

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS VIDEO TERHADAP PERILAKU PENANGANAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 5 KOTA KEDIRI

THE EFFECTIVENESS OF VIDEO-BASED HEALTH EDUCATION IN IMPROVING PREMENSTRUAL SYNDROME MANAGEMENT BEHAVIORS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 5 KEDIRI

Devy Putri Nursanti¹, Susiani Endarwati², Gufron Wahyudi³

^{1,2}Fakultas Kebidanan, Universitas STRADA Indonesia, Kediri

³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Bhakti Indonesia, Banyuwangi

Email : devyputrinursanti@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kurangnya kemampuan remaja putri dalam menghadapi sindrom pramenstruasi (PMS) dapat menyebabkan ketidaksiapan dalam mengelola gejala fisik, emosional, dan perilaku yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Pendidikan kesehatan berbasis video merupakan salah satu media edukasi yang dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku remaja dalam menangani PMS. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan berbasis video terhadap perilaku penanganan sindrom pramenstruasi pada remaja putri. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest–posttest. Populasi penelitian berjumlah 237 siswi, dengan sampel sebanyak 149 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Variabel independen adalah pendidikan kesehatan berbasis video, sedangkan variabel dependen adalah perilaku penanganan sindrom pramenstruasi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil: Sebelum diberikan pendidikan kesehatan berbasis video, sebagian besar responden (78,5%) memiliki perilaku penanganan sindrom pramenstruasi dalam kategori kurang. Setelah intervensi diberikan, sebagian besar responden (89,3%) menunjukkan perilaku dalam kategori baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya pengaruh pendidikan kesehatan berbasis video terhadap perilaku penanganan sindrom pramenstruasi pada remaja putri. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan berbasis video efektif dalam meningkatkan perilaku remaja putri dalam menangani sindrom pramenstruasi. Pemanfaatan media video dapat menjadi strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam mengelola gejala PMS dan menjaga aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Media Video, Perilaku, Sindrom Premenstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Introduction: Inadequate coping behaviors among adolescent girls in managing Premenstrual Syndrome (PMS) may lead to difficulties in dealing with physical, emotional, and behavioral symptoms that can interfere with daily activities. Video-based health education is considered an effective educational strategy to improve adolescents' understanding and management of PMS. This study aimed to determine the effect of video-based health education on PMS management behaviors among adolescent girls at State Junior High School 5 Kediri. Methods: This study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. A total of 149 respondents were selected from a population of 237 students using proportional random sampling. The independent variable was video-based health education, while the dependent variable was PMS management behavior. Data

were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Results: Before the intervention, most respondents (78.5%) demonstrated poor PMS management behaviors. Following the video-based health education intervention, the majority of respondents (89.3%) demonstrated good PMS management behaviors. Statistical analysis showed a significant improvement in PMS management behaviors after the intervention ($p < 0.001$). Conclusion: Video-based health education was effective in improving PMS management behaviors among adolescent girls. The use of video as an educational medium may enhance adolescents' preparedness and ability to manage PMS symptoms effectively.

Keywords: *Health Education, Video Media, Behavior, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering dihadapi remaja putri salah satunya adalah kurangnya perilaku dalam mengatasi premenstrual syndrome (PMS) (Dwi, 2022). Masalah yang sering terjadi seperti gejala timbulnya emosi dan perilaku ditandai dengan perubahan suasana hati, mudah tersinggung, depresi, cemas, gangguan konsentrasi, dan insomnia. Masalah tersebut tentunya menjadi faktor yang dapat menyebabkan remaja putri menjadi stress, cemas dan khawatir menjelang masa menstruasi. Sehingga kurangnya perilaku remaja putri menyebabkan ketidaksiapan dalam mengatasi gejala fisik, afektif dan perilaku yang mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk pekerjaan dan aktivitas sehari-hari (Cherly, 2020).

World Health Organization (WHO) (2022), melaporkan terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita premenstrual syndrome di dunia menurut penelitian Fatimah (2022) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi premenstrual syndrome di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2020). Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil

sekitar 90% perempuan mengalami premenstrual syndrome sebelum menstruasi (Susanti, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS. Gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2020 yang terjadi sebesar 38,45%. Namun pada tahun 2021 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi premenstrual syndrome (PMS) di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala premenstrual syndrome yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Afifah, 2020).

Faktor penyebab munculnya premenstruasi sindrom karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Hal ini karena hormon esterogen yang berlebihan (Tentika, 2023). Para peneliti melaporkan, salah satu kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah adanya perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel. Kemungkinan lain, itu berhubungan dengan gangguan perasaan, faktor kejiwaan, masalah sosial, atau fungsi serotonin yang dialami penderita (Joseph, 2019).

PMS ini biasanya akan terjadi pada rentang 1-2 minggu, atau lebih tepatnya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi dan akan berhenti saat dimulainya siklus menstruasi.

Pada beberapa wanita juga bisa terjadi gejala PMS yang terus berkelanjutan hingga 1-2 hari atau 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan segera mereda selama beberapa hari ke depan siklus menstruasi. Pada remaja umumnya PMS mulai dialami sekitaran usia 14 tahun atau 2 tahun setelah menarche dan akan berlanjut sampai menopause (Saryono, 2019).

Pemilihan media video dikarenakan terdapat beberapa kelebihan yang dimiliki yaitu dapat mencakup penonton dalam jumlah besar, menghemat waktu (Switri, 2019). Untuk media yang digunakan berupa video yang berpengaruh pada pengetahuan dan sikap individu dikarenakan menurut (Putri, 2020) menyatakan adanya pengaruh media video terhadap perilaku remaja. Hal ini dikarenakan dapat mencakup penonton dalam jumlah besar dalam penerimaan informasi dan menghemat waktu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 01 Februari 2026 di SMPN 5 Kota Kediri dengan wawancara kepada 10 orang remaja putri diketahui 5 mengatakan bahwa pada saat pertama kali mengalami menstruasi siswi menangis, merasa takut dengan keluarnya darah dari alat reproduksi. Kecemasan, kekhawatiran, rasa sakit juga dirasakan pada perut bagian bawah, merasa mual, nyeri pada payudara. 3 mengatakan sebelum mengalami menstruasi orang tua tidak pernah menceritakan mengenai kejadian menstruasi yang akan dialami seorang perempuan. Siswi tersebut juga menyatakan tidak masuk sekolah karena cemas dengan keadaannya. Salah satu siswa juga mengatakan mengalami sakit kepala, nyeri payudara dan nyeri perut sampai menjalar ke pinggang sebelum mengalami menstruasi. 2 siswa mengatakan kurangnya konsentrasi pikiran seperti bingung saat mengerjakan sesuatu, perut terasa kembung, serta munculnya jerawat di wajah, merasakan pegal, sakit kepala, dan kurangnya nafsu makan.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan

penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan pra eksperimental dengan desain one group pre-post test design yaitu penelitian eksperimental yang proses pemberian perlakuannya tidak dilakukan pembatasan gangguan dari faktor lain yang tidak diteliti (Notoatmodjo, 2019) dengan desain pre-post test yaitu penelitian yang bertujuan untuk membandingkan antara kondisi sebelum dan setelah health education dengan media video. Penelitian ini telah dilakukan di SMP N 5 KEDIRI pada bulan September 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP N 5 KEDIRI dengan populasi berjumlah 237 siswi, dan 149 siswi dari total populasi dijadikan sampel. Untuk melihat hubungan keduanya digunakan uji statistik dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Test untuk mengetahui perbandingan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$. Dalam proses perhitungannya dibantu dengan menggunakan bantuan Statistic Programe For Social Sience (SPSS) For Windows.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
13 Tahun	21	14.1
14 Tahun	103	69.1
15 Tahun	25	16.8
Jumlah	149	100.0
Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
Orang Tua	138	92.6
Kakak/Kakek/Nenek /Paman/Tante	11	7.4
Saudara Jauh	0	0.0
Jumlah	149	100.0
Informasi Tentang Premenstruasi Sindrom	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Pernah	13	8.7
Pernah	136	91.3
Jumlah	149	100.0
Sumber Informasi Tentang Premenstruasi Sindrom	Frekuensi	Persentase (%)
Media cetak/elektronik	9	6.0
Guru/Orang Tua	38	25.5
Teman Sebaya	4	2.7

Tenaga Kesehatan	98	65.8
Jumlah	149	100.0
Umur Pertama Mentruiasi	Frekuensi	Persentase (%)
10 Tahun	13	8.7
11-14 Tahun	136	91.3
15 Tahun	0	0.0
Jumlah	149	100.0
Lama Premenstruasi Sindrom	Frekuensi	Persentase (%)
3 Hari	133	89.3
4-5 Hari	16	10.7
> 5 Hari	0	0.0
Jumlah	149	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diatas, usia remaja putri diketahui sebagian besar responden dengan usia 14 tahun yaitu sebanyak 103 (69.1%) responden. Tempat tinggal remaja putri diketahui hampir seluruh responden bertempat tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 138 (92.6%) responden. Informasi tentang premenstruasi sindrom diketahui sebagian besar responden dalam kategori pernah yaitu sebanyak 136 (91.3%) responden. Sumber informasi tentang premenstruasi sindrom diketahui sebagian besar responden yaitu sebanyak 98 (65.8%) responden dalam kategori tenaga kesehatan. Umur pertama mentruasi pada remaja putri diketahui hampir seluruh responden yaitu sebanyak 136 (91.3%) responden dalam kategori 11-14 tahun. Lama premenstruasi sindrom diketahui hampir seluruh responden yaitu sebanyak 133 (89.3%) responden dalam kategori 3 hari.

b. Perilaku Dalam Menghadapi Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Health Education Dengan Media Video

Perilaku Dalam Menghadapi Premenstruasi Sindrom Pada			
No	Remaja Putri Sebelum Diberikan Health Education Dengan Media Video	F	(%)
1	Kurang	117	78.5
2	Cukup	21	14.1
3	Baik	11	7.4
Jumlah		149	100.0

Berdasarkan tabel diatas Perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada

remaja putri sebelum diberikan health education dengan media video diketahui hampir seluruh responden yaitu sebanyak 117 (78.5%) responden dalam kategori kurang.

c. Perilaku Dalam Menghadapi Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Setelah Diberikan Health Education Dengan Media Video

Perilaku Dalam Menghadapi Premenstruasi Sindrom Pada			
No	Remaja Putri Setelah Diberikan Health Education Dengan Media Video	F	(%)
1	Kurang	13	8.7
2	Cukup	20	13.9
3	Baik	116	77.4
Jumlah		149	100.0

Berdasarkan tabel diatas Perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja putri setelah diberikan health education dengan media video diketahui hampir seluruh responden yaitu sebanyak 133 (89.3%) responden dalam kategori baik.

d. Perilaku Dalam Menghadapi Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Health Education Dengan Media Video Di SMPN 5 Kota Kediri

Sesudah diberikan						
		Kurang Cukup Baik			Total	
Sebelum diberikan	Kurang	F	3	13	101	117
		%	2.0%	8.7%	67.8%	78.5%
	Cukup	F	0	0	21	21
%		0.0%	0.0%	14.1%	14.1%	
Baik	F	0	0	11	11	
	%	0.0%	0.0%	7.4%	7.4%	
Total		F	3	13	133	149
		%	2.0%	8.7%	89.3%	100%

Berdasarkan tabel diatas Perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan health education dengan media video di SMPN 5 Kota Kediri diketahui sebagian besar responden yaitu sebanyak 101 (67.8%) responden dalam kategori baik.

PEMBAHASAN

Kurangnya informasi remaja putri

terkait penanganan premenstruasi sindrom maka menyebabkan mengalami gejala psikologis suka menentang/berdebat, insomnia, mengidam makanan atau makan berlebih, konsentrasi buruk, menarik diri dari pergaulan dan menangis. Hasil dari ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen pada wanita yang terkena PMS, ketika kadar progesteron turun dan kadar estrogen naik. Penurunan produksi serotonin akan dipengaruhi oleh perubahan hormonal tersebut. Hanya kadar serotonin yang berdampak pada suasana hati dan perilaku. Selain itu, kadar serotonin yang berubah selama siklus menstruasi, terkait dengan perasaan depresi, kecemasan dan agresif (Dwi dkk., 2023).

Remaja putri akan mengalami ketidaknyamanan baik dalam fisik maupun psikis menjelang menstruasi, dimana sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan salah satu gangguan kesehatan yang terjadi menjelang menstruasi. Remaja yang mengalami kejadian sindrom premenstruasi terjadi karena kelebihan hormon estrogen. Kelebihan estrogen dapat dicegah dengan meningkatnya endorfin. Selain aktivitas olahraga, pola makan juga dapat mempengaruhi kejadian PMS. Remaja yang sering mengkonsumsi makanan manis seperti kue dan coklat dan jarang mengkonsumsi buah dan sayur akan mempengaruhi tingkat keparahan PMS (Astikasari & Kofi, 2022)

Sehingga salah satu upaya untuk premenstruasi sindrom remaja adalah pemberian edukasi menggunakan media karena menurut (Orr, 2021) media merupakan hal yang dapat paling berpengaruh untuk pendidikan di masa sekarang. Peran teknologi dan media dapat mempengaruhi perkembangan sikap individu yaitu membangun dan menciptakan makna secara aktif melalui riset muktahir, video, dan foto, media edukasi yang bisa digunakan adalah video dan flash card (Yaumi, 2020).

Pemilihan media video dikarenakan terdapat beberapa kelebihan yang dimiliki yaitu dapat mencakup penonton dalam jumlah besar, menghemat waktu (Switri, 2019) dan pemilihan media flash card

dikarenakan perpaduan antara kalimat dan gambar memudahkan siswa mengingat konsep dari flash card tersebut (Yaumi, 2020). Untuk media yang digunakan berupa video yang berpengaruh pada pengetahuan dan sikap individu dikarenakan menurut (Putri, 2020) menyatakan adanya pengaruh media video terhadap perilaku remaja. Hal ini dikarenakan dapat mencakup penonton dalam jumlah besar dalam penerimaan informasi dan menghemat waktu.

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, maka peneliti berpendapat bahwa setelah diberikan health education dengan media video dimana remaja putri akan rutin berolahraga ketika menghadapi premenstruasi sindrom, memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, memperbanyak minum air putih, mengurangi konsumsi makanan asin, menghindari bergadang bersama teman-teman sebaya atau dirumah, mengatur pola tidur dan istirahat yang cukup, mengurangi konsumsi kafein, mengatur pola stres atau menghindari stres, melakukan relaksasi, melakukan hal-hal yang membuat diri nyaman seperti jalan-jalan, shopping, mengkonsumsi suplemen tambah darah/TTD. Sehingga dengan adanya perlakuan yang diberikan oleh peneliti dalam hal ini health education dengan media video maka dapat mengubah perilaku remaja putri menjadi lebih baik.

Faktor penyebab munculnya premenstruasi sindrom karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Hal ini karena hormon estrogen yang berlebihan (Tentika, 2023). Para peneliti melaporkan, salah satu kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah adanya perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel. Kemungkinan lain, itu berhubungan dengan gangguan perasaan, faktor kejiwaan, masalah sosial, atau fungsi serotonin yang dialami penderita (Joseph, 2019).

PMS ini biasanya akan terjadi pada rentang 1-2 minggu, atau lebih tepatnya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi dan akan

berhenti saat dimulainya siklus menstruasi. Pada beberapa wanita juga bisa terjadi gejala PMS yang terus berkelanjutan hingga 1-2 hari atau 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan segera mereda selama beberapa hari ke depan siklus menstruasi. Pada remaja umumnya PMS mulai dialami sekitaran usia 14 tahun atau 2 tahun setelah menarche dan akan berlanjut sampai menopause (Saryono, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja putri sebelum diberikan health education dengan media video diketahui hampir seluruh responden (78,5%) dalam kategori kurang, Perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja putri setelah diberikan health education dengan media video diketahui hampir seluruh responden (89.3%) dalam kategori baik. Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada pengaruh health education dengan media video terhadap perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMPN 5 Kota Kediri.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan sebagai masukan dan data dasar bagi penelitian selanjutnya dan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi perilaku dalam menghadapi premenstruasi sindrom pada remaja putri.

KEPUSTAKAAN

- Afifah, H. N., Sariati, Y., dan Wilujeng, C.S. 2020. Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1): 20-28.
- Alvionita, F. 2020. Hubungan Pola Makan

dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.

- Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8–16.

<https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.127>

- Cherly Marlina, Sulastri, Budi Setyono, 2020. Promosi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Dismenorrhoe Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika Vol.15 (1)*, April 2020.

- Dwi Setya Damayanti, Dini Kurniawati, Eka Afdi S, 2022. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Pop Up Book Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Terkait Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, Vol 5 No 1, Juni 2022 pISSN : 2654-5241 eISSN : 2722-7537.

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2019. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Putri, K. M. 2020. Hubungan Aktifitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 1, No. 1.

- Saryono & Sejati Waluyo. 2019. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Edisi Revisi)*. Bandung : CV. Alfabeta.

- Susanti, Latifah, L., Kartikasari, A. 2022. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman, Skripsi, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.

- Tentika Happy Yunike, Wahyu Rima Agustin, 2023. Pengaruh Edukasi

Dengan Media Video Animasi Tentang Menarche (Menstruasi Pertama) Terhadap Tingkat Kecemasan Siswi Sekolah Dasar. Naskah Publikasi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023.
Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2022. Pendidikan dan Pengobatan dalam Seksualitas Remaja : Pelatihan Profesional Kesehatan. Jenewa : WHO.