

EDUKASI SINDROM PREMENSTRUASI DAN GANGGUAN DISFORIK PREMENSTRUASI PADA REMAJA DI DESA CIANGSANA-BOGOR

Education on Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in Adolescents in Ciangsana Village of Bogor

Dyani Pitra Velyani^{1*}, Daniella Satyasari¹, Ika Nur Fitriana¹

¹Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

*Penulis Koresponden:
dyani.pitra@trisakti.ac.id

Diterima
12 Juni 2025
Revisi
26 Juni 2025
Disetujui
27 Juni 2025
Terbit Online
20 Juli 2025



Abstract

Adolescence is a dynamic phase of development both physically and psychologically. Adolescents need to know their bodies, including the reproductive organs, physical, and psychological changes that occur over their age range. The most common reproductive problem found in adolescent girls is premenstrual syndrome (PMS). PMS characterized by symptoms experienced before menstruation. PMS and Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) are mental health conditions that can significantly impact the daily functioning of women in reproductive age. This Community Service Activity (PKM) aims to enhance the knowledge of adolescent girls aged 12-18 years about PMS and PMDD, by providing education and evaluating changes in knowledge before and after the intervention. Additionally, screening was conducted among the female adolescent population in Ciangsana Village, Bogor. The results of this PKM activity show that the level of basic knowledge regarding PMS varies according to age and there is a 6,7% increase in knowledge after the counseling is carried out. Education regarding PMS and PMDD is expected to have a good influence on recognizing, preventing, and forming positive behavior in order to reduce the prevalence of PMDD in adolescent girls.

Keywords: adolescent girls, education, knowledge, premenstrual syndrome, premenstrual dysphoric disorder

Abstrak

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis baik secara fisik maupun psikis. Remaja perlu mengenal tubuhnya termasuk tentang organ reproduksi dan perubahan-perubahan fisik serta psikologis yang terjadi dalam rentang usianya. Masalah reproduksi yang paling sering ditemukan pada remaja putri adalah sindrom premenstruasi. *Premenstrual syndrome* (PMS) atau sindrom premenstruasi adalah gejala-gejala yang dialami perempuan sebelum memasuki masa menstruasi. PMS dan Gangguan Disforik Premenstruasi (PMDD) telah menjadi kondisi kesehatan mental yang secara bermakna mengganggu fungsi keseharian perempuan dalam usia reproduktif. PMS dan PMDD telah menjadi kondisi kesehatan mental yang secara bermakna mengganggu fungsi keseharian perempuan dalam usia reproduktif. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang PMS dan PMDD kepada remaja putri usia 12-18 tahun dengan memberikan edukasi dan mengevaluasi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu dilakukan skrining pada populasi remaja putri di Desa Ciangsana, Bogor. Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dasar mengenai PMS beragam sesuai dengan usia dan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 6,7% pasca dilakukan penyuluhan. Edukasi mengenai PMS dan PMDD diharapkan memberikan pengaruh yang baik untuk mengenali, melakukan pencegahan, dan membentuk perilaku positif agar dapat menurunkan prevalensi PMDD pada remaja putri.

Kata kunci: remaja putri, edukasi, pengetahuan, sindrom premenstruasi, gangguan disforik premenstruasi

PENDAHULUAN

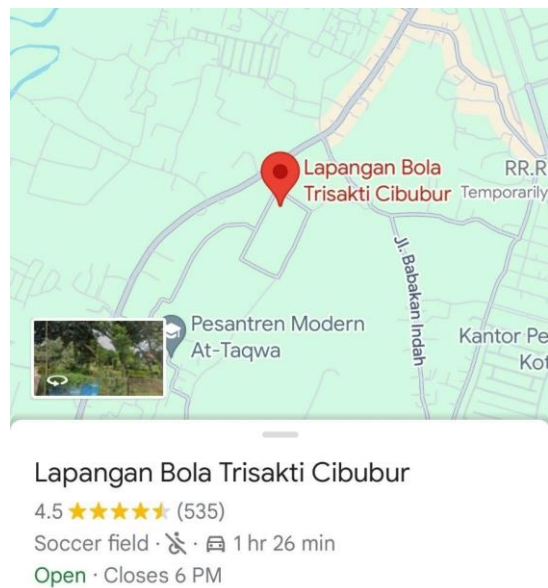
Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis baik secara fisik maupun psikis. Remaja perlu mengenal tubuhnya termasuk organ reproduksi dan perubahan-perubahan fisik serta psikologis yang terjadi dalam rentang usianya. Masalah reproduksi yang paling sering ditemukan pada remaja putri adalah sindrom premenstruasi. *Premenstrual syndrome* (PMS) atau sindrom premenstruasi adalah gejala-gejala yang dialami perempuan sebelum memasuki masa menstruasi.⁽¹⁾ Gejala tersebut dapat berupa perubahan fisik, perilaku, dan emosi. *Premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) atau gangguan disforik premenstruasi adalah gangguan terkait emosi dan fisik yang dialami perempuan sebelum masa menstruasi.⁽²⁾ Gangguan ini merupakan bentuk yang lebih parah dari sindrom premenstruasi.⁽³⁾

Sindrom prementruasi dan gangguan disforik premenstruasi telah menjadi kondisi kesehatan mental yang secara bermakna mengganggu fungsi keseharian perempuan dalam usia reproduktif. Pada perempuan usia reproduktif, sekitar 90% mengalami gejala premenstruasi baik ringan hingga akut, di antaranya, 20-40% mengalami PMS dan 2-8% mengalami PMDD.⁽⁴⁾ Dalam sebuah studi terhadap murid sekolah menengah atas di Iran oleh Babapour tahun 2019, didapatkan prevalensi PMS sedang-berat adalah 33,9% dan 12,3% mengalami PMDD. Hasil penelitiannya juga membuktikan bahwa kejadian PMS berkaitan dengan beratnya gejala dismenore, dan pada kelompok dengan status kesehatan umum yang baik didapatkan angka PMS yang lebih rendah.⁽¹⁾ Berdasarkan data di Indonesia pada tahun 2020, angka kejadian gangguan menstruasi sebesar 38,45%, dan prevalensi pada PMS mencapai 58,1% dengan sekitar 80% terjadi pada perempuan usia remaja.⁽⁵⁾ Data PMS di provinsi Jawa Barat masih belum ada, namun ada studi analitik pada mahasiswi di Bandung yang menemukan prevalensi PMS sebesar 45%. Perempuan dengan PMS dan PMDD memiliki risiko bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan kelompok perempuan yang tidak mengalami gangguan premenstruasi sehingga hal ini memiliki dampak serius yang perlu dikenali dan dikelola oleh para remaja.⁽⁶⁾

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya kelompok remaja putri terhadap gejala-gejala psikis dan fisik yang dialami pada waktu menjelang menstruasi membuat gejala-gejala tersebut tidak tertangani. Saat gejala ini memberat, maka tidak lagi sebatas sindrom premenstruasi, namun sudah menimbulkan distress dan disfungsi yang bermakna yang memenuhi kriteria diagnosis psikiatri. Apabila kejadian seperti itu timbul maka ini berarti telah terjadi keterlambatan dalam meminta bantuan dan menimbulkan dampak yang dapat berkepanjangan.⁽⁷⁾ Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang PMS dan PMDD, serta melakukan skrining pada populasi remaja putri di Desa Nagrak, Bogor. Edukasi ini dilakukan berdasarkan bukti-bukti penelitian mengenai adanya perbaikan gejala PMS pada perempuan yang diberikan edukasi. Contohnya empat sesi edukasi selama 30 menit seminggu pada siswi SMA di Iran menunjukkan penurunan kasus PMS dan PMDD signifikan ($p < 0,001$).

METODE

Kegiatan PKM ini dilakukan pada hari Minggu, 3 Desember 2023 di Lapangan Bola Kampus Nagrak, Desa Ciangsana, Kecamatan Gunung Putri, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan PKM dilakukan oleh Tim PKM yang terdiri dari tiga dokter spesialis kedokteran jiwa (psikiater), dibantu oleh dua tenaga pendidik, satu kader dari Desa Nagrak yang mengumpulkan subjek dan delapan belas mahasiswa. Lokasi PKM terlampir (Gambar 1). Sasaran PKM adalah seluruh remaja putri yang berada di Nagrak yang bersedia hadir pada acara kegiatan PKM ini. Jumlah peserta sebanyak 31 orang remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun yang berasal dari Desa Ciangsana, yang bersedia mengikuti kegiatan setelah mendapat penjelasan dari kader desa.



Gambar 1. Lokasi PKM

Metode PKM berupa skrining, *pre-test*, penyuluhan, dan *post-test*. Skrining menggunakan instrumen *Shortened Premenstrual Assessment Form-20* (SPAF-20) yang terdiri dari 20 butir pernyataan gejala dengan rentang skor 1 - 6 untuk setiap pernyataan yakni '1=tidak ada keluhan', '2=sangat ringan', '3=ringan', '4=sedang', '5=berat', '6=berat sekali'. Instrumen ini digunakan untuk menilai adanya sindrom premenstruasi (bila skor total >60) dengan uji validitas dan reliabilitas baik (*cronbach's alpha* 0,95).⁽⁸⁾

Kuesioner *pre-test* maupun *post-test* terdiri atas 10 pernyataan yang perlu dijawab "salah" atau "benar" serta diisi secara manual di lembar yang sudah disediakan. Pernyataan mengenai definisi gejala premenstruasi, definisi gangguan disforik premenstruasi, etiologi, cara pencegahan, gaya hidup, dan tatalaksana.^(8,9) Penyuluhan oleh Tim PKM dilakukan selama sekitar 25 menit dengan judul "Mari Mengenal Gejala Premenstruasi". Setelah penyuluhan, dilakukan sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan subjek. Indikator keberhasilan PKM adalah peningkatan pengetahuan subjek yang diukur dari perbandingan hasil *pre-test* dengan *post-test* dari tiap peserta.

HASIL

Total subjek PKM berjumlah 30 orang remaja perempuan dengan rata-rata berusia 17 tahun dengan subjek terbanyak berusia 19 tahun (Tabel 1).

Tabel 1. Usia subjek PKM

Usia	Jumlah	Persentase (%)
13	1	3.3
14	3	10
15	3	10
16	6	20
17	4	13.3
18	2	6.7
19	10	33.3
20	1	3.3
Total	30	100

Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta dapat dilihat pada Tabel 2. Dari hasil skrining, didapatkan lima subjek dengan skor total SPAF-20 di atas 60. Pada tabel 3 tergambar rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* adalah 6,97 dan 7,47. Terdapat peningkatan nilai sebesar 0,5 (6,7%) sehingga dapat dikatakan ada peningkatan pemahaman subjek terhadap materi yang diberikan. Bila dianalisis per nilai, terdapat peningkatan jumlah responden yang hasil *post-test* 9, yaitu berjumlah 6 orang (20%) dibandingkan *pre-test* yang tidak ada peserta yang mendapatkan nilai 9.

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Nilai	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
3	1	3.3	2	6.7
4	2	6.7		
5	1	3.3		
6	3	10	2	6.7
7	9	30	8	26.6
8	14	46.7	12	40
9			6	20
Total	30	100	30	100

Tabel 3. Hasil peningkatan *pre-test* dan *post-test*

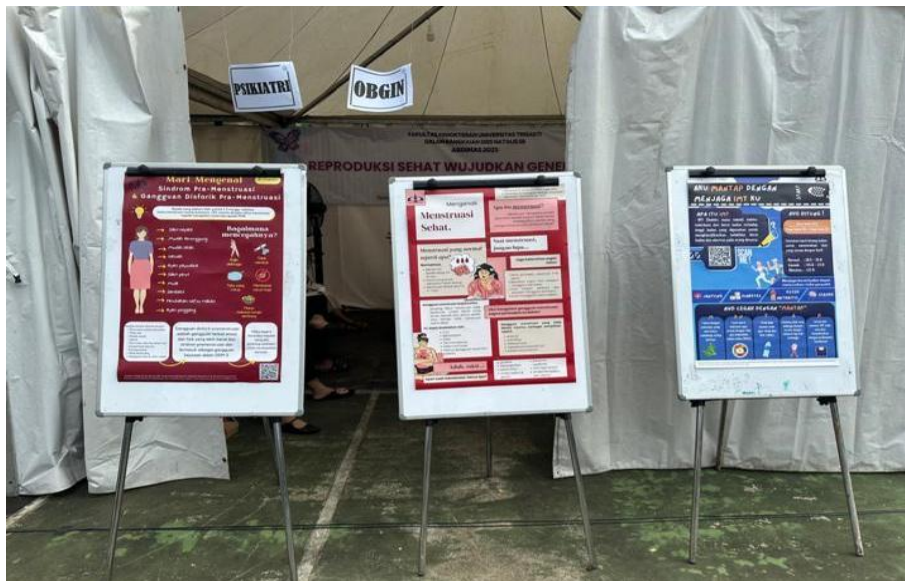
	Jumlah	Nilai Minimum	Nilai Maksimal	<i>Mean</i>	Standar Deviasi
<i>Pre-test</i>	30	3	8	6,97	1,377
<i>Post-test</i>	30	3	9	7,47	1,479

Hasil *pre-test* menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan pada subjek cukup beragam. Skor rendah didominasi oleh subjek yang berusia dibawah 16 tahun yang menunjukkan pemahaman atau pengetahuan mengenai gejala premenstruasi masih belum cukup (Tabel 3). Pada proses pendataan awal, tim PKM tidak memasukkan pertanyaan mengenai apakah peserta sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang gejala premenstruasi di sekolah, maupun instansi pendidikan lain, sehingga ini menjadi kekurangan dari hasil PKM ini. Semakin banyak informasi yang didapat seseorang, maka akan semakin baik pengetahuan seseorang, terutama pengetahuan mengenai menstruasi. Pengetahuan merupakan terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan diri maupun dorongan sikap dan perilaku setiap hari sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulus terhadap tindakan seseorang.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan penelitian dari Nurmaningsih, mayoritas responden berusia 13 tahun dan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang

tentang gejala premenstruasi, karena untuk usia remaja ini biasanya masih kurang menyukai pengetahuan yang membutuhkan keseriusan dalam mempelajari sesuatu.⁽¹¹⁾ Hal ini cukup sesuai dengan hasil *pre-test* yang kurang baik dan dihubungkan dengan usia subjek PKM ini yang masih remaja awal. Hasil *post-test* yang peningkatannya tidak terlalu signifikan mungkin dikarenakan adanya beberapa hambatan, seperti suasana lokasi yang cukup panas dan padat di ruangan semi terbuka sehingga tampilan penyuluhan di layar kurang terlalu jelas terlihat, serta suara yang kurang jelas terdengar. Hal ini dapat menjadi masukan untuk kegiatan PKM selanjutnya agar menggunakan ruangan yang lebih tertutup dan menggunakan media informasi lain, seperti poster atau *flyer* agar memudahkan untuk membaca informasi.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan oleh tim pada remaja putri



Gambar 3. Media informasi poster pada pelaksanaan PKM

Kelebihan dari PKM ini adalah proses penyampaian informasi dilakukan menggunakan sarana tampilan layar (*power point*), dan disampaikan oleh ahli di bidangnya. Edukasi disampaikan berbasis akademik namun dikemas secara komunikatif untuk para remaja SMP dan SMA yang bisa menjadi agen perubahan dalam menjembatani ilmu. Edukasi diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab, serta subjek dapat membaca poster yang sudah dibuat oleh mahasiswa kedokteran. Selain itu, kegiatan ini memberikan bukti konkret bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang PMS dan PMDD walaupun peningkatannya tidak terlalu signifikan.⁽¹⁰⁾

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, merangsang pikiran dan kemampuan, serta menambah pengetahuan. Untuk mendapatkan sumber informasi dibutuhkan media promosi. Edukasi yang diberikan pada kegiatan PKM ini melibatkan semua panca indra sehingga mudah dipahami. Materi yang diberikan juga tampak lebih menarik dengan suara dan gambar bergerak, penyampaian dilakukan dengan tatap muka, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif lebih besar, dan sebagai sarana diskusi dan dapat diulang-ulang. Karena semakin banyak seseorang mendapatkan pengalaman dan informasi maka semakin baik pula tingkat pengetahuan mereka.⁽¹³⁾ Namun dengan keterbatasan sarana dan prasarana seperti ruangan yang terlalu terbuka dan tinggi

cahaya dapat membatasi penyampaian informasi. Dalam situasi seperti ini, lebih baik edukasi dengan media poster atau flyer kecil dengan kelompok kecil berjumlah tiga sampai lima orang agar informasi dapat lebih dapat diterima dengan baik.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan indikator pengetahuan pada remaja putri terkait gejala premenstruasi walaupun tidak terlalu signifikan. Edukasi mengenai gejala premenstruasi penting dilakukan kepada remaja putri sejak masa sekolah dasar sekaligus mengedukasi mengenai menarche dan perlu dilakukan pengulangan di setiap tingkat pendidikan untuk memahami tentang kesehatan reproduksi dan membentuk sikap positif dalam menghadapi gejala premenstruasi disertai dengan perubahan pola hidup yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada naskah ini dituliskan pada FK Trisakti yang mengadakan kegiatan PKM, segenap tenaga pendidik dan mahasiswa FK Trisakti, serta Tim Kader Puskesmas Nagrak yang telah memfasilitasi kegiatan PKM sehingga penyuluhan dapat berlangsung dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Babapour F, Elyasi F, Shahhosseini Z, Hosseini Tabaghdehi M. The prevalence of moderate–severe premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder and the related factors in high school students: a cross-sectional study. *Neuropsychopharmacol Rep*. 2023;43:249–54. doi:[10.1002/npr2.12338](https://doi.org/10.1002/npr2.12338).
2. Susser LC, Parish S, Dumas E, Nappi RE. Premenstrual dysphoric disorder and sexual function: a narrative review. *Sex Med Rev*. 2023;11:202–11. doi:[10.1093/sxmrev/qead007](https://doi.org/10.1093/sxmrev/qead007).

3. Eldeeb SM, Eladl AM, Elshabrawy A, Youssef AM, Ibrahim MH. Prevalence, phenomenology and personality characteristics of premenstrual dysphoric disorder among female students at Zagazig University, Egypt. *Afr J Prim Health Care Fam Med* [Internet]. 2021;13(1). Available from: <http://www.phcfm.org/index.php/PHCFM/article/view/2924>. doi:10.4102/phcfm.v13i1.2924.
4. Frequency of premenstrual dysphoric disorder (PMDD) and comparison of quality of life between female medical students with and without premenstrual dysphoric disorder. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2023;638–41. doi:10.29271/jcpsp.2023.06.638.
5. Wijayanti, Rina. Aktivitas fisik dan kecemasan dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi. *J JKFT Fak Ilmu Kesehat Univ Muhammadiyah Tangerang*. 2022;7:82–7. doi:<http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v7i2.7330>.
6. Turan A, Güler Kaya İ, Çakır HB, Topaloğlu S. Prevalence and correlates of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder among women aged 18-25 in Turkey. *Int J Psychiatry Med*. 2024;59:101–11. doi:10.1177/00912174231189936.
7. Al Kiyumi MH, Al Belushi Z, Al Amri A, *et al*. Effects of a healthy diet on reducing symptoms of premenstrual syndrome and improving quality of life among Omani adolescents: a randomized controlled open-label trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20:7169. doi:10.3390/ijerph20247169.
8. Allen SS, McBride CM, Pirie PL. The shortened premenstrual assessment form. *J Reprod Med*. 1991;36:769–72.
9. Joyce KM, Stewart SH. The premenstrual assessment form: short form (PAF-SF) – additional psychometric analyses of a brief measure of premenstrual symptoms. In: Kabir DR, Parsa DAD, Lakhno DIV, editors. *Women’s health problems - a global perspective* [Internet]. Rijeka: IntechOpen; 2023. Available from: <https://doi.org/10.5772/intechopen.112316>.

10. Balqis C, Handayani Dwi, Sulisty, Yuniar, Abdullah Savira. Gambaran pengetahuan dan pengalaman menstruasi remaja putri di Provinsi Jawa Timur. 2023;2(11). Available from: <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6161>.
11. Nurmaningsih E, Izzah N. Gambaran pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri: literatur review. Pros Semin Nas Kesehat [Internet]. 2021. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:245089502>.
12. Alalwan N. Actual use of social media for engagement to enhance students' learning. Educ Inf Technol. 2022;27(7):9767–89. doi:<https://doi.org/10.1007/s10639-022-11014-7>.
13. Rompas NT, Recard M. applying multisensory approach to promote engagement in primary english home-based learning. Engl Lang Teach Res Journal. 5:105–19. doi:<https://doi.org/10.37147/eltr.v5i2.118>.