

**MENERAPKAN PENDIDIKAN KESEHATAN *PEER GROUP* PADA REMAJA PUTRI  
DALAM BERADAPTASI DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROM*****Regina Vidya Trias Novita<sup>1</sup>, Ni Nyoman Sri Artina Dewi<sup>2\*</sup> Anastasya  
Febiyani Bari<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>STIK Sint Carolus

Email Korespondensi: komangartina@stik-sintcarolus.ac.id

Disubmit: 03 September 2022

Diterima: 20 September 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7704>**ABSTRAK**

Pendidikan Kesehatan *peer group* akan dapat mengurangi terkait gejala PMS. Dampak dari PMS ini khususnya pada remaja terlihat dari gangguan aktivitas belajar antara lain tidak konsentrasi belajar, sampai pada kehilangan semangat belajar. Pendampingan pendidik sebaya harus memulai pelatihan dengan menyebarkan informasi kesehatan reproduksi khususnya terkait PMS dalam kelompok kecil. Setelah pendampingan menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebaya pada siswi SMA didapatkan bahwa sebagian besar responden pada pre edukasi yakni tidak cemas, namun ada responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 10,4% dan berat sekai sebanyak 1,3%, para siswi mengatakan sangat puas 54.5% dan puas 41.6%. Media komunikasi dengan online ini membuat para siswi merasakan manfaatnya menggunakan teknologi untuk mencari informasi yang diharapkan, sehingga *peer* edukasi dapat dilakukan secara online. Diiringi dengan kemampuan para fasilitator dalam berkomunikasi menggunakan Teknik konseling yang digunakan 53.2% mengatakan sangat puas dan tingkat puas sebesar 39%. *Peer* edukasi yang didalamnya diberikan teknik komunikasi konseling dan mampu memberikan solusi yang tepat sesuai permasalahan terlihat dari survey kepuasan adalah 48.7% sangat puas dan puas 43.4%. Pentingnya pengetahuan, edukasi yang diberikan kepada remaja sehingga dapat mengurangi dampak yang kurang baik untuk kualitas hidup remaja sehingga adanya *peer education* ini sangat bermanfaat untuk dilakukan.

**Kata Kunci:** Pendidikan Kesehatan, *Peer Group*, Teknik Konseling**ABSTRACT**

*Health Education peer groups will be able to reduce PMS-related symptoms. The impact of PMS, especially on adolescents, can be seen from impaired learning activities, including not concentrating on learning, to losing the spirit of learning. Assistance of peer educators should start training by disseminating reproductive health information, especially regarding PMS in small groups. After mentoring showed differences in anxiety levels before and after being given peer education to high school students, it was found that most of the respondents in pre-education were not anxious, but there were respondents who experienced severe anxiety as much as 10.4% and severe anxiety as much as 1.3%.*

*Facilities and facilities (online/offline) that are convenient for conducting education, the students said that they were very satisfied 54.5% and 41.6% satisfied. The counseling techniques, 53.2% said they were very satisfied and 39% satisfied. Peer education in which counseling communication techniques are given and able to provide the right solution according to the problem seen from the satisfaction survey is 48.7% very satisfied and 43.4% satisfied. The importance of knowledge, education provided to adolescents so that it can reduce the unfavorable impact on the quality of life of adolescents so that peer education is very useful to do.*

**Keywords:** Health Educationm, Peer Groups, Counseling Techniques

## 1. PENDAHULUAN

Pubertas merupakan salah satu perkembangan fase pada manusia, pada fase ini terjadi peristiwa perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologi dan psikososial. Salah satu yang menjadi tandai terjadinya perubahan pada pubertas dilihat dari perkembangan reproduksinya yang ditandai dengan menstruasi. Beberapa hari sebelum menstruasi sering terjadi gangguan yang membuat perempuan menjadi cemas dan mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga mempengaruhi kualitas hidup. Gangguan dari menstruasi itu antara lain seperti tidak nyaman pada daerah perut, ketidakstabilan emosi. Hal inilah yang disebut *Premenstrual Syndrom*. Rianti, D. (2019).

Premenstrual syndrome (PMS) adalah kondisi yang terdiri dari beberapa gejala fisik, emosi dan perilaku yang dialami oleh seseorang perempuan sebelum datangnya siklus menstruasi, namun gejala ini akan menghilang saat menstruasi tiba. PMS juga diartikan sebagai kumpulan gejala yang mencakup perubahan fisik, emosional, kognitif dan perilaku yang biasanya muncul 10-14 hari sebelum menstruasi dan menghilang pada saat menstruasi dimulai. Dela, S. P. (2017). Hasil studi mengatakan bahwa 75% wanita usia subur diseluruh dunia mengalami PMS dan frekuensi gejala PMS, sedangkan di Indonesia sendiri angka kejadian PMS berkisar 80-90%. (Pudiasuti, 2012 dalam penelitian Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Penelitian yang sama juga dilakukan di beberapa daerah di Indonesia yakni di Jakarta selatan dengan hasil menunjukkan bahwa 45% siswi SMK mengalami PMS, Dikodus terdapat 45,8% siswi mengalami prevalensi PMS, di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS dan di Purwokerta sendiri siswi SMA yang mengalami PMS sebanyak 24,6%. Rianti, D. (2019).

Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa kejadian PMS disebabkan oleh beberapa factor yaitu factor hormonal, factor kimiawi, factor genetik, factor psikologi, factor gaya hidup dan factor sosio demografi. Sedangkan ada beberapa hal lain yang mempengaruhi masalah PSM adalah usia menstruasi, stress dan pola makan. Dela, S. P. (2017). Gejala yang ditimbulkan dari PMS ini bermacam - macam dari ringan sampai berat, seperti: Gejala gangguan mood atau emosional dapat berupa perasaan tertekan/ depresi, cepat marah, emosi labil, cepat menangis, cemas, kebingungan, ingin menyendiri, konsentrasi menurun, insomnia, peningkatan keinginan untuk istirahat, dan perubahan pada hasrat seksual. Sedangkan untuk gejala fisik berupa peningkatan keinginan

untuk makan dan minum, payudara mengeras, berat badan meningkat, sakit kepala, bengkak pada ekstremitas, pusing, nyeri, cepat merasa lelah, masalah pada kulit, gejala pada saluran pencernaan, serta nyeri pada abdomen. Rianti, D. (2019). Dampak dari PMS ini khususnya pada remaja terlihat dari gangguan aktivitas belajar antara lain tidak konsentrasi belajar, sampai pada kehilangan semangat belajar. Helmi, dkk (2019). Beberapa cara yang digunakan dalam mengatasi gejala PMS ini yaitu dengan memberikan edukasi atau intervensi kepada teman sebaya dengan *Peer Group* dengan tehnik *Peer Education*. *Peer Education* adalah proses dan pedagogi yang mengerahkan siswa untuk membantu dalam penyampaian pengajaran atau bimbingan satu sama lain Collier, (2015). Para pendidik sebaya ini biasanya telah diberi pelatihan terlebih dahulu. Fungsi penting dari kelompok sebaya ini adalah sebagai sumber informasi dan diskusi tentang dunia luar rumah atau keluarga. Sebagai *peer mentor* atau pendidik sebaya remaja harus mampu berbagi informasi secara kreatif untuk menarik perhatian dan minat teman sebayanya. Untuk meningkatkan keterampilan, pendidik sebaya harus memulai pelatihan dengan menyebarkan informasi kesehatan reproduksi khususnya terkait PMS dalam kelompok kecil (kurang dari 12 orang).

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Premenstrual syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh wanita menjelang masa menstruasi, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum menstruasi. Sindrom atau gejala PMS, akan hilang ketika menstruasi. Belum ada tes atau pemeriksaan laboratorium atau pemeriksaan lain yang dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis PMS (Ernawati, dkk 2017) PMS merupakan kumpulan gejala akibat perubahan hormonal berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi. Penyebab PMS ini belum diketahui pasti, beberapa teori menyebutkan antara lain karena faktor hormonal estrogen dan progesteron, (Handayani dkk. 2020). PMS kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan menstruasi. Sekitar 80-95% wanita pada usia subur mengalami gejala PMS yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Pada wanita usia remaja-35 tahun, PMS dapat timbul sangat hebat, dan menyebabkan mereka harus beristirahat dari sekolah atau kantor (Sibagariang 2016). Menurut Ernawati dkk (2017) dan Sibagariang (2016) menyebutkan tanda dan gejala PMS seperti: bengkak dan nyeri payudara, timbul jerawat, nafsu makan meningkat terutama camilan yang manis dan asin, kenaikan berat badan, perut mulas, kembung konstipasi (sembelit), sakit kepala, pegal linu, keram, nyeri punggung, lelah, mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur (insomnia). Sebagian kecil wanita, mengalami PMS sangat berat sampai mengganggu kegiatan sehari-hari, bahkan sampai tidak dapat menjalankan kegiatannya, PMS yang sangat parah ini disebut PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder) atau Gangguan Disforik Pra-menstruasi. Gejala PMDD meliputi seluruh gejala PMS tetapi jauh lebih parah. Pada kondisi ekstrim, penderita PMDD sampai merasakan keinginan untuk bunuh diri. PMDD terjadi pada 3% - 9% wanita (Massachusetts General Hospital Center for Women's Mental Health.) 9 Pada PMDD, gejala-gejalanya akan makin berat, terutama gangguan psikologis atau emosional. Faktor risiko PMS menurut,

Sibagariang 2016 dan Ernawati 2017 adalah, faktor keturunan, umur, masalah kesehatan jiwa seperti cemas, depredan gangguan emosional, kurang berolah raga, kurang vitamin dan mineral, terutama vitamin B6, kalsium dan magnesium, terlalu banyak konsumsi garam, mudah menyebabkan kembung dan retensi air dalam tubuh, banyak mengkonsumsi kafein kafein sendiri menyebabkan dehidrasi sehingga akan timbul perasaan cemas, dan cepat emosi serta merasa tidak nyaman saat menjelang PMS. Dalam beberapa jurnal penelitian juga di sebut beberapa penanganan PMS, seperti olahraga dapat meringankan gejala PMS, siswi yang melakukan olahraga cenderung tidak mengalami PMS, dibandingkan dengan siswi yang tidak berolahraga (Rahayu 2019). Ada juga penelitian yang menyebutkan bahwa kebiasaan makan makan yang mengandung karbohidrat, seperti nasi, roti, gandum, kentang, jagung, akan membantu meringankan gejala PMS yang berkaitan dengan mood, karena karbohidrat berperan dalam meningkatkan gula darah, dan makanan yang mengandung protein dan mineral, juga vitamin (Nurhanifah and Daryanti 2020), juga dapat dilakukan dengan cara terapi musik, karena dengan mendengarkan musik, dapat menurunkan tingkat kecemasan, atau stres, jenis musik yang dianjurkan untuk mengurangi gejala PMS adalah music Mozart karena music ini memiliki music lebih tenang, irama, melodi, frekuensi musik dapat menyebabkan tubuh menjadi rileks. (Azizah, dkk 2020).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan perilaku yang berlangsung secara dinamis, perubahan tersebut bukan hanya proses transfer ilmu pengetahuan dari seseorang ke orang lain dan bukan hanya berupa prosedur, tetapi perubahan pola hidup sehat terjadi karena adanya kesadaran diri individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri (Notoatmodjo 2011) Menurut Tumurang 2019 berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode pendidikan kesehatan ada 3 (tiga) yaitu pertama, promosi kesehatan individual digunakan untuk membina perilaku baru atau membina seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi berupa bimbingan dan penyuluhan (guidance and conseling) dan wawancara (interview). Kedua, metode promosi kelompok harus mengingat besar kelompok sasaran tingkat pendidikan formal dari sasaran yang dibedakan menjadi dua yaitu kelompok kecil antara 6 sampai 15 orang dan kelompok besar antara 15-50 orang. Metode kesehatan kelompok kecil meliputi diskusi kelompok, curah pendapat (brain storming), bola salju (snow balling). kelompok kecil (buzz group), memainkan peran (role play), dan permainan simulasi. Sedangkan pendidikan kesehatan kelompok besar berupa ceramah biasanya digunakan pada sasaran tinggi maupun rendah. Ketiga, metode kesehatan massal biasanya dilakukan secara besar-besaran dalam jumlah masyarakat yang besar meliputi ceramah (public speaking), penggunaan media massa elektronik, media cetak, dan media luar ruangan.

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan cara sebagai berikut penyuluhan, diskusi, leaflet, dan video (Meliyanti 2015) Menurut Howe dan Strauss dalam Handayani dkk 2020 Pendidikan kesehatan merupakan salah satu peran perawat sebagai Educator. Peran ini didasari oleh teori keperawatan yaitu Health Promotion Model dari Nola J Pender. Menurut Nola J Pender, konsep utama promosi kesehatan harus memperhatikan karakteristik individunya (Pender 2011) Remaja saat ini merupakan individu generasi millennial yaitu generasi yang sudah memiliki

kemampuan komputerisasi dan internet Untuk itu 11 penting dilakukan inovasi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang PMS sesuai dengan karakter generasi tersebut Asumsi dasar Health Promotion Model menurut Pender dalam Kasron dkk 2016, mengatakan, manusia mencoba menciptakan kondisi agar tetap hidup di mana mereka dapat mengekspresikan keunikannya, mempunyai kapasitas untuk merefleksikan kesadaran dirinya, termasuk penilaian terhadap kemampuannya, menilai perkembangan sebagai suatu nilai yang positif dan mencoba mencapai keseimbangan antara perubahan dan stabilitas, setiap individu secara aktif berusaha mengatur perilakunya, individu merupakan makhluk biopsikososial yang kompleks, berinteraksi dengan lingkungannya secara terus menerus, menjelmakan lingkungan yang diubah secara terus menerus, profesional kesehatan merupakan bagian dari lingkungan interpersonal yang berpengaruh terhadap manusia sepanjang hidupnya dan pembentukan kembali konsep diri manusia dengan lingkungan adalah penting untuk perubahan perilaku. Hasil penelitian Handayani, dkk (2020), menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan, remaja putri tentang PMS, responden sebelum diberi pendidikan kesehatan, tidak memahami apa itu PMS dan bagaimana cara penanganannya, namun setelah diberikan pendidikan kesehatan, maka ada peningkatan pengetahuan, ini dibuktikan dengan hasil tes post tes, sebagian besar responden dapat menjawab semua pertanyaan dengan tepat.

Peer education adalah proses dan pedagogi yang mengerahkan siswa untuk membantu dalam penyampaian pengajaran atau bimbingan satu sama lain (Collier 2016). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2010), peer education adalah upaya sistematis oleh para ahli untuk mempengaruhi dan menyebarkan pengalamandan pengetahuan mereka di antara kaum muda melalui perwakilan kaum muda yang telah menerima pelatihan sekolah atau kejuruan. Salah satu strategi metode peer education adalah diskusi kelompok, yaitu strategi pendidikan. Dengan mendiskusikan suatu 12 topik, dengan bertukar pikiran antara dua orang atau lebih dalam kelompok untuk mencapai tujuan tertentu (Astari & Fitriyani 2019) Peer Education (pendidik sebaya) adalah remaja atau mahasiswa yang memiliki integritas dan komitmen serta motivasi yang tinggi untuk menjadi narasumber bagi teman sebayanya. Para pendidik sebaya ini biasanya telah diberi pelatihan terlebih dahulu. Teman sebaya adalah anak atau remaja yang memiliki tingkat dan kedewasaan yang kurang lebih sama. Fungsi penting dari kelompok sebaya ini adalah sebagai sumber informasi dan diskusi tentang dunia luar rumah atau keluarga. Sebagai peer mentor atau pendidik sebaya remaja harus mampu berbagi informasi secara kreatif untuk menarik perhatian dan minat teman sebayanya. Untuk meningkatkan keterampilan, pendidik sebaya harus memulai pelatihan dengan menyebarkan informasi kesehatan reproduksi dalam kelompok kecil (kurang dari 12 orang). Pendidik sebaya dapat meningkatkan keterampilan dengan pertemuan dalam kelompok besar sekitar 50 orang (BKKBN 2007) BKKBN 2008, telah membuat panduan pelaksanaan tugas pendidik sebaya antara lain: bahasa yang digunakan sama harus dapat memberi informasi dan dapat di pahami oleh teman sebayanya, teman sebaya dengan mudah mengungkapkan persaannya, berita-berita yang sensitif dapat disampaikan secara santai dan terbuka. Adapun syarat menjadi seorang pendidik sebaya antara lain: berperan



aktif dalam kegiatan sosial dan tenar di lingkungannya, mempunyai minat untuk memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi, memiliki sikap yang ramah, luwes, kreatif, terbuka pada hal-hak yang baru. Tugas pendidik sebaya adalah menyampaikan informasi terkait program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), melakukan advokasi, komunikasi, informasi, edukasi tentang Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK) terkait KRR, membuat catatan dan laporan setiap kegiatan yang dilakukan. Sebagai seorang *peer education* diperlukan memperhatikan cara berkomunikasi, agar apa yang disampaikan dapat dipahami. Komunikasi yang dipergunakan adalah komunikasi dua arah sehingga kedua pihak dapat mengajukan pertanyaan dan pendapat. Keuntungan dari *peer education* menurut United Programme on HIV and Aids (UNAIDS 2007) antara lain: 13 cocok secara budaya, berbasis komunitas, mudah diterima oleh mereka yang menjadi sasaran ekonomis. Tahapan kegiatan *Peer education* menurut Ford dan Collier (2016) antara lain, *planing* (perencanaan), *training* (pelatihan), *implementasi* dan *evaluasi*. Pada tahap *planing* dilakukan identifikasi terhadap permasalahan dalam kelompok, kemudian menentukan edukator sebaya, merancang kegiatan, merencanakan strategi untuk monitoring dan evaluasi. Tahap *training* diadakan pelatihan edukator sebaya oleh fasilitator mengenai pengetahuan yang dibutuhkan terkait isu dan informasi permasalahan yang akan dibahas. Tahap *implementasi* ini akan dilakukan edukasi informal seperti grup diskusi, aktivitas budaya populer seperti kesenian, drama musik, serta interaksi secara spontan. Tahap *evaluasi* tujuan evaluasi adalah untuk mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan *peer education* dan juga memberi dukungan kepada edukator sebaya dalam menjalankan tugasnya.

### 3. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Solusi Yang Ditawarkan

Kegiatan *peer group* ini bertujuan untuk menyampaikan program pendidikan kesehatan terkait PMS melalui anggota usia atau status yang sama. Dengan penyampaian informasi dari teman sebaya yang mempunyai permasalahan yang sama sehingga diharapkan berhasil mempengaruhi kelompok sosial sebaya dan berdampak menguatkan satu dengan lainnya. Kegiatan *Peer Education* ini dilakukan via zoom dengan memilih beberapa anak dari perwakilan setiap kelas untuk kemudian tiap anak ini akan menjadi *peer mentor* yang bertugas mengedukasi teman-temannya di tiap kelompok dan pada akhirnya anak - anak ini mampu mengedukasi teman kelompoknya dalam mengatasi PMS. Harapan melalui kegiatan *peer group* via daring ini, anak - anak diajak untuk mampu dapat mengedukasi teman sebayanya guna meningkatkan pengetahuan terkait PMS.

### 4. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dimulai dengan pelatihan *Peer group* secara daring ini dilakukan dalam 2 tahapan kegiatan, yaitu pertama dilakukan pelatihan *peer education* dan tahap kedua dapat mempraktikkan *peer education* kepada kelompok usianya. 2 kelompok yang masing-masing berjumlah 10 siswi ini ada dalam satu group WA untuk berdiskusi apabila mengalami

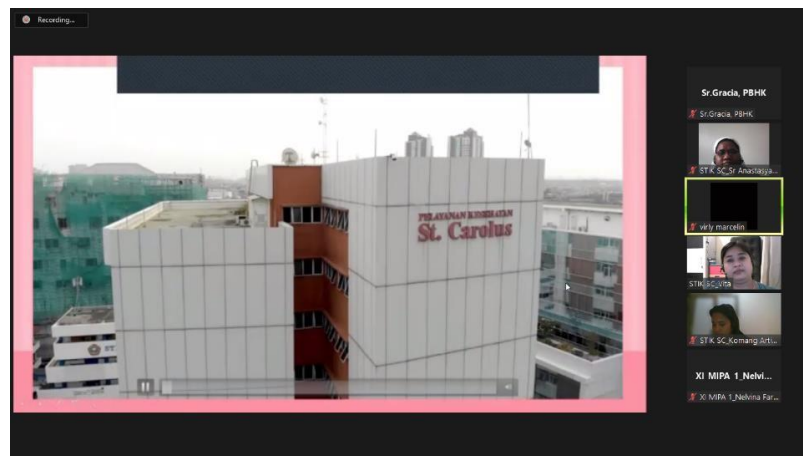
kendala, dengan masing-masing penanggung jawab yaitu Regina VTNovita dan Ni Nyoman Sri Artina Dewi. Satu siswi yang sudah dilatih akan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan cara berkelompok (*Peer Group*) kepada teman- temannya. Kegiatan ini menggunakan *Zoom Cloud Meeting* dan bantuan guru BK untuk mendampingi proses *peer group* agar berjalan dengan baik. Adapun metode, instrumen kegiatan, dan penanggung jawab kegiatan yang dilakukan sebagai berikut: Pelatihan menjadi *Peer Group Education*, 11 Februari 2022, jenis kegiatan adalah Pemaparan tentang PMS dan Latihan pendampingan dengan menggunakan modul untuk *peer group education*. Metode Menggunakan *Breakout room* karena terdiri dari 20 orang siswi yang akan dilatih untuk sebagai ketua dalam *peer group*nya yang beranggotakan 5-6 siswi. 18 Maret 2021, evaluasi akhir terhadap 20 siswi yang telah menjalankan penkes dengan *Peer Group* nya dilakukan di SMA Bunda Hati Kudus Grogol, Jakarta Barat.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan online ini dengan tema “Pendidikan Kesehatan *Peer Group* Pada Remaja Putri Tentang *PreMenstrual*”. Dilakukan sesuai dengan yang di rencanakan, tidak ada penambahan sesi dan waktu pelaksanaannya sesuai dengan waktu yang di tentukan, yaitu sesi pertama penyuluhan mulai pukul 09.00-11.00 WIB dengan menggunakan zoom meeting, dengan Meeting ID: 645 684 9334. Pada akhir sesi dilakukan role play untuk bagaimana *Peer Edukasi* dilakukan untuk kelas 10 dan 11. Kegiatan *peer edukasi* ini menggunakan booklet untuk membantu fasilitator menyampaikan materi pada kelompoknya. Persiapan awal yang di lakukan adalah melakukan pendekatan dengan pihak kepala sekolah BHK, dan menyampaikan tujuan dari pengabdian masyarakat serta meminta ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait PMS. Setelah menyampaikan tujuan dan mendapat ijin, maka dilakukan pemilihan fasilitator dalam hal ini pengurus osis yang langsung di tunjuk oleh pihak sekolah. Pada tanggal 15 februari 2022, dilaksanakan pendampingan untuk fasilitator PMS, melalui zoom, jumlah fasilitator yang hadir ada 21 siswi. Setelah kegiatan selesai, tim pengmas membagikan formulir kesediaan menjadi fasilitator, dari 21 siswi, 7 orang tidak bersedia dan 14 orang bersedia menjadi fasilitator *Peer education* PMS. Satu fasilitator melakukan *peer edukasi* kepada 4-6 siswi selama kurang lebih 2 minggu. Adapun link untuk presensi dan Pre test yaitu: [https://bit.ly/Pre\\_PMS\\_BHK](https://bit.ly/Pre_PMS_BHK) dan Link posttest kecemasan dan pengetahuan serta tingkat kepuasan adalah: [https://bit.ly/Post\\_PMS\\_BHK](https://bit.ly/Post_PMS_BHK).

Peserta yang mengikuti Penyuluhan adalah 77 peserta terdiri dari 40 siswi kelas X dan 37 siswi kelas XII, yang bersedia melakukan pendampingan atau menjadi fasilitator 14 siswi. Pada saat inform consent ada yang tidak bersedia menjadi fasilitator ada 7 siswi.

## Sesi 1 Kegiatan Penyuluhan kepada Fasilitator



Pada sesi 1, penyampaian tentang Kesehatan reproduksi pada Pre menstrual syndrome dilakukan untuk persamaan persepsi para fasilitator yang telah direkrut dari sekolah yang merupakan pengurus OSIS. Adapun pertanyaan yang disampaikan pada sesi 1 ini adalah

- Apakah PMS bisa berakibat fatal?
- Bagaimana triknya mengatasi kalau sudah menjadi kebiasaan seperti menjelangmenstruasi tiduran?
- Apakah PMDD bisa disembuhkan?
- Bagaimana mengetahui secara pasti PMS dan PMDD?
- Ketika ditanya dengan teman sebaya, kalau tanda dan gejala yang dirasakan termasuk pada yang patologis, apakah yang harus dikatakan?
- Apakah boleh, kita mengatakan tanda dan gejala tersebut normal dan tidak normal.

## Sesi 2

Role Play Para Fasilitator Perkelas Diwakili 1 siswi Kelas X dan XI. Para siswi melakukan role play bersama-sama dengan teman sekelasnya, 2 siswi sangat antusias dalam menjalankan perannya menggunakan bahasa



yang biasa mereka gunakan saat berdiskusi. Proses role play berlangsung sekitar 45 menit dengan 2 fasilitator dan rekan yang dipilih masing-masing sebanyak 5 orang.

Hambatan saat melakukan adalah belum terbiasa dan lupa-lupa ingat untuk bahan materi yang baru diberikan, jadi masih perlu dibantu dalam hal materi. Teknik komunikasi yang digunakan adalah pertanyaan terbuka, seperti bagaimana mengatasi PMS, usaha apa yang sudah dilakukan, coba tolong ceritakan....

Pada saat peer edukasi memberikan pujian yang memang benar dilakukan, memberikan informasi yang saat itu dibutuhkan dan saran yang merupakan langkah selanjutnya.

### Sesi 3

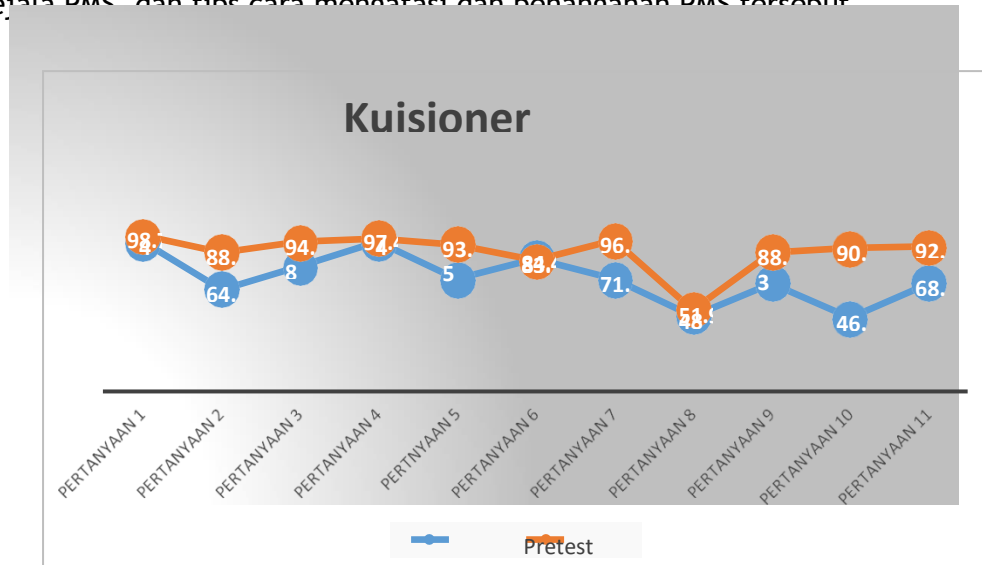
Dimana sesi antara para fasilitator dengan kelompoknya yang berjumlah 5 orang. Terdiri dari 2 kelompok besar kelas X dan XI. Kelompok kelas X ada 9 kelompok dan kelas XI 5 kelompok masing-masing kelompok anggotanya 5-6 siswi SMA BHK. Di fasilitasi dengan 14 fasilitator.



Dokumentasi salah satu kelompok sedang melakukan peer edukasi. Para siswi dibatasi dalam melakukan peer edukasi 30-45 menit untuk menyampaikan materi, yang dibutuhkan oleh teman dalam kelompoknya dan selama proses peer edukasi tidak mengalami hambatan sama sekali. Para fasilitator sangat paham dalam menjawab pertanyaan teman-teman

dalam kelompoknya.

Kajian hasil evaluasi peserta, yaitu: Pre dan Post Tingkat Pengetahuan Peer Edukasi dengan Booklet tentang PMS. Kegiatan peer edukasi ini siswi merasa lebih leluasa dalam berkonsultasi terkait keluhan yang dirasakan menjelang menstruasi, mereka merasa lebih nyaman untuk bertanya serta bisa lebih banyak cerita terkait masalah - masalah yang mereka hadapi. Dengan peer edukasi ini juga siswa merasa memiliki tempat yang tepat untuk berkonsultasi dan menemukan solusi dalam mengatasi keluhan selama menjelang menstruasi. Peningkatan pengetahuan siswi yang mereka dapatkan yakni terkait PMS, tanda dan gejala PMS, dan tips cara mengatasi dan penanganan PMS tersebut.



Pada grafik dapat dilihat tingkat pengetahuan siswi mengalami peningkatan setelah dilakukan peer edukasi PMS. Peningkatan pengetahuan ini, terjadi karena metode yang digunakan yaitu edukasi kelompok sebaya, dengan penjelasan teman sebaya dapat menggunakan bahasa yang mudah dimengerti sehingga pesan dapat tersampaikan, dan juga mengurangi hambatan dalam penyampaian informasi Kesehatan.

Pre dan Post Tingkat Kecemasan Peer Edukasi dengan Booklet Tentang PMS

Tingkat Kecemasan	Pre Edukasi		Post Edukasi	
	N	%	N	%
1. Tidak Cemas	29	37.7	56	72.7
2. Ringan	23	29.9	15	19.5
3. Sedang	16	20.8	6	7.8
4. Berat	8	10.4	0	0.0
5. Berat Sekali	1	1.3	0	0.0
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebaya pada siswi SMA BHK Grogol

didapatkan bahwa sebagian besar responden pada pre edukasi yakni tidak cemas, namun ada responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 10,4% dan berat sekali sebanyak 1,3%. Sedangkan pada post edukasi kelompok sebanya sebagai besar tidak mengalami kecemasan dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat dan berat sekali. Terjadi peningkatan jumlah siswi yang mengalami tidak cemas sebanyak 72.7% pada saat menjelang PMS setelah dilakukan peer edukasi, dimana sebelumnya yang merasakan cemas 37.7%. Prosentase yang terbesar adalah tidak cemas kemudian diikuti oleh kecemasan ringan yang dirasakan sebelum peer edukasi 29.9% dan sesudah adalah 19.5%. Pada tabel terlihat jumlah menurun pada kecemasan ringan pada post edukasi hal tersebut terjadi karena siswi lebih tenang dan bertambah pengetahuannya ke arah positif yaitu tidak cemas. Kecemasan timbul karena kurangnya pengetahuan siswa terkait dengan PMS sehingga mereka tidak bisa mengenali tanda dan gejala tersebut dengan baik. Dengan adanya edukasi dengan peer group siswa mulai mengenali dirinya sendiri sehingga siap menghadapi perubahan psikologi dan emosi yang terjadi menjelang PMS. Kecemasan yang terjadi dapat berkurang karena siswi sudah dapat mengatasi keluhan yang dihadapinya serta memilih cara yang mereka anggap cocok untuk keluhan mereka masing - masing.

Data pada tabel dapat dilihat bahwa nilai mean kecemasan pada peer education di SMA BHK Grogol Jakarta Barat, mengalami penurunan signifikan. Dari data yang diperoleh, hal tersebut terjadi karena pada para edukator sebaya, mampu menjelaskan materi dengan baik, sehingga para responden dapat memahami dan menjadi paham terhadap gejala kecemasan yang dialami pada saat PMS. Hal ini juga di pengaruhi oleh pendidikan agama baik di sekolah maupun di rumah, pengaruh oleh teman sebaya, informasi dari media massa (dalam penyampaian informasi, media massa berperan untuk menyampaikan pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang), lingkungan sekitar tempat tinggal responden (lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut, Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan di respon sebagai pengetahuan oleh setiap individu), dan peran keluarga untuk membimbing dan mendidik anak itu sendiri.

Hasil peningkatan dan penurunan kecemasan sesuai dengan penelitian Sary dkk (2022), menyatakan remaja putri yang diberikan *Peer Group Education* 1,5 kali lebih efektif meningkat pengetahuan kesehatan reproduksi dibandingkan dengan remaja putri yang mendapatkan penyuluhan di MTsN 3 Aceh.. Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Magfirotulloh (2019) yang meneliti tentang "Pengaruh Peer Education (Pendidikan Sebaya) Terhadap Kecemasan Pra-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII SMPN 2 Jogoroto Kabupaten Jombang, hasil penelitain menyatakan terdapat pengaruh Peer education terhadap tingkat kecemasan remaja putri. Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, tentang efektifitas edukasi kelompok sebaya sangat berpengaruh dalam meminimalkan kecemasan remaja putri saat mengalami PMS. Edukasi yang dilakukan teman sebaya dapat diterima baik oleh remaja putri yang mengikuti edukasi dan membantu dalam menyadari kecemasan-kecemasan yang muncul saat PMS setiap bulan, namun untuk mempertahankan hal tersebut diperlukan dilakukan edukasi secara

berkala, dan diperlukan evaluasi, agar para responden, dapat lebih paham akan kecemasan yang paling sering muncul saat PMS, sehingga responden dapat mengontrol kecemasan tersebut.

#### Tingkat Kepuasan Peer Edukasi dengan Booklet Tentang PMS

Pertanyaan	Sangat Puas	Puas	Kurang puas	Tidak puas
Sarana dan Fasilitas (online/offline) yang nyaman untuk melakukan edukasi	42 (54,5%)	32 (41,6%)	3 (3,9%)	-
Pelayanan yang diberikan pendamping dalam memberikan pendidikan Kesehatan	39 (51,3%)	32 (42,1%)	5 (6,6%)	-
Cara komunikasi Teman sebaya dalam memberikan pendidikan Kesehatan	41 (53,2%)	30 (39%)	6 (7,8%)	-
Informasi pendidikan kesehatan yang diberikan sesuai	35 (46,7%)	34 (45,3%)	6 (8%)	-
Memberikan solusi dalam mengatasi masalah PMS	37 (48,7%)	33 (43,4%)	6 (7,9%)	-

Dari table survey kepuasan, dapat dilihat hampir semua responden merasa sangat puas dan puas, karena dalam edukasi memberi manfaat bagi responden, mengenai tanda dan gejala PMS, dan bagaimana penanganannya, juga edukasi ini diberikan oleh teman sebaya, sehingga dengan mudah diterima penjelasannya, dan penggunaan modul PMS yang memudahkan responden untuk memahami PMS. Ada juga beberapa siswi yang kurang puas dengan proses peer edukasi PMS ini, kemungkinan hal ini karena waktu yang terbatas dan juga dilakukan secara online sehingga tidak bisa dikontrol apakah responden dengan teliti mengisi kuisioner ataukah hanya asal mengisi.

Sarana dan Fasilitas (online/offline) yang nyaman untuk melakukan edukasi, para siswi mengatakan sangat puas 54.5% dan puas 41.6%. Media komunikasi dengan online ini membuat para siswi merasakan manfaatnya menggunakan teknologi untuk mencari informasi yang diharapkan, sehingga peer edukasi dapat dilakukan secara online. Diiringi dengan kemampuan para fasilitator dalam berkomunikasi menggunakan Teknik konseling yaitu pertanyaan terbuka, pujian, informasi dan saran dan terbukti dengan survei kepuasan 53.2% mengatakan sangat puas dan tingkat puas sebesar 39%. Peer edukasi yang didalamnya diberikan Teknik komunikasi konseling dan mampu memberikan solusi yang tepat sesuai permasalahan terlihat dari survey kepuasan adalah 48.7% sangat puas dan puas 43.4%.

Buku modul PMS dapat digunakan untuk memfasilitasi penyampaian informasi menggunakan peer edukasi tentang Kesehatan reproduksi dan dapat dipergunakan dengan teknik online, bisa menjadi

pilihan dalam memberikan pendampingan kepada siswi SMA dalam masa pubertas ini.

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kuisisioner tentang efektifitas edukasi kelompok sebaya terhadap tingkat kecemasan siswi menghadapi PMS, maka dapat disimpulkan bahwa: Peer Edukasi sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang PMS dan Kecemasan siswi menghadapi PMS.

### Saran

Program *Peer Education* dapat dipergunakan sebagai media KIE (Konseling, Informasi dan Edukasi), Informasi ini mudah diberikan karena dengan teman sebayanya. Pendampingan dengan teman sebaya ini dapat mengatasi permasalahan tentang PMS dengan diskusi dapat dengan *online* atau tatap muka langsung. Metode ini dapat menjadi pilihan juga untuk mengatasi permasalahan Kesehatan seputar remaja. Untuk pengabdian masyarakat yang bisa dilakukan selanjutnya adalah melakukan pendampingan konseling para remaja yang digunakan oleh lebih dari satu sekolah menengah atas sehingga kompetensi dari siswi yang mendampingi proses edukasi dapat ditingkatkan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Astari, Ruri, And Eri Fitriyani. 2019. "Pengaruh Peer Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Hiv-Aids Di Smk Korpri Majalengka." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 10(2):143-52. Doi: 10.34305/Jikbh.V10i2.93.
- Bkkbn. 2007. *Kurikulum Dan Modul Pelatihan Pemberian Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Oleh Pendidik Sebaya*.
- Dela, S. P. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017 (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia). Dinda Nida, 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Peer Education Terhadap Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syandrome Pada Siswa Kelas 7 Di Smpn I Jiwan Madiun' (2017)
- Collier. 2016. "May 2016, Peer Education Network 1." (May):1-8
- Ernawati, Dkk. 2017. "Menejemen Kesehatan Menstruasi." Pp. 148-62 In Vol. 148. Jakarta.
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri [Correlation Between Nutritional Status And Magnesium Intake Towards Premenstrual Syndrome (Pms) In Female Teenagers]. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20-26.
- Eva Elly Sibagariang. 2016. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Revisi. Edited By A. Maftuhin. Jakarta.
- Handayani, Dwi Sri, Elsi Dwi Hapsari, And Widyandana, 'Pendidikan Kesehatan Media Sosial Online Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual Syndrome', *Jhes (Journal Of Health*



- Studies*), 4.2 (2020)
- Health., Massachusetts General Hospital Center For Women's Mental. N.D. "Pms And Pmdd Cambridge: Harvard Medical School;" 2016
- Julianti, Wulan, Dewi Marfuah, And Suci Noor Hayati, 'Pengalaman Hidup Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome (Pms) Di Smk Moch Toha Cimahi', *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*
- Lubis, N. M. 2013. *Psikologi Kespro Wanita Dan Perkembangan Reproduksi Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Psikologi*. Jakarta.
- Magfirotulloh, M. (2019). *Pengaruh Peer Education (Pendidikan Sebaya) Terhadap Kecemasan Pra-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Nurhanifah, Tia, And Menik Sri Daryanti. (2020). "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (Pms) Pada Remaja." *Journal Of Nursing Care & Biomolecular* 5(1):93-100.
- Pender. 2011. *Health Promotion In Nursing Practice*. Sixth.
- Sary, Y., Lajuna, L., & Ramli, N. (2022). Efektifitas Peer Group Education Dan Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 566- 579.
- Susanti, Rahmi, Reny Noviasy, And Riza Hayati Ifroh, 'Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja', *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15.1 (2020).
- Shrestha Db, Shrestha S, Dangol D, Aryal Bb, Shrestha S, Sapkota B, Rai S. Premen, 'Premenstrual Syndrome In Students Of A Teaching Hospital. *J Nepal Health*', 2019
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi (Pms) Pada Siswi Sma 112 Jakarta Tahun 2015.
- Rianti, D. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dan Kadar Kortisol Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrom. *Jurnal Midwifery*, 1(2).
- S, Ramya, Rupavani K, And Bupathy A, 'Effect Of Educational Program On Premenstrual Syndrome In Adolescent School Girls', *International Journal Of Reproduction, Contraception, Obstetrics And Gynecology*, (2014)
- Widayanti, Rinawan, Et All, 'Effectiveness Of Peer Education Using A Novel-Styled Book To Improve Post-Menarche Adolescents' Menstrual Knowledge And Anxiety', 2018.
- Wimala, Dina, And Titis Hadiati, 'Perbedaan Skor Bdi Ii (Beck Depression Inventori) Pada Siswi Dengan Pmdd (Premenstrual Dysphoric Disorder) Dan Non Pmdd', 8.1 (2021)
- Za, Raudhatun Nuzul, Rizki Swastika Renjani, And Ulfa Farrah Lisa, 'Jurnal Pengabdian Masyarakat ( Kesehatan ) Vol . 1 No . 2 Oktober 2019 Universitas Ubudiyah Indonesia Penyuluhan Kesehatan Tentang *Premenstrual Syndrome* ( Pms ) Pada Remaja Putri Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Di Smk Negeri 3 Banda Aceh Hea