

PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI MENGUNAKAN AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SINDROM PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DI SMP PENCAWAN KOTA MEDAN TAHUN 2020

Dina Anzeliya Pardede¹, Elizawarda, SKM, M.Kes², Yusniar Siregar, SST, M.Kes³

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

³Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jalan Jamin Ginting Km 13,5, Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: [1dinapardede08.com](mailto:dinapardede08.com), [2elizajuli63@gmail.com](mailto:elizajuli63@gmail.com) [3yusniar.regar1967@gmail.com](mailto:yusniar.regar1967@gmail.com)

THE EFFECT OF REPRODUCTIVE HEALTH COUNSELING USING AUDIO VISUAL ON PREMENSTRUAL SYNDROME BEHAVIOR OF GIRL ADOLESCENT IN SMP PENCAWAN MEDAN, 2020

ABSTRACT

Introduction: Before the onset of menstruation, about 7-10 days a woman will experience symptoms of physical and emotional changes known as premenstrual syndrome. Good behavior about premenstrual syndrome should be already owned by the young women. Giving good behavior can be done with reproductive health education. Reproductive health education requires media and methods of conveying information. Audio visual media is one media that can be used in providing reproductive health education in schools. This media is more attractive and more effective because it involves two senses, namely vision and hearing that can maximize information reception

Methods: . This type of research was pre-experimental design using the type of one group pre and post test design with total sampling, the sample was 36 girl adolescents at class VIII-A and VIII-B.

Results and Discussion: Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test, it was found that the premenstrual syndrome behavior was $p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. The average knowledge of girl (38.53%), attitude (19.92%), action (48.72%) before being given counseling. Meanwhile, after being given counseling, there was an increase in the average knowledge of girl (83.11%), attitudes (33.39%), and actions (81.94%).

Conclusion: This means that there was an effect of reproductive health education using audio-visuals on the behavior of premenstrual syndrome in girl adolescent. It is hoped that health workers and schools can work together in providing information about reproductive health, especially in terms of premenstrual syndrome.

Keywords: Reproductive Health Counseling, Audio Visual Media, Premenstrual Syndrome Behavior

ABSTRAK

Latar Belakang: Sebelum terjadinya menstruasi, sekitar 7-10 hari seorang wanita akan mengalami gejala perubahan fisik maupun emosional yang dikenal dengan *sindrom premenstruasi*. Perilaku yang baik tentang *sindrom premenstruasi* harusnya sudah dimiliki oleh para remaja putri. Pemberian perilaku yang baik dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan reproduksi. Penyuluhan kesehatan reproduksi membutuhkan media serta metode dalam penyampaian informasi. Media audio visual adalah salah satu media yang dapat digunakan dalam pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah. Media ini lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu pengelihatian dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi.

Metode: Jenis penelitian ini Pra eksperimental design dengan menggunakan tipe one group pre and post test design dengan pengambilan sampel secara Total sampling, sampel adalah remaja putri kelas VIII-A dan VIII-B sebanyak 36 responden.

Hasil Penelitian/Diskusi: Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh perilaku sindrom premenstruasi $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Rata-rata pengetahuan remaja putri (38,53 %), Sikap (19,92%), Tindakan (48,72%) sebelum diberikan penyuluhan. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan Rata-rata pengetahuan remaja putri (83,11%), Sikap (33,39%), Tindakan (81,94%).

Kesimpulan: Hal ini berarti adanya pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan audio visual terhadap perilaku sindrom premenstruasi remaja putri. Diharapkan tenaga kesehatan dan sekolah dapat bekerja sama dalam memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi terutama dalam hal sindrom premenstruasi.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan Reproduksi, Media Audio Visual, Perilaku Sindrom Premenstruasi

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sehat fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya (Winarti, 2017). Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. (Yudha, 2016)

Pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang Sindrom premenstruasi yang masih minim, yang menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu, mengganggu hubungan dengan orang-orang terdekat bahkan sampai ada yang bunuh diri. Hal tersebut dapat mempengaruhi sikap serta bagaimana tindakan remaja putri dalam menanggapi pentingnya mengetahui Sindrom premenstruasi (Laila, 2018).

Menurut World Health Organization (2014) dalam Pusdatin RI (2014), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun dan WHO menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan reproduksi remaja muda (*younger adolescents*) pada kelompok usia 10 - 14 tahun, karena usia tersebut merupakan masa emas untuk membentuk landasan kuat pada diri remaja sebagai dasar pengambilan keputusan yang bijak dalam perilaku kesehatan reproduksi. Menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 18 tahun, Kementerian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17 -19 tahun). Menurut Badan Pusat Statistika Sumatera Utara (2015), jumlah remaja pada sensus penduduk 2010 mencapai 43,5 juta orang atau sekitar 18% dari jumlah penduduk dan di Sumatera Utara jumlah remaja mencapai 1,4 juta orang.

Sindrom Premenstruasi yaitu kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita yang secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium dan menstruasi)(Saryono & Waluyo, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari Surmiasih (2016) menyebutkan bahwa laporan WHO (*World Health Organization*), Sindrom premenstruasi memiliki prevalensi lebih tinggi di negara – negara Asia dibanding dengan negara- negara Barat, prevalensi Sindrom premenstruasi di negara Iran tahun 2012 sekitar 98,2%, Sri Lanka tahun 2012 sekitar 65.7% di Australia sekitar 44%, Brazil 39%, Amerika dan Jepang 34%, Hongkong 17%, Pakistan 13%, Perancis 12%. Kejadian Sindrom Premenstruasi sangat tinggi sebanyak 99,5% remaja minimal mengalami satu gejala sindrom premenstruasi (Pratita, 2013).

Di Indonesia menunjukkan prevalensi yang berbeda, Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK, Padang 51,8% siswi SMA, mahasiswi kebidanan kabupaten kodus 42,9%, Semarang 24,9%, Purworejo siswi SMA 24,6% mengalami Sindrom premenstruasi (Pratita & Margawti (2013). Di Sumatera Utara pada Fakultas Keperawatan USU yang mengalami Sindrom premenstruasi sebesar 89,3% (Setyani, 2018), SMA Negeri 1 Perbaungan sebesar 57,1% yang mengalami Sindrom premenstruasi (Mawaddatul,dkk, 2015).

Faktor-faktor yang meningkatkan terjadinya Sindrom Premenstruasi antara lain : faktor hormonal, Kimiawi, Psikologis,genetik, defisiensi endorphin dan gaya hidup yaitu aktivitas fisik, pola makan dan pola tidur (Saryono & Waluyo , 2018).

Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri terhadap Sindrom premenstruasi dan jika gejala sindrom premenstruasi muncul yang akan mengakibatkan depresi, perasaan ingin bunuh diri bahkan menyakiti diri sendiri (Saryono,2018).

Dari hasil penelitian terdahulu dan survei data studi pendahuluan di SMP Pencawan Kota Medan berdasarkan hasil wawancara pada 18 siswi yang diambil sebagai sampel untuk studi pendahuluan, 14 diantaranya tidak mengetahui sindrom premenstruasi dan memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman bersoda serta *junk food* lainnya, serta jarang berolahraga. Dengan melihat kejadian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Menggunakan Audio Visual Terhadap Perilaku Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMP Pencawan Kota Medan Tahun 2019”.

METODE

Jenis dan Desain penelitian ini adalah *Pra Experimental* dengan menggunakan desain *one group pre-test and post-test design*. Dimana dalam design penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre-test* terlebih dahulu sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan audio visual. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, kemudian dilakukan *post-test* (Riyanto, 2017)

Dengan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMP Pencawan Kota Medan kelas VIII yang berjumlah 36 orang.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian yang berjudul “Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan audio visual terhadap perilaku sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMP Pencawan Kota Medan Tahun 2019”. Sampel penelitian yang dijadikan responden sebanyak 36 remaja putri kelas VIII yang mayoritas berusia 12 - 15 tahun dan umumnya remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai penyuluhan kesehatan reproduksi tentang sindrom premenstruasi menggunakan media audio visual. Adapun deskripsi karakteristik responden adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1
Tingkat pengetahuan, sikap, tindakan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media audio visual tentang sindrom premenstruasi

N	Variabel	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
36	Pengetahuan				
	- Baik	0	0	29	80,6
	- Cukup	5	13,9	7	19,4
	- Kurang	31	86,1	0	0
	Total	36	100	36	100
36	Sikap				
	- Baik	0	0	23	72,2
	- Cukup	11	30,6	9	27,8
	- Kurang	25	69,4	0	0
	Total	36	100	36	100
36	Tindakan				
	- Baik	0	0	27	75
	- Cukup	15	41,7	9	25

- Kurang	21	58,3	0	0
Total	36	100	36	100

Dari tabel 1.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 36 responden sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media audio visual pada umumnya mayoritas memiliki pengetahuan kurang 31 orang , sesudah diberikan penyuluhan pengetahuan responden menjadi mayoritas baik 29 orang , sikap responden sebelum diberikan penyuluhan mayoritas memiliki sikap kurang 25 oang, sesudah diberikan penyuluhan sikap responden menjadi mayoritas baik 23 orang . Begitu juga untuk tindakan responden seperti melakukan olahraga kecil, mengkompres bagian yang nyeri dengan air hangat dan tidak memencet jerawat yang, sebelum diberikan penyuluhan mayoritas memiliki tindakan kurang, sesudah diberikan penyuluhan tindakan responden menjadi mayoritas baik sehingga tindakan remaja putri pada saat menstruasi sudah mempraktikkan diri seperti melakukan olahraga kecil, tidak mengkonsumsi obat berlebih, menjaga pola makan dan pola tidur, dan tidak melakukan tindakan yang membuat tubuh terluka seperti memencet jerawat dan menggaruk kulit hingga terluka.

Tabel 1.2
Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan sindrom premenstruasi pada remaja putri

N	Variabel	Mean	Nilai Min	Nilai Maks	ρ value
36	Pengetahuan				
	- Sebelum	38,53	20	67	0,000
	- Sesudah	83,11	67	100	
36	Sikap				
	- Sebelum	19,92	14	26	0,000
	- Sesudah	33,39	28	40	
36	Tindakan				
	- Sebelum	48,72	30	70	0,000
	- Sesudah	81,94	60	100	

Dari tabel 1.2 dapat diketahui nilai rata - rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media audio visual adalah 38,53(kurang) bahkan dari 36 responden masih ada dengan nilai minimal 20 dan maksimal 67, sesudah diberikan penyuluhan didapat rata-rata pengetahuan responden menjadi meningkat menjadi yakni 83,11 (baik) dengan nilai minimal 67, masimal 100, hasil uji statistik didapat nilai $\rho = 0,000$ yang artinya bahwa penyuluhan ini signifikan meningkatkan

pengetahuan. Rata-rata sikap responden sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media audio visual adalah 19,92 (kurang) dengan nilai minimal 14, maksimal 26, sesudah diberikan penyuluhan didapat rata - rata sikap responden menjadi 33,39 (baik) dengan nilai minimal 28, nilai maksimal 40, hasil uji statistik didapat nilai $\rho = 0,000$ yang artinya bahwa penyuluhan ini signifikan meningkatkan sikap. Dan untuk rata-rata tindakan responden sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media animasi adalah 48,72 (kurang) dengan nilai minimal 30, nilai maksimal 70, sesudah diberikan penyuluhan didapat rata-rata tindakan responden menjadi 81,94(baik) dengan nilai minimal 60, nilai maksimal 100, hasil uji statistik didapat nilai $\rho = 0,000$ yang artinya bahwa penyuluhan ini signifikan meningkatkan tindakan. Maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan media audio visual efektif meningkatkan perilaku sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMP Pencawan Kota Medan Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan dalam bentuk tabel maupun narasi pada bagian sebelumnya, untuk selanjutnya penulis membahas mengenai tingkat pengetahuan, sikap, tindakan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan serta pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan media audio visual terhadap perilaku sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMP Pencawan Kota Medan dengan jumlah sampel 36 responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan audio visual terhadap perilaku sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMP Pencawan Kota Medan Tahun 2019, dapat diambil kesimpulan bahwa “Penyuluhan dengan menggunakan media audio visual lebih efektif memberikan dampak positif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri.

1. Rata-rata pengetahuan remaja putri tentang sindrom premenstruasi semakin meningkat setelah diberikan penyuluhan yaitu dari 38,53 sampai dengan 83,11 dengan selisih 44,58
2. Rata-rata Sikap Remaja putri tentang sindrom premenstruasi semakin meningkat setelah diberikan penyuluhan yaitu dari 19,92 sampai dengan 33,39 dengan selisih 13,47
3. Rata-rata Tindakan remaja putri tentang sindrom premenstruasi semakin meningkat setelah diberikan penyuluhan yaitu dari 48,72 sampai dengan 81,94 dengan selisih 33,22
4. Ada pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan audio visual terhadap perilaku sindrom premenstruasi remaja Putri

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi menggunakan audio visual terhadap perilaku sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMP Pencawan Kota Medan Tahun 2019,, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yaitu :

1. Bagi Remaja Putri

Disarankan media penelitian ini akan menjadi sumber informasi bagi responden dalam meningkatkan upaya mengatasi sindrom premenstruasi dengan baik untuk menghindari terjadinya gejala-gejala sindrom premenstruasi yang tidak diinginkan. Dan diharapkan pada remaja putri yang mendapat informasi tentang sindrom premenstruasi menjadi narasumber kepada responden yang belum mendapat informasi ini bahwa betapa pentingnya mengetahui dan mengatasi gejala-gejala sindrom premenstruasi

2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan langkah awal untuk terus meningkatkan pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri khususnya mengenai sindrom premenstruasi menggunakan media animasi melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan membentuk PIK-R yang bekerja sama dengan petugas kesehatan yang bertugas di wilayah Puskesmas Medan Tuntungan. .

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistika. 2015. *Laporan Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin*. BPS Provinsi Sumatera Utara. <https://sumut.bps.go.id/> (diakses tanggal 28 September 2019)
- Endriani Vevi. 2017. *Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi Premenstruasi Syndrom Pada Remaja Putri Kelas X SMK PGRI 2 Kota Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim. Volume 6 Nomor 1
- Husna Mawaddatul, dkk. 2015. *Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Perbaungan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Usu
- Husnida Nintrinji, Sutianingsih Hani. 2015. *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Perilaku Dalam Mengatasi Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Rangkasbitung Poltekkes Kemenkes Banten Tahun 2015*. Jurnal Medikes. Volume 3 Edisi 1
- Jannah Raudatul. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Premenstrual Syndrome Di MTsN Seyegan Sleman*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Jenderal Achmad Yani

- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf> (diakses tanggal 27 September 2019)
- Kusmiran, Eny. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Laila Nur Najmi. 2018. *Buku Pintar Menstruasi + Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta: Bukubiru
- Liliana Anita & Wahyuningsih Melania. 2018. *Analisa Hubungan Antara Usia Menarche, Sikap Tentang Pre-Menstruasi Sindrom Di SMP 1 Mlati Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Respati.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan III. Rineka Cipta: Jakarta
- Pratita & Margawati A. 2013. *Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktifitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Provinsi Sumatera Utara, 2017. *Profil Kesehatan Sumatera Utara 2017*. (Diakses Tanggal November 2019 Pukul 14.20 Wib).
- Proverawati Atikah, Misaroh Siti. 2018. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwoastuti Endang, Walyani Elisabeth Siwi. 2015. *Perilaku & Softkills Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Riyanto, Agus. 2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan Dilengkapi Contoh Kuesioner Dan Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saryono, Sejati Waluyo. 2018. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Safitri Rizki, Herawati, Rachmawati Kurnia. 2016. *Faktor-Faktor Resiko Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMA Darul Hijrah Puteri*. Dunia Keperawatan Volume 4 Nomor 2
- Setyani, Fuji. 2018. *Pengaruh Premenstrual Syndrome Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Juantatif,Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sujarweni V. Wiratna. 2014. *Panduan Penelitian Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRESS
- Surmiasih. 2016. *Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP*. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah. Volume 1 Nomor 2
- Syafrudin, Fratidhina Yudhia. 2016. *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Medika

- Tantina Tiffani. 2019. *Analisis Karakteristik Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Mengatasi Premenstruasi Sindrom*. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik. Volume 1 Nomor 2
- Triwibowo Cecep, Pushphandani Mitha Erlisya. 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wati Ega Rima. 2016. *Ragam Media Pembelajaran*. Yogyakarta : katapena.penerbit@gmail.com
- Wijayanti Tri Y. 2015. *Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndroma pada Remaja Putri..* Jurnal Kesehatan Metro Sei Wawai Volume VIII Nomor 2
- Winarti Eko. 2017. *Buku Ajaran Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka