: 10.52822/jwk.v2i1.44.
- W. Elyasari, N. R. Dewi, and S. A. Sari, “Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kecamatan Metro Utara,” *J. Cendikia Muda*, vol. 3, 2023.
- W. Wijayanti, T. Sunarsih, F. Kartini, and D. Rohmatika, “Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas Xii Di Pondok Pesantren Sukoharjo,” *J. Kesehat. Kusuma Husada*, vol. 13, no. 1, pp. 24–31, 2022, doi: 10.34035/jk.v13i1.812.