

PENYULUHAN MENGGUNAKAN METODE CERAMAH DENGAN MEDIA SLIDE TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)

Sry Wulan Dary¹, Lili Eky Nursia N^{2*}, Maiza Duana³, Danvil Nabela⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Indonesia

*Email : [1darysrywulan@gmail.com](mailto:darysrywulan@gmail.com), [2lilieky@utu.ac.id](mailto:lilieky@utu.ac.id), [3maizaduana@utu.ac.id](mailto:maizaduana@utu.ac.id), [4danvilnabela@utu.ac.id](mailto:danvilnabela@utu.ac.id)

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a symptom that occurs before the menstrual period and will stop when menstruation begins. The low knowledge of young women about PMS can cause many PMS complaints. One strategy to increase knowledge through counseling is using the lecture method with slide media. The purpose of this study was to determine differences in counseling using the lecture method with slide media on young women's knowledge of Premenstrual Syndrome (PMS) at Serambi Mecca Islamic High School, West Aceh. This type of research uses quasi-experimental with one group pretest-posttest design. The population in this study were all young women at Serambi Mecca Islamic High School, West Aceh, totaling 221 students. Determination of the number of samples using the slovin formula as many as 147 samples. The sampling technique used stratified random sampling. Data analysis was performed by means of univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon test with SPSS. The research instrument used a questionnaire. The results of this study indicate that there is a significant effect of providing counseling using the lecture method with slide media on respondents' knowledge about Premenstrual Syndrome (PMS), obtained Pretest–Posttest 1 knowledge with a P_{value} of 0.000 and Posttest1–Posttest2 with a P_{value} of 0.008 which is smaller than the value $\alpha = 0.05$. The conclusion of this study is that there is a difference in increasing the knowledge of female students before, after, and after 10 days of being given counseling using the lecture method with slide media. It is hoped that future researchers can use the lecture method with slide media as a reference in collaborating with health agencies to empower reproductive health so as to increase student knowledge.

Keywords : *Premenstrual Syndrome, PMS, Lecture Method*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dinding rahim yang terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium dan terjadi setiap bulannya (Hanum et al., 2022). Pendarahan akibat menstruasi menandakan bahwa wanita memasuki masa reproduksinya, secara umum usia menstruasi pada wanita ialah usia 13-14 tahun di seluruh Indonesia (Tantina, 2019). Menstruasi menimbulkan banyak gangguan yang menyebabkan masalah utama pada wanita diseluruh dunia, banyak wanita mengalami ketidak nyamanan sebelum terjadinya menstruasi yang dikenal dengan Premenstrual Syndrome (PMS) (Wulan et al., 2021).

Sindrom menstruasi adalah gejala secara fisik dan mental yang berhubungan dengan siklus menstruasi perempuan dan muncul enam hingga sepuluh hari sebelum menstruasi (Aulya & Hady, 2019). Menurut penelitian Yonker (2008), Premenstrual syndrome (PMS) ditemukan pada 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami premenstrual syndrome (PMS). Di sisi lain, ditemukan bahwa 70-90% wanita di Indonesia mengalami PMS (Tantina, 2019).

Premenstrual Syndrome paling banyak dialami oleh remaja putri dengan berbagai keluhan sebesar 63,1-75% dan yang memerlukan pengobatan sebesar 30% (Wulan et al., 2021). Studi yang

dilakukan oleh Aguztina dan Husna (2018) pada siswi Aceh Besar menemukan bahwa 61,1% siswi bergejala ringan, 38,9% mengalami gejala berat (Hanin et al., 2021).

Premenstrual Syndrome dapat menimbulkan gangguan terhadap aktivitas remaja putri serta menurunkan konsentrasi belajar (Daiyah, 2021). Permasalahan Premenstrual Syndrome adalah hal utama yang perlu diperhatikan. Sehingga diperlukan beberapa hal untuk mengatasi Premenstrual Syndrome yaitu melakukan aktivitas fisik, mengatur pola makan, serta istirahat yang cukup. Menurut penelitian Tantina (2019) Premenstrual Syndrome disebabkan karena pengetahuan yang masih rendah, sehingga menyebabkan banyaknya keluhan remaja putri saat terjadi PMS.

Pengetahuan remaja tentang PMS dapat membantu mereka berperilaku baik, memahami gejala, tipe, dan semua tentang PMS. Kekurangannya pengetahuan, pengalaman, dan informasi tentang PMS dapat memperburuk gejala. Pendidikan kesehatan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang PMS melalui ceramah dengan media slide.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan satu kelompok pre-test dan post-test. Dimana pre-test diberikan, kemudian penyuluhan, kemudian diberikan post-test 1 dan setelah 10 hari berselang akan diberikan Post-test 2, dimana setiap tes yang dilakukan diberikan pertanyaan yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Islam Serambi Mekkah Aceh Barat yang dilakukan pada bulan Februari Tahun 2023.

Studi ini melibatkan seluruh siswa dari kelas X, XI, dan XII SMA Islam Serambi mekkah Aceh Barat yaitu sebesar 221 siswi. Penelitian ini menggunakan rumus slovin untuk mengambil 147 sampel dari populasi keseluruhan. Penelitian ini menggunakan metode stratified random sampling. Setelah melakukan uji validitas kuesioner, penelitian ini menemukan bahwa variabel kuesioner valid, dengan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel (0.4227). Selain itu, uji normalitas data menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang tidak normal dengan nilai Pvalue yang kurang dari 0.05. Studi ini menganalisis data univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	f	%
XII IPA 2	20	13.6
XII IPS 2	19	12.9
XI IPA 2	19	12.9
XI IPS 2	21	14.3
X IPA 2	24	16.3
X IPS 2	21	14.3
X IPS 3	23	15.6
JUMLAH	147	100

Sumber : data primer Februari 2023

Tabel 1 menunjukkan jumlah responden untuk setiap kelas, dengan jumlah frekuensi dan persentase kelas XII IPA 2 terdapat 20 responden (13.6%), XII IPS 2 sebesar 19 responden (12.9%), XI IPA 2 sebesar 19 responden (12.9), XI IPS 2 sebesar 21 responden (14.3%), X IPA 2 sebesar 24 responden (16.3%), X IPS 2 sebesar 21 responden (14.3%) dan X IPS 3 sebesar 23 responden (15.6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Sebelum Diberikan Penyuluhan Menggunakan Metode Ceramah Dengan Media Slide (Pre-Test)

Variabel	Kategori	f	%
Pengetahuan	Baik	89	60.5
	Kurang Baik	58	39.5
Total		147	100

Sumber : data primer Februari 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 147 (100%) responden, yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 60.5 % dan 39.5 % responden berpengetahuan kurang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Setelah Diberikan Penyuluhan Menggunakan Metode Ceramah Dengan Media Slide (Post-Test 1)

Variabel	Kategori	f	%
Pengetahuan	Baik	115	78.2
	Kurang Baik	32	21.8
Total		147	100

Sumber : data primer Februari 2023

Sebagai hasil dari penyuluhan melalui metode ceramah dengan media slide, seluruh responden (147) menerima penyuluhan, dengan berpengetahuan baik meningkat sebesar 78.2 % responden dan 21.8 % responden berpengetahuan kurang baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Setelah 10 Hari Berselang Diberikan Penyuluhan Menggunakan Metode Ceramah Dengan Media Slide (Post-Test 2)

Variabel	Kategori	f	%
Pengetahuan	Baik	105	71.4
	Kurang Baik	42	28.6
Total		147	100

Sumber : data primer Februari 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa diketahui 147 (100%) responden, setelah 10 hari berselang semenjak diberikannya penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terjadi penurunan pengetahuan remaja putri, sebanyak 71.4 % responden berpengetahuan baik. Sedangkan 28.6 % responden berpengetahuan kurang baik.

Tabel 5. Uji Distribusi Normal

	Kolmogorov-Smirnov		
	Df	Sig	Ket
Pre-test	147	0.000	Tidak Normal
Post-test 1	147	0.020	Tidak Normal
Post-test 2	147	0.000	Tidak Normal

Sumber : data primer Februari 2023

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikan $0.000 < 0.05$, Post-test 1 didapatkan nilai signifikan $0.020 < 0.05$ dan Post-test 2 dengan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Berdasarkan hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa tidak ada yang berdistribusi normal, sehingga peneliti tidak bisa melakukan uji *t-test*. Maka dari itu peneliti melakukan uji alternatif dari uji *t-test* yaitu uji *Wilcoxon*. Pada uji normalitas ini menggunakan Kolmogorov-smirnov karena jumlah responden > 50 orang.

Tabel 6. Uji Wilcoxon *Pretest-Posttest 1 dan Posttest 1-Posttest 2*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pretest - Posttest 1	Negative Ranks	35 ^a	58.01	2030.50
	Positive Ranks	99 ^b	70.85	7014.50
	Ties	13 ^c		
	Total	147		
Posttest 1 - Posttest 2	Negative Ranks	84 ^d	71.86	6036.50
	Positive Ranks	54 ^e	65.82	3554.50
	Ties	9 ^f		
	Total	147		

Sumber : data primer Februari 2023

Tabel 6 menunjukkan didapatkan bahwa dari hasil Pretest–Posttest 1 terdapat peningkatan nilai sebesar 99 responden dengan nilai Mean 70.85 dan nilai Sum sebesar 7014.50, sedangkan terdapat penurunan nilai sebesar 35 responden dengan nilai Mean 58.01 dan Sum 2030.50, serta didapatkan nilai kesamaan sebesar 13 responden. Hasil dari posttest 1–posttest 2 terdapat penurunan nilai sebesar 84 responden dengan Mean 71.86 dan Sum 6036.50, peningkatan nilai sebesar 54 responden dengan nilai Mean 65.82 dan nilai Sum sebesar 3554.50, serta didapatkan nilai kesamaan sebesar 9 responden.

Tabel 7. Test Statistik

	Pretest-Post test 1	Post test 1- Post test 2
Asymp.Sig	0.000	0.008

Sumber : data primer Februari 2023

Berasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon Pretest-Posttest 1* mendapatkan $Pvalue = 0.000$ dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ ($Pvalue = 0.000 < \alpha = 0.05$) sehingga dapat diuraikan terdapat perbedaan yang signifikan pemberian penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terhadap pengetahuan remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Islam Serambi Mekkah Aceh Barat.

Sedangkan hasil *Posttest 1-Posttest 2* mendapatkan $Pvalue = 0.008$ dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ ($Pvalue = 0.008 < \alpha = 0.05$). Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terhadap pengetahuan remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Islam Serambi Mekkah Aceh Barat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ceramah dengan media slide dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang PMS.

Tingkat pengetahuan responden dapat dilihat sebelum dilakukan penyuluhan (*Pre-test*) tentang PMS menggunakan metode ceramah dengan media slide mempunyai tingkat pengetahuan sebesar 89 responden (60.5 %) berpengetahuan baik dan 58 responden (39.5 %) berpengetahuan kurang baik.

Setelah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terjadi peningkatan pengetahuan dengan responden berpengetahuan baik sebesar 115 (78.2%) dan responden yang berpengetahuan kurang baik sebesar 32 (21.8 %). Sedangkan setelah 10 hari berselang diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terdapat penurunan tingkat pengetahuan yaitu sebesar 105 (71.4 %) responden berpengetahuan baik dan 42 (28.6 %) responden berpengetahuan kurang baik.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Pretest – Posttest 1* di dapatkan peningkatan nilai sebesar 99 responden, hal ini terjadi peningkatan nilai pada pengetahuan remaja putri, sedangkan pada *Pretest – Posttest 1* juga terdapat penurunan nilai sebesar 35 responden. Serta terdapat kesamaan nilai sebesar 13 responden.

Hasil uji *Wilcoxon Posttest 1 – Posttest 2* di dapatkan peningkatan nilai sebesar 54 responden, Sedangkan terdapat penurunan nilai sebesar 84 responden, Serta terdapat nilai kesamaan sebesar 9 responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum, sesudah, dan setelah berselang 10 hari dari dilaksanakan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terhadap pengetahuan responden yang berjumlah 147 orang. Didapatkan nilai $Pvalue = 0.000$ (*Pretest–Posttest 1*) dan 0.008 (*Posttest 1 – Posttest 2*) dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ ($Pvalue = 0.000$ dan $0.008 < \alpha = 0.05$) sehingga dapat diuraikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara

pemberian penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terhadap pengetahuan remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA Islam Serambi Mekkah Aceh Barat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Remiyanti (2019) dimana dinyatakan bahwa terdapat responden berpengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan sebesar 35.13% dan setelah diberikan penyuluhan responden berpengetahuan baik sebesar 86.48%. Sehingga terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikannya penyuluhan, penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara penyuluhan dengan pengetahuan siswi dengan nilai signifikan $P=0.000 < 0.05$ (Remiyanti, 2019).

Notoatmodjo (2017) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu. Sebesar pengetahuan manusia berasal dari pancaindera pendengaran dan penglihatan, sehingga sumber informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Sari, 2021). Dalam pre-test, 13.9% siswa memiliki tingkat pengetahuan baik, dan pada post-test terdapat peningkatan pengetahuan siswi yaitu sebesar 66.7% siswa memiliki kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh penyuluhan untuk mencapai derajat kesehatan yang ideal (Alfarizki et al., 2017).

Media adalah satu komponen yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, media membantu seseorang memahami informasi yang dianggap rumit (Putra, 2021). Metode ceramah dengan media slide dapat menarik mata dan telinga siswi, penggunaan indera sepenuhnya dapat menghasilkan hasil yang baik. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya persentase pengetahuan setelah diberikannya penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide.

Akan tetapi, terjadi penurunan tingkat pengetahuan siswi setelah 10 hari kedepan, dikarenakan tidak adanya pengulangan materi yang disampaikan sehingga dapat membuat siswi lupa akan materi yang disampaikan sebelumnya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh daya ingat seseorang yang terbatas. Sehingga materi perlu dipertahankan dengan cara mengulang terus menerus informasi yang didapatkan dari luar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi berbeda terhadap pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide, dimana nilai $P\text{value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide dalam peningkatan pengetahuan siswi tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Setelah 10 hari berselang diberikan Posttest 2 dengan nilai $P\text{value} = 0.008 < \alpha = 0.05$, hal ini menunjukkan adanya perbedaan pada Posttest 2 yang disebabkan karena tidak dilakukannya kembali penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide kepada siswi, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan pengetahuan yang disebabkan karena faktor daya ingat siswi yang terbatas, serta tidak adanya pengulangan materi yang disampaikan sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan siswi.

SARAN

Diharapkan bahwa penelitian ini akan membantu tempat penelitian sebagai acuan dan referensi dalam menyelesaikan masalah kesehatan dengan mengkaji lebih banyak sumber referensi dan menambah beberapa variabel lain, serta menggunakan metode dan media penyuluhan lainnya yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizki, M. A., Purwoko, M., & Pratiwi, R. (2017). Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Pra Menstruasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 2(2), 235. <https://doi.org/10.22146/jpkm.27280>
- Aulya, Y., & Hady, T. A. (2019). Analisis Sikap Remaja Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi di SMN 1 Mauk Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Dan Budaya, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan*, 41(66), 7847–7852.
- Daiyah, I. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri*. 2(7), 118–119. http://ir.nmapo.edu.ua:8080/bitstream/lib/3610/1/тези_фінал.pdf
- Hanin, F. S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Kejadian Premenstruasi Sindrom. *Jiji*, 58(2), 58–66.
- Hanum, diyana faricha, Has, dwi faqihatus syarifah, & munisah. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Diyana Faricha Hanum 1) ; Dwi Faqihatus Syarifah Has 2) ; Munisah 3) 1). *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2022(1), 33–38. <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4000>
- Putra, O. C. (2021). *Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/886/>
- Remiyanti. (2019). Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di Kelas X SMA Negeri 1 Kaway XVI Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. In *Skripsi*.
- Sari, et. al. (2021). Efektifitas Peer group Education Dan Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahaun Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 1(1), 566–580.
- Tantina, T. (2019). Analisis Karakteristik Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Mengatasi Premenstruasi Sindrom. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v1i2.79>
- Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., & Gurusinga, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 4(1), 51–57. <https://doi.org/10.35451/jkg.v4i1.847>