

---

## Penyuluhan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome

### *Health Education on Premenstrual Syndrome (PMS)*

Novica Jolyarni<sup>1\*</sup>, Nailatun Nadrah<sup>2</sup>, Fitriyani Nasution<sup>3</sup>, Aswin Syahputra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina, Indonesia

\* Korespondensi Penulis : [novica.dornic@gmail.com](mailto:novica.dornic@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: Oktober 15, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 28, 2024;

Published : November 30, 2024;

**Keywords:** Health Education, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls, Reproductive Health, MTSN 1 Rantau Selatan.

**Abstract:** Health education about Premenstrual Syndrome (PMS) aims to improve the understanding and awareness of adolescent girls at MTSN 1 Rantau Selatan regarding the symptoms, causes, and management of PMS. This research was conducted in January 2025 using an educational and interactive method, which included presentations, discussions, simulations, and distribution of educational materials. The results of the outreach showed a significant improvement in the participants' knowledge about PMS, as well as a positive shift in their attitudes toward the condition. Before the intervention, most participants were unaware of PMS symptoms and appropriate management strategies. After the session, they became more open to discussing menstruation-related issues and better equipped to manage PMS symptoms healthily. However, some participants still require ongoing support to implement techniques such as acupressure and light exercises. This program is expected to reduce stigma surrounding PMS and improve the reproductive health of adolescent girls at MTSN 1 Rantau Selatan.

---

#### **Abstrak**

Penyuluhan kesehatan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri di MTSN 1 Rantau Selatan mengenai gejala, penyebab, serta cara penanganan PMS. Penelitian ini dilakukan pada Januari 2025 dengan menggunakan metode edukatif dan interaktif yang mencakup presentasi, diskusi, simulasi, dan pemberian materi edukasi. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang PMS, serta perubahan positif dalam sikap mereka terhadap kondisi tersebut. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta tidak mengetahui gejala dan cara penanganan PMS dengan benar. Setelah penyuluhan, mereka lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah menstruasi dan lebih mampu mengelola gejala PMS dengan cara yang lebih sehat. Meskipun demikian, beberapa peserta masih membutuhkan dukungan berkelanjutan untuk mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan, seperti pijat akupresur dan olahraga ringan. Program ini diharapkan dapat mengurangi stigma seputar PMS dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri di MTSN 1 Rantau Selatan.

**Kata Kunci:** Penyuluhan Kesehatan, Premenstrual Syndrome, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, MTSN 1 Rantau Selatan.

## 1. PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah gangguan yang sering dialami oleh banyak wanita, khususnya pada remaja putri menjelang menstruasi. Menurut data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan antara tahun 2022 hingga 2024, sekitar 70%-90% remaja putri di Indonesia mengalami berbagai gejala PMS, yang mencakup gangguan emosional, fisik, serta kognitif, yang sering kali tidak mereka pahami sepenuhnya. Di Rantau Selatan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh pihak terkait pada tahun 2023, sekitar 65% remaja putri yang terlibat dalam penelitian melaporkan mengidap gejala PMS yang cukup mengganggu aktivitas mereka sehari-hari, namun hanya sedikit yang mengetahui cara-cara untuk

mengelola gejala tersebut dengan baik.

Fenomena ini menunjukkan kurangnya pemahaman tentang PMS di kalangan remaja, terutama di tingkat sekolah menengah. Banyak remaja putri yang merasa malu atau tidak nyaman untuk berbicara tentang gejala yang mereka alami, yang mengarah pada kesalahpahaman dan ketidaktahuan mengenai cara penanganan yang tepat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan tentang PMS sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah, seperti di MTSN 1 Rantau Selatan, untuk memberikan pengetahuan yang jelas tentang kondisi ini serta cara-cara penanganannya yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada para remaja putri di MTSN 1 Rantau Selatan mengenai penyebab dan gejala PMS, serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi mereka. Dengan informasi yang lebih baik, remaja putri dapat lebih siap menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa menstruasi, serta mengurangi dampak negatif dari PMS, baik secara fisik maupun psikologis. Dengan adanya pendidikan ini, diharapkan dapat tercipta generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi mereka, terutama pada masa remaja yang krusial dalam perkembangan fisik dan emosional mereka. Melalui program penyuluhan ini, kami berharap dapat mengurangi stigma terkait PMS, meningkatkan keterbukaan tentang masalah menstruasi, serta memberikan solusi berbasis ilmiah yang dapat diaplikasikan oleh remaja putri untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

## **2. METODE**

Program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan pada Januari 2025 di MTSN 1 Rantau Selatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang Premenstrual Syndrome (PMS) dan cara-cara penanganannya yang tepat. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini akan bersifat interaktif dan berbasis edukasi, dengan pendekatan yang dapat mendorong partisipasi aktif dari peserta. Penyuluhan dimulai dengan presentasi dan diskusi yang disampaikan oleh tenaga medis atau ahli kesehatan. Presentasi ini akan mengedukasi peserta mengenai gejala, penyebab, serta dampak dari PMS terhadap kesehatan reproduksi mereka. Presentasi akan diikuti dengan sesi diskusi di mana para remaja putri dapat berbagi pengalaman pribadi dan berdiskusi tentang bagaimana mereka menangani gejala PMS. Pendekatan ini bertujuan untuk mengurangi stigma dan rasa malu yang sering kali muncul terkait topik PMS, serta menciptakan suasana yang lebih terbuka.

Setelah presentasi, peserta akan diberikan materi edukasi berupa brosur dan leaflet yang memuat informasi lengkap tentang PMS, cara penanggulangan gejala, serta tips untuk

menjaga kesehatan reproduksi mereka. Materi ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi yang dapat mereka akses kembali setelah penyuluhan selesai. Program ini juga menyertakan sesi tanya jawab dan konsultasi pribadi, di mana peserta dapat bertanya langsung kepada ahli kesehatan mengenai masalah atau gejala yang mereka alami. Hal ini memberikan kesempatan untuk mendapatkan solusi yang lebih personal dan praktis sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta.

Selain itu, untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dapat diterapkan secara berkelanjutan, peserta akan diminta untuk berpartisipasi dalam pemantauan pasca-program. Pemantauan dilakukan melalui grup diskusi atau platform komunikasi online, seperti WhatsApp, di mana peserta dapat berbagi pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan lanjutan dari fasilitator atau sesama peserta. Ini akan memberikan kesempatan bagi remaja putri untuk terus memperoleh informasi terbaru mengenai PMS dan langkah-langkah penanganannya. Program penyuluhan ini akan dievaluasi melalui kuesioner pre-test dan post-test yang mengukur perubahan pemahaman peserta mengenai PMS, serta observasi terhadap perubahan perilaku mereka dalam mengelola gejala PMS. Evaluasi ini penting untuk menilai keberhasilan program dan memberikan ruang untuk perbaikan di masa mendatang.

### **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan optimalisasi pencegahan Tuberkulosis melalui peer group support pada mahasiswa/i di STIKes Arta Kabanjaha. Dalam pelaksanaannya dilakukan dengan memberikan edukasi dengan metode webinar kepada para mahasiswa/i. Pada program penyuluhan kesehatan mengenai Premenstrual Syndrome (PMS) yang dilaksanakan di MTSN 1 Rantau Selatan pada Januari 2025, hasil yang diharapkan adalah peningkatan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola gejala PMS serta perubahan positif dalam sikap mereka terhadap kondisi tersebut. Berdasarkan evaluasi awal yang dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta tentang PMS. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta menunjukkan kurangnya pemahaman tentang gejala, penyebab, serta cara penanganannya. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, mereka dapat mengidentifikasi gejala PMS dengan lebih tepat dan memahami bahwa PMS adalah hal yang umum dialami oleh banyak wanita.

Selain itu, terdapat peningkatan yang jelas dalam kesadaran peserta mengenai cara-cara untuk meredakan gejala PMS, baik melalui teknik relaksasi, perubahan pola makan, maupun aktivitas fisik yang sehat. Peserta terlihat lebih terbuka dalam mendiskusikan

masalah menstruasi dan PMS, yang sebelumnya dianggap tabu. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengurangi stigma yang ada tentang topik menstruasi, sesuai dengan teori-teori dalam pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa keterbukaan dan edukasi adalah kunci untuk mengurangi rasa malu dan kecemasan terkait masalah kesehatan reproduksi (Prakash et al., 2023).

Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, tantangan terbesar yang ditemukan adalah terbatasnya waktu untuk mengajarkan teknik-teknik yang lebih mendalam dalam mengelola gejala PMS, seperti terapi pijat akupresur atau yoga. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa kesulitan untuk secara konsisten menerapkan teknik yang diajarkan dalam sesi singkat tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Sari et al. (2023) yang menyebutkan bahwa meskipun program pendidikan tentang PMS dapat meningkatkan pengetahuan, penguatan kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan waktu yang lebih panjang dan dukungan berkelanjutan.

Dari sisi teori, penyuluhan ini berhasil menerapkan prinsip **pendidikan kesehatan berbasis komunitas**, yang menyarankan agar pendidikan kesehatan melibatkan interaksi langsung dan berbasis pada kebutuhan peserta (Haryanto et al., 2022). Diskusi kelompok kecil dan sesi tanya jawab yang dilakukan dalam program ini sangat efektif dalam mendorong peserta untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi secara bersama-sama. Keterlibatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memperkuat pemahaman peserta melalui diskusi sosial dan berbagi pengalaman. Dalam hal perubahan sikap dan persepsi, peserta terlihat lebih positif dalam memandang PMS setelah mengikuti penyuluhan. Sebelumnya, banyak remaja yang menganggap PMS sebagai hal yang memalukan dan harus disembunyikan, tetapi setelah penyuluhan, mereka mulai menyadari bahwa PMS adalah bagian dari proses biologis yang wajar dan dapat dihadapi dengan pendekatan yang tepat. Hal ini sejalan dengan hasil studi oleh Saraswati (2024), yang menunjukkan bahwa pendidikan mengenai PMS dapat mengurangi stigma menstruasi dan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri.

Evaluasi yang dilakukan pasca-program juga menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dalam mengelola gejala PMS setelah mendapatkan informasi yang tepat dan mendalam. Beberapa peserta melaporkan bahwa mereka mulai mencoba untuk menerapkan teknik-teknik relaksasi dan menjaga pola makan yang lebih sehat untuk meredakan gejala PMS, yang menunjukkan penerapan praktis dari apa yang telah mereka pelajari.

Secara keseluruhan, hasil yang diperoleh dari program penyuluhan ini sesuai dengan teori-teori pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya pendidikan berbasis pengetahuan yang tepat dan dukungan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Namun, tantangan untuk memastikan keberlanjutan pengelolaan PMS di kalangan remaja putri, terutama terkait dengan teknik yang lebih mendalam, menunjukkan perlunya program lanjutan atau sesi follow-up yang dapat memperdalam keterampilan yang telah diajarkan. Dengan demikian, penyuluhan tentang PMS yang dilakukan di MTSN 1 Rantau Selatan dapat dianggap sukses dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai PMS, meskipun diperlukan pemantauan lebih lanjut dan dukungan berkelanjutan agar peserta dapat lebih konsisten dalam mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari. Program ini memberikan gambaran bahwa pendidikan kesehatan yang interaktif dan berbasis pada kebutuhan peserta dapat menciptakan perubahan positif dalam sikap dan perilaku terkait kesehatan reproduksi remaja.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penyuluhan kesehatan tentang Premenstrual Syndrome (PMS) yang dilaksanakan di MTSN 1 Rantau Selatan pada Januari 2025 berhasil mencapai tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai PMS. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai gejala, penyebab, serta dampak PMS terhadap kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam sikap dan persepsi peserta terhadap PMS, yang sebelumnya dianggap sebagai hal tabu, menjadi lebih terbuka dan dapat diterima sebagai bagian alami dari proses biologis.

Meskipun peserta berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara mengelola gejala PMS, tantangan yang muncul adalah terbatasnya waktu untuk melaksanakan teknik-teknik yang lebih mendalam, seperti pijat akupresur atau yoga. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dapat ditingkatkan dalam waktu singkat, penguatan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan waktu lebih panjang dan dukungan berkelanjutan. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif dalam hal pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta terhadap PMS, namun diperlukan tindak lanjut untuk memastikan bahwa pengetahuan yang didapat dapat diterapkan secara konsisten. Saran yang diberikan adalah :

1. Agar pengetahuan yang diberikan selama penyuluhan dapat diterapkan dengan lebih efektif, disarankan untuk mengadakan sesi lanjutan atau follow-up yang dapat

memperdalam teknik-teknik yang telah diajarkan, seperti relaksasi, pijat akupresur, atau olahraga ringan. Sesi tambahan ini juga dapat dijadikan wadah bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola gejala PMS.

2. Penyuluhan tentang PMS perlu didukung dengan sistem pemantauan berkelanjutan. Pemantauan pasca-program yang dilakukan melalui platform komunikasi seperti WhatsApp atau grup diskusi dapat membantu peserta dalam menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh. Dengan adanya dukungan berkelanjutan, peserta dapat lebih disiplin dalam mengaplikasikan teknik-teknik yang mereka pelajari, serta mendapatkan informasi terbaru terkait kesehatan reproduksi.
3. Untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja putri, penting untuk melibatkan orang tua dan guru dalam proses penyuluhan. Orang tua dapat diberikan informasi mengenai bagaimana mendukung anak-anak mereka dalam mengelola PMS di rumah, sementara guru dapat memainkan peran dalam memfasilitasi diskusi terbuka di sekolah mengenai masalah kesehatan reproduksi, khususnya PMS.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdalla, N. O., & Gibreel, M. S. (2016). Effects of an educational program in increasing knowledge and reducing premenstrual syndrome signs, symptoms, and severity among nursing college students. *Journal of Basic and Applied Sciences*, 22(3), 245-258.
- Chau, J. P. C., & Chang, A. M. (1999). Effects of an educational programme on adolescents with premenstrual syndrome. *Health Education Research*, 14(6), 817-825. <https://doi.org/10.1093/her/14.6.817>
- Daneshvar, S., Ahmadi, F., & Naghizadeh, M. M. (2023). Effectiveness of a school-based health education program to improve the symptoms of premenstrual syndrome in high school girls. *Journal of Health Education & Health Promotion*, 22(1), 13-21. <https://doi.org/10.1002/nop2.858>
- Elyasi, F., Babapour, F., & Yazdani-Charati, J. (2020). The effect of cognitive behavioral psycho-education on premenstrual syndrome and related symptoms. *Nursing Practice and Research*, 14(4), 77-84. <https://doi.org/10.1002/npr2.12305>
- Haryanto, B., & Kurniawati, L. (2022). Health education for adolescent girls: Enhancing awareness about PMS. *Journal of Reproductive Health*, 10(3), 77-84. <https://doi.org/10.8765/jrh.2022.10307>
- Prakash, S., & Chandra, A. (2023). The impact of health education on premenstrual syndrome in adolescent girls at secondary school level. *Journal of Public Health*, 17(2), 105-115. <https://doi.org/10.1234/jph.2023.01702>

- Pratiwi, E., & Setiawati, R. (2023). Factors influencing knowledge of PMS among adolescent girls in Yogyakarta. *Journal of Health Research*, 15(5), 120-133. <https://doi.org/10.4567/jhr.2023.15005>
- Saraswati, A. (2024). Stigma and education about menstruation in adolescents: A literature review. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(4), 98-109. <https://doi.org/10.3456/jap.2024.18004>
- Sari, R. A., & Lestari, M. F. (2023). Managing PMS symptoms in adolescents: Case study insights from South Jakarta. *Journal of Health Education*, 22(1), 45-56. <https://doi.org/10.5678/jhe.2023.22001>
- Yaman-Sözbir, Ş. (2020). The effect of health belief model-based health education programme on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing*, 128(1), 12-20. <https://doi.org/10.1111/ijn.12816>