



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

Yanik Purwanti<sup>1</sup>, Robbiatul Adawiyah<sup>2</sup>, Arief Wisaksono<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah, Sidoarjo

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima 16 Nov 2023

Perbaikan 1 Des 2023

Disetujui

#### Kata Kunci:

Penanganan,  
Sidrom,  
Pramenstruasi.

#### ABSTRAK

Serangkaian gejala fisik yang biasanya muncul beberapa hari hingga satu minggu sebelum menstruasi dan hilang setelah menstruasi dikenal sebagai Sindrom Pramenstruasi (PMS). Dari 10 remaja putri yang terlibat dalam penelitian, 8 (80%) di antaranya pernah mengalami sindrom pramenstruasi, menurut data survei yang dilakukan di Desa Larangan Sidoarjo. Angka kejadian yang tinggi ini menunjukkan bahwa sindrom pramenstruasi 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 pramenstruasi 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 pramenstruasi dan pengobatan yang digunakan. Untuk mengumpulkan data, Google Form digunakan untuk menyebarluaskan kuesioner secara online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri (53,3%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang sindrom pramenstruasi. Selain itu, sebagian besar dari mereka (73,3%) melakukan penanganan ketika mengalami sindrom pramenstruasi, 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 pramenstruasi dan cara penanganannya untuk mengurangi efek buruk dari kurangnya pengetahuan dan praktik penanganan yang salah.

© 2023 BEGIBUNG

\*Surat elektronik penulis: [yanpurwa@gmail.com](mailto:yanpurwa@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Berbagai gejala PMS termasuk iritabilitas emosional, perubahan tingkah laku, depresi, kegelisahan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi .[1] Pengetahuan, pengalaman, dan

informasi tentang Sindrom Pramenstruasi bagi wanita, khususnya remaja putri, dapat memperburuk gejala yang muncul.[2] Remaja putri kadang-kadang mencoba mengatasi gejala

sindrom pramenstruasi secara eksperimental tanpa pengetahuan dan informasi yang akurat.[3] Mereka berisiko mengalami dampak negatif pada kesejahteraan mereka karena tindakan tersebut dapat dianggap sebagai percobaan tanpa pengetahuan yang memadai. [4]

Berbagai gejala PMS termasuk iritabilitas emosional, perubahan tingkah laku, depresi, kegelisahan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi.[5] Pengetahuan, pengalaman, dan informasi tentang Sindrom Pramenstruasi bagi wanita, khususnya remaja putri, dapat memperburuk gejala yang muncul.[6] 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.[7]

Dari 15 remaja putri yang diwawancara di Desa Larangan RT 15/RW 04 Sidoarjo pada 4

Juli, 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.[8] 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 disebarluaskan kepada responden melalui Google Form.[9] 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 4.1 Prosentase data uji berdasarkan usia responden

Usia	Jumlah	Persentasi (%)
18 tahun	2	13,3
19 tahun	4	26,7
Total	15	100

Pertama, dari 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 4.2 Prosentase data uji berdasarkan Pendidikan Terakhir Responden

Status Pendidikan	Jumlah	Persentasi (%)
SMP	1	6,7
SMA/SMK	14	93,3
Total	15	100

Kedua, Tabel 2 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 4.3 Prosentase data uji berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sindrom Pramenstruasi

Pengetahuan	Jumlah	Persentasi (%)
Baik	1	6,7
Cukup	8	53,3
Kurang	6	40
Total	15	100

Berdasarkan analisis Tabel 4.3, 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 Mubarok (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 Pramenstruasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik juga pemahaman dan penanganannya terhadap Sindrom Pramenstruasi. Oleh karena itu, peningkatan pendidikan kesehatan reproduksi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pengelolaan Sindrom Pramenstruasi di kalangan remaja putri.

**Tabel4.4** data uji berdasarkan Remaja Putri yang Melakukan Penanganan Saat Mengalami Sindrom Pramenstruasi

Penanganan	Jumlah	Presentasi (%)
Tidak melakukan penanganan apapun	4	26,7
Melakukan penanganan	11	73,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari Tabel 4.4 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 4.5** data uji berdasarkan penanganan non farmakologi, farmakologi dan Penanganan Keduanya pada remaja putri

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

**Tabel 4.6** Penyajian data secara silang tentang pengetahuan remaja perempuan tentang sindrom pramenstruasi dan pengobatannya pada remaja perempuan

Pengetahuan	Penanganan saat Sindrom Pramenstruasi		Jumlah	
	Melakukan Penanganan	Tidak Melakukan Penanganan		
	N	(%)	N	(%)
Baik	1	100%	0	0%
Cukup	5	62,5%	3	37,7%
Kurang	5	83,3%	1	16,7%
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

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 (2011), 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-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.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, saya ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Yanik, dosen pembimbing saya, atas bimbingan, arahan, dan dukungannya yang berharga selama proses penelitian ini. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih kepada

Kepala Desa Larangan Sidoarjo yang telah memberikan izin dan dukungan penuh untuk melaksanakan penelitian ini di lingkungan desa.

Tak lupa, ucapan terima kasih yang tulus juga saya sampaikan kepada semua responden yang dengan sukarela meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner melalui Google Form. Partisipasi mereka memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semua pihak yang terlibat telah memberikan kontribusi positif dan berharga, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

Terima kasih sekali lagi kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat yang positif bagi pengembangan pengetahuan dan pemahaman terkait sindrom pramenstruasi di lingkungan Desa Larangan Rt.15 Rw.04 Sidoarjo.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] 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.
- [2] 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.

- [3] 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.
- [4] 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.
- [5] 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.
- [6] 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>
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] “No Title,” vol. 6, no. April 2022, pp. 26–35