
Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri tentang Premenstruasi *Syndrom* Sebelum dan Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media *Gadget*

Evin Noviana Sari¹

¹ Dosen Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Dharmas Indonesia

Corresponding author: Evin Noviana Sari (evinnovianasari1986@gmail.com)

Received 22 September 2018; **Accepted** 22 September 2018; **Published** 24 September 2018

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS), which is a cycle disorder that is common in young and middle women, is characterized by consistent physical and emotional symptoms, occurring during the luteal phase of the menstrual cycle. This study aims to determine differences in knowledge of young women about premenstrual syndrome before and after being given learning using media gadgets. This study uses an experimental method, which is a study by conducting experimental activities, which aims to find out the symptoms of the effects that arise, as a result of certain treatments with one group pretest-posttest only design. The location of the study was conducted at Koto Baru Middle School 4, Dharmasraya Regency. Research time was on July 24 to 31 2018. As for the sample of the study were all young women in Koto Baru Junior High School 4 Dharmasraya Regency. Data analysis used is univariate and bivariat. Based on the results of the study using wicoxon it was found that the p-value was $0.001 < 0.05$, meaning that there was a difference in the knowledge of young women about premenstrual syndrome before and after being given learning using media gadgets. The conclusion of this study is that there are differences in knowledge of young women about premenstrual syndrome before and after being given learning using media gadgets.

Keywords: Knowledge, premenstruation syndrome

Copyright © 2018 STIKes Surya Mitra Husada

All rights reserved.



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan salah satu fase dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada wanita, pubertas diikuti aspek perkembangan reproduksi yang ditandai dengan mulainya menstruasi (menarche). Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang, hal ini khususnya sering terjadi pada awal-awal masa dewasa. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi mulai dari rasa tidak nyaman pada daerah perut sampai masalah ketidakstabilan emosi, kondisi ini yang dikenal dengan premenstrual syndrome (Ramadhani, 2013).

Gadget adalah alat elektronik yang digunakan sebagai media informasi, media belajar dan sebagai hiburan. Manfaat gadget lainnya yaitu dapat tersambung dengan internet. Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, di tandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi (Ismanto 2015). Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang.

Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi PMS di Asia Pasifik, diketahui bahwa di negara Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan PMS dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa dan Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa (Sylvia, 2010). *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif (Surmiasih, 2016).

Menurut BKKBN (Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2011, Wanita Usia Subur (Wanita usia Reproduksi) adalah wanita yang berumur 18 – 49 tahun yang berstatus belum kawin, kawin ataupun janda. Terdapat fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dan kekuatan *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang sama sebagaimana yang dialami oleh wanita yang lebih tua (Freeman, 2012). Gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia. Prevalensi PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS (Surmiasih, 2016).

Di Sumatra Barat menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas, prevalensi PMS sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2012 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9% (Surmiasih, 2016). Etiologi Premenstruasi Syndrom (PMS) belum jelas, akan tetapi mungkin satu faktor yang memegang peranan ialah ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dengan akibat retensi cairan dan natrium, penambahan berat badan, dan kadang-kadang edema (Saryono, 2009).

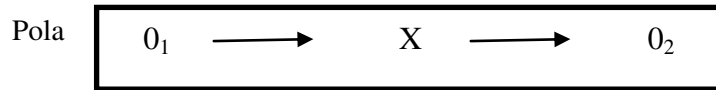
Dampak dari sindrom premenstruasi adalah kurangnya pengetahuan siswi dikarenakan jarang mengikuti kegiatan belajar dikelas karena kesakitan dari sindrom premenstruasi (Saryono, 2009). Penanganan PMS bisa dilakukan dengan relaksasi. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami PMS. Aktivitas santai seperti yoga atau pijatan akan sangat membantu, selain itu mendapat tidur yang cukup juga harus diperhatikan. Teknik relaksasi tertentu seperti latihan menarik nafas dalam-dalam atau visualisasi dan bio-feedback juga terbukti mempunyai efek *terapeutik* dalam pengurangan gejala PMS (Saryono, 2009).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tgl 16 Januari 2018, melalui wawancara 10 orang siswi SMPN 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya didapatkan 7 orang siswi sudah mengalami menstruasi dan 3 orang belum mengalami menstruasi. Dari 10 orang tersebut 7 orang yang tidak mengetahui premenstruasi *syndrom* 3 orang yang mengetahui premenstruasi *syndrom*.

Dalam hal ini peneliti dapat menyimpulkan memilih siswi SMPN 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, untuk mengetahui diantara siswi tersebut adakah yang mengalami *syndrom* PMS tersebut atau tidak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*, yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui gejala pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-post test only design* yaitu penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi setelah dilakukan perlakuan, dimana pengukuran dilakukan sebanyak 2x, sebelum diberikan pembelajaran (O_1) di sebut *pre test* dan sesudah diberikan pembelajaran (O_2) di sebut *post test*. Perbedaan antara O_1 dan O_2 dimaksudkan merupakan efek *treatment* dan *experiment*.



Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII VIII IX SMP 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sebanyak 107 orang.

Sampel penelitian adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah populasi yaitu sebanyak 107 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total *sampling*. Dimana sampel yang akan diambil adalah seluruh populasi yang ada yaitu berjumlah 107 orang siswi kelas VII VIII IX di SMPN 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstruasi Syndrom Sebelum Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget

No	Pengetahuan sebelum	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik	55	51,4
2	Cukup	44	41,1
3	Kurang	8	7,5
	Total	107	100,0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar dari remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang premenstruasi syndrom yaitu 55 orang (51,4%).

Distribusi Frekuensi Sesudah

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstruasi Syndrom Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget

No	Pengetahuan Sesudah	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik	63	58,9
2	Cukup	44	41,1
3	Kurang	0	0
	Total	107	100,0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang premenstruasi syndrom yaitu 63 (58%) setelah diberikan pembelajaran menggunakan media gadget.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstruasi Syndrom Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget

	n (minimum – maximum)	Median	<i>p – value</i>
Pengetahuan sebelum	107	80 (50-100)	0,001
Pengetahuan sesudah	107	80 (60-100)	

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan *Test statistic* menunjukkan hasil uji wilcoxon. Dengan uji wilcoxon diperoleh nilai *signifikan* 0,001 dengan demikian disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan tentang premenstruasi syndrom yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran menggunakan media gadget.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil dari remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang premenstruasi syndrom sebelum diberikan pembelajaran menggunakan media gadget.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2012).

Premenstruasi Syndrom (PMS) yaitu merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi (Saryono, 2009).

Hal ini disebabkan karena pada dasarnya PMS pernah dialami hampir seluruh wanita didunia. Dimana sebanyak 90% wanita mengalami setidaknya satu gejala PMS dalam beberapa siklus menstruasi selama masa usia subur mereka. Dan 5-10% wanita mengalami setidaknya satu gejala PMS dan 3,9% wanita mengalami gejala PMS yang bersifat sedang sampai berat (Ratikasari, 2015). Tingginya kejadian PMS ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dari anak – anak menjadi dewasa. Dimana masa remaja adalah masa dimana seseorang berada pada rentang usia antara 10-19 tahun. Pada masa inilah terjadi perubahan yang sangat signifikan, tidak hanya dari fisik, namun dari fisiologis dan psikologis(Ratikasari, 2015).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang premenstruasi syndrom sebelum diberikan pembelajaran menggunakan media gadget.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2012).

Gadget adalah alat elektronik yang digunakan sebagai media informasi, media belajar dan sebagai hiburan. Manfaat gadget lainnya yaitu dapat tersambung dengan internet (Rozalia, 2017).

Teknologi gadget yang memiliki beragam manfaat dan kelebihan juga dapat mengakibatkan dampak positif dan negatif bagi pengguna. Dampak positif dari penggunaan gadget yaitu akan lebih efisien dalam penggunaan waktu dalam berkomunikasi, berkembangnya imajinasi, melatih kecerdasan, meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan dalam membaca dan pemecahan masalah (Rozalia, 2017).

Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstruasi Syndrom Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan yaitu terdapat perbedaan pengetahuan remaja putri tentang premenstruasi syndrom sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran menggunakan media gadget dengan kemaknaan 100%. Adapun nilai sebelum diberikan pembelajaran menggunakan media gadget yaitu dari 107 responden didapatkan nilai median sebanyak 80 (50 – 100). Selanjutnya nilai sesudah diberikan pembelajaran menggunakan media gadget yaitu dari 107 responden didapatkan nilai median sebanyak 80 (60-100).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang premenstruasi syndrom antara perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran menggunakan media gadget dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,01 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pemberian pembelajaran menggunakan media gadget.

Berbagai keluhan yang muncul sebelum haid atau disebut juga premenstruasi syndrom (PMS), yaitu antar lain cemas, susah konsentrasi, susah tidur, hilang energi, sakit kepala, sakit kepala, sakit perut, dan nyeri pada payudara. Premenstruasi syndrom biasanya ditemukan 7-10 hari menjelang haid. Penyebab pasti belum diketahui, tetapi diduga hormon estrogen, progesteron, prolaktin, dan aldosteron berperan dalam syndrom premenstruasi. Gangguan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron akan menyebabkan retensi cairan dan natrium sehingga berpotensi menyebabkan terjadinya keluhan syndrom premenstruasi. Perempuan yang peka terhadap faktor psikologis, perubahan hormon sering mengalami premenstruasi syndrom (Saryono, 2009).

Gangguan menstruasi adalah hal yang sering ditemukan, terutama pada saat sebelum menstruasi atau awal-awal menstruasi. Gangguan tersebut dapat seperti nyeri pada perut, nyeri pada pinggul, saat atau sebelum menstruasi (Noviana, 2014)

Gadget merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan (Rozalia, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Titian Selpiah di Yogyakarta menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebelum penyuluhan diberikan tingkat pengetahuan baik yaitu 4 orang responden (9%) dan setelah diberikan penyuluhan menjadi 31 orang responden (69%), pada tingkat pengetahuan cukup sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 35 orang responden (78%) setelah diberikan penyuluhan berkurang menjadi 14 orang responden (31%) dan pada tingkat pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan yaitu 6 orang responden (13%) setelah diberikan penyuluhan tidak ada.

Menurut asumsi penelitian, perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, di tandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan media pembelajaran. Bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Sebagian Besar Remaja Putri Memiliki Pengetahuan Baik Tentang Premenstruasi Syndrom Sebelum Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget di SMPN 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
2. Sebagian Besar Remaja Putri Memiliki Pengetahuan Baik Tentang Premenstruasi Syndrom Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget di SMPN 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Ada Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstruasi Syndrom Sebelum dan Sesudah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Media Gadget di SMPN 4 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan awal untuk remaja putri dapat menambah wawasan, dan pengetahuan tentang premenstruasi syndrom

DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah. (2012). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Prmenstruasi Syndrom (PMS) Pada Siswi Kelas XI Disekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen Tahun 2012*. Diunduh Pada Tanggal 9 Agustus 2018.
- Ismanto Yudi, dkk. (2015). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswadi SMAN 9 Manado*. Manado: Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Vol 3, No 2 April. Diunduh pada Tanggal 27 Januari 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan 2016*. Jakarta. 2016. *Infodatin Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Noviana, N., & Wilujeng Rachel Dwi. (2014). *kesehatan reproduksi*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Rozalia Maya Perdiana. (2017). *Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. Jurnal pemikiran dan pengembangan SD. Di unduh pada Tanggal 27 Januari 2018
- Ramadani mery. (2013). *Premenstruasi Syndrome(PMS)*. Di unduh pada Tanggal 12 Juli 2018.
- Surmiasih. (2016). *Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Pada Siswa SMP*. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah Stikes Aisyah Pringsewu Lampung Volume 1 No. 2 Juli Di Unduh Pada Tanggal 12 Juli 2018.
- Saryono., & Sejati Waluyo. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Selpiah, Titian. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Kelas VII Di SMP Kasihan 1 Bantul*. Di unduh pada Tanggal 15 Agustus 2018
- Yuliana fitri, dkk, (2013). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Seudah Penyuluhan Tentang Aborsi*. Jurnal dinamika kesehatan Vol 4, no 2, desember 2013. Diunduh pada tanggal 15 Agustus 2018.