

Analisis Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Gejala Premenstruasi Sindrom Dengan Aplikasi Kalender Menstruasi

Nyna Puspita Ningrum

(Dosen S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Adi Buana Surabaya)

ABSTRAK

Siklus pada perempuan dianggap lebih rumit, karena seorang perempuan kodratnya adalah untuk haid, hamil, melahirkan, menyusui, dan mengalami menopause, sehingga memerlukan pemeliharaan kesehatan yang lebih intensif selama hidupnya. Pada remaja seringkali datangnya menstruasi diiringi dengan gejala yang tidak nyaman yang dikenal dengan *premenstrual syndrome* (PMS). Gejala premenstruasi sindrom merupakan keadaan munculnya beberapa keluhan ketidaknyamanan secara fisik dan psikis. Gejala PMS merupakan gangguan kesehatan paling banyak yang dikeluhkan oleh wanita usia reproduksi. Gejala PMS yang sering muncul seperti nyeri perut, sakit kepala, mudah emosi dan cemas. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil analisa tingkat pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom dengan aplikasi kalender menstruasi. Desain penelitian ini bersifat analitik kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian adalah anggota Posyandu Remaja di Kelurahan Gunung Anyar Tambak sejumlah 40 orang. Setelah dilakukan uji statistik pada tabulasi silang diatas dengan menggunakan metode Chi-square test, dengan berdasarkan χ^2 tabel : 3,841 dan besaran χ^2 hitung : 6,423; maka χ^2 hitung $6,423 > \chi^2$ tabel 3.841. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "penggunaan aplikasi kalender menstruasi secara teratur memiliki kaitan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom".

Kata kunci: remaja; pengetahuan; *premenstrual syndrome*; aplikasi kalender menstruasi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Siklus kehidupan manusia dimulai dari lahirnya bayi, anak-anak, remaja menjadi dewasa muda, dewasa, tua, dan lanjut usia (Hurlock, 2000). Siklus pada perempuan dianggap lebih rumit, karena seorang perempuan kodratnya adalah untuk haid, hamil, melahirkan, menyusui, dan mengalami menopause, sehingga memerlukan pemeliharaan kesehatan yang lebih intensif selama hidupnya.

Pubertas merupakan periode masa perkembangan saat anak-anak tumbuh dari makhluk aseksual menjadi seksual. Pada masa ini anak-anak mulai mengalami perubahan kematangan organ-organ reproduksinya juga mengalami perubahan pertumbuhan fisik dan psikologis. Setiap bulan perempuan dalam masa pubertas (\pm usia 10-12 tahun) pada umumnya akan mengalami perkembangan reproduksi yang ditandai dengan mulainya menstruasi (*Menarche*). Menstruasi merupakan pengeluaran darah dari dalam uterus, yang terjadi akibat pelepasan lapisan dinding rahim disertai pelepasan endometrium (Anwar, 2011).

Pada remaja seringkali datangnya menstruasi diiringi dengan gejala yang tidak nyaman yang dikenal dengan *premenstrual syndrome* (PMS). Gejala premenstruasi sindrom merupakan keadaan munculnya beberapa keluhan ketidaknyamanan secara fisik dan psikis. Gejala PMS merupakan gangguan kesehatan paling banyak yang dikeluhkan oleh wanita usia reproduksi. Gejala PMS yang sering muncul seperti nyeri perut, sakit kepala, mudah emosi dan cemas (Chen et al, 2014).

Penelitian yang telah dilaksanakan *American College Of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) pada tahun 2012 di Srilanka, bahwa remaja putri yang mengalami gejala PMS 65,7% baik derajat ringan maupun sedang.

Keluhan PMS muncul antara hari ke 6-10 sebelum menstruasi dan bertahap hilang ketika menstruasi dimulai. Sebagian besar perempuan usia produktif mengalami satu atau lebih gejala PMS pada tiap siklus menstruasi. Gejala yang dirasakan dapat berupa nyeri panggul atau perut bagian bawah yang menjalar ke punggung. Tingkat nyeri dan frekuensi munculnya keluhan setiap individu berbeda-beda. Keluhan PMS yang cukup parah akan berdampak pada kegiatan sehari-hari. Secara fisiologis PMS merupakan efek dari fluktuasi hormon yang berpengaruh pada siklus menstruasi. Ketidak seimbangan hormon estrogen dan progesteron mengambil peran penting pada manifestasi PMS.

Studi awal yang dilakukan pada remaja putri Kelurahan Gunung Anyar Tambak didapatkan dari 40 remaja putri, 12 remaja mengalami gejala PMS ringan, 10 mengalami gejala PMS sedang, dan 18 remaja mengalami gejala PMS berat. Saat Gejala PMS datang mereka mengaku ada yang minum obat, tidur di UKS dan minum jamu, namun usaha tersebut tidak mampu mengatasi sepenuhnya gejala PMS. Para remaja putri tersebut sebagian besar mengaku sering kali lupa atau tidak mencatat tanggal datangnya menstruasi, tidak mengenali tanda-tanda datangnya menstruasi yang dikenal dengan premenstruasi sindrom, perasaan "bad mood", "malas banget menghadapi hari ini" merupakan situasi yang sering mereka alami. Dari 40 remaja putri yang hadir hanya 12 orang yang pernah mengetahui tentang aplikasi kalender menstruasi tetapi tidak menggunakannya karena tidak merasa memerlukan.

Berdasarkan paparan tersebut maka perlu adanya suatu pemahaman dalam membantu para remaja dalam mengenali gejala PMS yang dirasakan. Aplikasi kalender menstruasi adalah aplikasi yang dapat membantu memprediksi secara akurat bagi wanita mengenai hari datangnya menstruasi, siklus dan ovulasi, mengenali gejala PMS. Dengan penggunaan aplikasi kalender menstruasi ini dapat memberikan gambaran dan fungsi tubuh dalam sistem tersendiri namun saling berkaitan, yaitu seperti sistem saraf pusat, hormonal, panca indera, psikologi, fungsi organ pada indung telur dan rahim, sehingga diharapkan remaja putri dapat memprediksi datangnya menstruasi, menganalisa keluhan-keluhan yang dirasakan sehingga mampu meminimalisasi keluhan yang muncul sekaligus memantau kesehatan reproduksi mereka.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut " Bagaimana analisa tingkat pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom dengan aplikasi kalender menstruasi ? "

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Analisa tingkat pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom dengan aplikasi kalender menstruasi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif karena metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menganalisa tingkat pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom dengan penggunaan aplikasi kalender menstruasi. Analisa berdasarkan pada *pre-experimental design*, yaitu suatu bentuk desain penelitian eksperimen yang memanipulasi variabel bebas yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Posyandu Remaja di Kelurahan Gunung Anyar Tambak sejumlah 40 orang. Sampel penelitian adalah remaja putri anggota Posyandu Remaja Kelurahan Gunung Anyar Tambak yang telah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Variabel Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aplikasi kalender menstruasi. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom. Alat dan metode pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara kelompok subjek diobservasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, untuk mengetahui efektifitas penggunaan aplikasi kalender menstruasi secara teratur memiliki kaitan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom

Analisis Data

Pada penelitian ini data diuji validitasnya menggunakan metode uji validitas product moment. Untuk mengetahui keabsahan penggunaan aplikasi kalender menstruasi secara teratur memiliki kaitan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom. Dengan

acuan r tabel = 0.3120 (untuk $N=40$ responden). Setelah data terkumpul maka akan dilakukan analisa reliabilitas data sebagai berikut : Data berupa variabel yang akan diteliti, yaitu variabel nominal dan ordinal yang akan diuji menggunakan Uji Chi Square dengan tingkat hubungan 0,05.

Etika Penelitian

Prinsip Etika dalam Penelitian ini meliputi : Prinsip Manfaat, Prinsip Menghormati Manusia, Prinsip Keadilan. Sedangkan masalah etika penelitian meliputi : *Informed Consent*, Tanpa Nama (*Anonim*), Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Posyandu Remaja Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Juli – September 2019.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dicapai dalam penelitian yang dilaksanakan di Posyandu Remaja Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya mulai bulan Juli – September 2019. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini sebanyak 44 remaja dan yang sesuai kriteria inklusi sebanyak 40 remaja.

Tabel 1. Distribusi usia responden

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	13 – 15 tahun	14	35
2	16 – 18 tahun	11	27.5
3	19 – 21 tahun	12	30
4	> 21 tahun	3	7.5
Jumlah		40	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden terbanyak adalah 13 – 15 tahun.

Tabel 2. Distribusi pendidikan responden

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)	14	35
2	Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)	19	47.5
3	Perguruan Tinggi (PT)	7	17.5
Jumlah		40	100.00

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak adalah SLTA (47.5%),

Tabel 3. Distribusi tingkat pengetahuan responden (*pre test*)

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Kurang (1-10)	23	57.5
2	Sedang (11-15)	10	25.0
3	Baik (>16)	7	17.5.
Jumlah		40	100.00

Tabel 3 menunjukkan bahwa dalam fase pre test, tingkat pengetahuan terbanyak adalah dalam kategori kurang (57.5%).

Tabel 4. Distribusi tingkat pengetahuan responden (*post test*)

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Kurang (1-10)	3	7.5
2	Sedang (11-15)	15	37.5
3	Baik (>16)	22	55
Jumlah		40	100.00

Tabel 4 menunjukkan bahwa dalam fase pre test, tingkat pengetahuan terbanyak adalah dalam kategori baik (55%).

Tabel 5. Hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom dengan aplikasi kalender menstruasi

Variabel		Pengetahuan				Jumlah	Persentase
		Meningkat		Tetap			
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Pelaksanaan	Teratur	17	68	8	32	25	100
	Kurang teratur	4	26,67	11	73.33	15	100
Total		21	52.5	19	47.5	40	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa pada pelaksanaan aplikasi yang teratur sebagian besar merupakan responden dengan tingkat pengetahuan yang meningkat (68%), sebaliknya pelaksanaan aplikasi yang kurang teratur sebagian besar merupakan responden dengan tingkat pengetahuan yang tetap (73,33%).

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji statistik pada tabulasi silang diatas dengan menggunakan metode Chi-square test, dengan berdasarkan χ^2 tabel : 3,841 dan besaran χ^2 hitung : 6,423; maka χ^2 hitung 6,423 > χ^2 tabel 3.841. Dengan demikian dapat dibuktikan yakni "penggunaan aplikasi kalender menstruasi secara teratur memiliki kaitan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gejala premenstruasi sindrom".

KESIMPULAN

Berdasarkan landasan teori dan didukung oleh data yang diperoleh saat penelitian, maka dapat di simpulkan sebagai berikut: 1) Perubahan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah mengenal dan menggunakan aplikasi kalender menstruasi sebagian besar responden dengan tingkat pengetahuan tentang gejala premenstruasi sindrom mengalami peningkatan dengan presentase 17 responden (42.5%); 2) Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa penggunaan aplikasi kalender menstruasi yang dilakukan secara teratur dan benar dapat meningkatkan pengetahuan akan gejala premenstruasi sindrom pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andira, D. 2012. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: Arruzz Media.
2. Anwar, Mochammad. 2011. *ILMU Kandungan edisi ke3*, Jakarta: bina Pustaka
3. Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosdakarya.
4. Najmi, L.N. 2011. *Buku Pintar Mensturasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
5. Nathan, A. 2005. *Primary Dysmenorrhoea*. Practice Nurse Minor Ailment.
6. Nursalam ,2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: salemba Medika
7. Holder, A. 2011. *Dysmenorrhea in Emergency Medicine Clinical Presentation*. Diperoleh dari: <http://emedicine.medscape.com/article/795677-clinical>.
8. Hurlock (2000). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
9. Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Santrock, John W. (2012). *Life-Span Developement (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
11. Santrock, John W. (2007). *Remaja (Edisi 11)*. Jakarta: Erlangga.
12. Sugandhi, Nani M & Yusuf, Syamsu LN. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.