



## **Pengaruh Paket Edukasi Adin Terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Mkh Tahun 2024**

### ***The Influence of Adin Education Package on the Incidence of Premenstrual Syndrome in Adolescent Girls at Mkh Health Vocational School in 2024***

**Adinda Silvia<sup>1</sup>, Sri Mintasih<sup>2</sup>, Lannasari<sup>3</sup>**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: [adindasilvia003@gmail.com](mailto:adindasilvia003@gmail.com)

#### **Article Info**

##### **Article history :**

Received : 09-04-2025

Revised : 10-04-2025

Accepted : 12-04-2025

Published : 14-04-2025

#### **Abstract**

*Introduction: The incidence of Premenstrual Syndrome in the world is very high, including in Indonesia. Premenstrual Syndrome is a series of symptoms or disorders, both physical and psychological, usually occurring for 7-14 days or stopping at the end of menstruation. The ADIN Education Package is a module containing information on handling Premenstrual Syndrome symptoms. The contents of the ADIN Education Package intervention handling are A: Aromatherapy, D: Physical activity support I: Imagery Guided Techniques, N: Nutrition. Objective: to determine the effect of the ADIN education package on adolescent girls. Method: This research design is quantitative with the Quasi Experimental pretest and posttest method. The population in this study were adolescent girls at MKH Health Vocational School, totaling 44 respondents. The sampling technique used Purposive Sampling. Data collection used the SPAF and PMS Knowledge questionnaires. Data analysis was carried out univariately and bivariately with the Wilcoxon test. Results: The respondents' ages were in the average age range of 15.81 years. It is known based on the results of the test of the influence of the ADIN education package on Premenstrual Syndrome with the occurrence of Premenstrual Syndrome in adolescent girls, a p-value of 0.004 (<0.05) was obtained. Then the results of the test of the influence of the level of PMS knowledge with the occurrence of Premenstrual Syndrome after being given the ADIN education package obtained a p-value of 0.000 (<0.05). Conclusion: ha is accepted, meaning that there is an influence after being given the ADIN education package on the occurrence of Premenstrual Syndrome in adolescent girls and the influence of the level of PMS knowledge with the occurrence of Premenstrual Syndrome after being given the ADIN education package. Suggestion: it is hoped that further research can examine the influence of the ADIN education package on the occurrence of PMS in vocational high school students by conducting interventions to reduce premenstrual syndrome symptoms.*

**Keywords: Premenstrual Syndrome, Adin Package, PMS Knowledge**

#### **Abstrak**

Angka kejadian *Premenstrual Syndrome* di dunia sangatlah tinggi termasuk di Indonesia. *Premenstrual Syndrome* adalah serangkaian gejala atau gangguan baik fisik maupun psikologi biasanya terjadi selama 7 – 14 hari atau berhenti ketika akhir menstruasi. Paket Edukasi ADIN yaitu berupa modul yang berisi tentang penanganan untuk gejala *Premenstrual Syndrome*, Isi dari penanganan intervensi Paket Edukasi ADIN yaitu A: Aromaterapi, D: Dukungan aktivitas fisik I: Imagery Guided Teknik, N: Nutrisi Tujuan: untuk mengetahui pengaruh paket edukasi ADIN pada remaja putri. Metode: desain penelitian ini merupakan kuantitatif dengan metode *Quasi Ekpeerimen* pretest and posttest. Populasi pada penelitian ini adalah remaja



putri SMK Kesehatan MKH sebanyak 44 responden. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner SPAF dan Pengetahuan PMS. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil: usia responden berada pada rentang usia rata-rata 15,81 tahun. Diketahui berdasarkan hasil uji pengaruh paket edukasi ADIN terhadap *Premenstrual Syndrome* dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri didapatkan nilai *p-value* 0,004 ( $<0,05$ ). Kemudian hasil uji pengaruh tingkat pengetahuan PMS dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* sesudah diberikan paket edukasi ADIN didapatkan nilai *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ). Kesimpulan: ha diterima artinya terdapat pengaruh setelah diberikan paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri dan pengaruh tingkat pengetahuan pms dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* setelah diberikan paket edukasi ADIN. Saran: diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai pengaruh paket edukasi ADIN terhadap kejadian PMS pada siswi SMK dengan melakukan intervensi-intervensi untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome*.

**Kata Kunci : *Premenstrual Syndrome*, Paket Adin, Pengetahuan PMS**

## **LATAR BELAKANG**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, generasi muda sedang mencari jati dirinya sebagai remaja. Seringkali keadaan ini juga mencerminkan kenyataan bahwa mereka bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan masa remaja sebagai masa perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang ditandai dengan masa pubertas. Pubertas biasanya dimulai antara usia 12 dan 13 tahun, meskipun di beberapa negara pubertas dimulai lebih awal. Selama periode ini, transisi sosial menuju kedewasaan tertunda hingga kematangan biologis (WHO, 2020).

Pubertas pada remaja putri biasanya dimulai dengan perkembangan payudara (rambut kemaluan), berlanjut ke masa pubertas (mulainya rambut kemaluan), puncak pertumbuhan (disebut juga *growth spurt*), dan *menarch*/menstruasi (Guarneri & Kamboj, 2019). Saat masa menstruasi semakin dekat, remaja putri mengalami gejala tidak menyenangkan yang muncul beberapa jam, dan terkadang beberapa hari, sebelum menstruasi. Gejala-gejala ini bisa parah dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Penyakit yang diderita remaja putri sebelum menstruasi disebut dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan gejala fisik dan psikis yang berhubungan dengan siklus menstruasi seorang wanita, yang terjadi 6 hingga 10 hari sebelum menstruasi (Aulya & Hady, 2019). Menurut penelitian Tantina (2019), *Premenstrual Syndrome* disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan menimbulkan ketidaknyamanan yang besar pada remaja putri saat PMS terjadi.

*Premenstrual Syndrome* (PMS) dilaporkan mempengaruhi lebih dari 40 juta wanita usia subur di seluruh dunia, dan 20% wanita yang mengalami *Premenstrual Syndrome* dan mengalami gejala signifikan yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka (Saglam & Orsal, 2019). Prevalensi *Premenstrual Syndrome* di Indonesia adalah 70-90% pada wanita usia subur, dan 2-10% diantaranya ditemukan mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* berat. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kejadian PMS sangat tinggi di seluruh dunia, dengan hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia menderita PMS. Saat ini prevalensi PMS di Indonesia adalah 85% dari total penduduk wanita usia subur, dengan 60–75% menderita PMS sedang dan berat (Nurhanifah & Daryanti, 2020). Berdasarkan penelitian Kurniawati (2019) mengenai pramentsruasi sindrom berdasarkan usia menunjukkan bahwa 80% *Premenstrual Syndrome* terjadi pada usia 15 hingga 34 tahun dan 26,7% terjadi pada usia 35 tahun. Pada tahun 2020, 38,45% penduduk Indonesia menderita gangguan menstruasi. Namun pada tahun 2019, prevalensi PMS



mencapai 58,1%. Prevalensi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di Indonesia semakin meningkat, dimana sekitar 80% remaja putri menderita gejala *Premenstrual Syndrome* yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka (Afifah, 2020).

Dampak *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri adalah perubahan fisik dan suasana hati yang berlangsung beberapa hari. Gejala-gejala ini mungkin terjadi pada bulan setelah permulaan menstruasi. Perubahan hormonal kemudian terjadi pada *Premenstrual Syndrome* yang dapat menyebabkan kecemasan dan stress. Selain pada wanita, ada dampak lain juga, seperti : Meningkatnya waktu tidur dan menurunnya kemampuan atau motivasi belajar (Sari, et al., 2020). PMS disebabkan oleh perubahan hormonal yang menimbulkan rasa cemas sehingga menimbulkan PMS. Semakin tinggi tingkat kecemasan Anda, gejala PMS yang Anda rasakan akan semakin parah. PMS adalah suatu kondisi di mana wanita mengalami perubahan fisik dan perubahan emosi, psikologis, dan suasana hati sekitar 7 hingga 10 hari sebelum menstruasi. Perubahan perilaku juga terjadi pada wanita yang mengalami menstruasi dan mempengaruhi keseharian wanita yang terkena menstruasi, namun perubahan perilaku berhenti setelah menstruasi selesai (Fitri et al., 2023). Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kejadian PMS sangat tinggi di seluruh dunia, dengan hampir 75% wanita subur di seluruh dunia menderita PMS. Saat ini prevalensi PMS di Indonesia adalah 85% dari total penduduk wanita usia subur, dengan 60-75% menderita PMS sedang dan berat (Nurhanifah et al., 2020). Berdasarkan penelitian Kurniawati (2019) mengenai *Premenstrual Syndrome* berdasarkan usia menunjukkan bahwa 80% *Premenstrual Syndrome* terjadi pada usia 15 hingga 34 tahun dan 26,7% terjadi pada usia 35 tahun. Pada tahun 2020, 38,45% penduduk Indonesia menderita gangguan menstruasi. Namun pada tahun 2019, prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi *Premenstrual Syndrome* PMS di Indonesia semakin meningkat, dimana sekitar 80% remaja putri menderita gejala pramenstruasi sindrom yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka (Afifah, 2020).

Remaja putri ini menerima berbagai jenis pengobatan, baik terapi farmakologi maupun terapi non-farmakologi, terapi farmakologi terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu, pemberian Obat Analgesik, Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAI), Terapi hormon. Terapi Non Farmakologi sering menjadi alternatif saat wanita mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas nyeri. Terapi non-farmakologi tersebut antara lain, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kompres hangat, Konsumsi Cokelat Hitam, Aromaterapi, Distraksi dan Latihan Fisik (Khotimah & Lintang, 2022). Terapi *Premenstrual Syndrome* farmakologi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga diperlukan terapi bagi PMS yang aman bagi tubuh yaitu dengan melakukan edukasi-edukasi untuk remaja putri agar bisa menambah pengetahuan untuk mengatasi gejala *Premenstrual Syndrome*.

Edukasi adalah pemberian pengetahuan tentang hal tertentu sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Pemahaman yang baik akan tercipta sebuah mindset yang baik pula (M, 2021). Remaja putri sangat perlu dibekali dengan pengetahuan yang baik untuk mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi gejala PMS (P. Bayuningrum et al., 2023). Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome* dapat memperberat gejala-gejala yang timbul, terkadang remaja putri mencoba mengatasi gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar (Elyasari et al., 2023). Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (53,3%) remaja putri memiliki pengetahuan



yang cukup tentang *Premenstrual Syndrome*. Selain itu, sebagian besar dari mereka (73,3%) melakukan penanganan ketika mengalami *Premenstrual Syndrome*, dan remaja putri yang melakukan penanganan lebih banyak (83,3%) menunjukkan pengetahuan yang kurang, sementara remaja putri yang tidak melakukan penanganan lebih banyak (37,7%) menunjukkan pengetahuan yang cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa perlu ada upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang *Premenstrual Syndrome* dan cara penanganannya untuk mengurangi efek buruk dari praktik penanganan yang salah (Wisaksono, 2023). Sehingga dalam penelitian ini akan dilakukan Paket edukasi ADIN. Paket edukasi ADIN adalah penanganan-penanganan untuk mengatasi gejala pada *Premenstrual Syndrome* (PMS). Paket edukasi ADIN ini seperti penanganan menggunakan Aromaterapi, Dukungan Aktivitas Fisik, Imagery Guided, dan Nutrisi.

Aromaterapi merupakan salah satu teknik terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Aromaterapi mempunyai efek relaksasi, mengurangi kecemasan, stres, kegelisahan, serta meredakan mual, muntah, dan nyeri. Aromaterapi dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk meredakan nyeri. Aromaterapi tidak hanya meningkatkan sirkulasi darah tetapi juga memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Aromaterapi adalah pengobatan premenstruasi sindrom yang murah dan aman. Aromaterapi lavender merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi (Junita et al., 2020). Mekanisme aromaterapi adalah aroma yang dihirup masuk ke hidung dan disebarkan melalui silia. Penerima silia terhubung ke inhaler di ujung saluran penciuman, dan bau diubah menjadi impuls oleh silia, yang menghasilkan gelombang alfa di otak mempengaruhi tingkat keparahan PMS (Pasaribu et al., 2022). Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, mual, muntah, dan nyeri. Berdasarkan hasil penelitian Pasaribu (2023) Uji Paired T-Test diperoleh p-value 0,00, bahwa ada perbedaan tingkat keparahan PMS sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi, yang artinya aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat keparahan PMS (PASARIBU, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Ropitasari, dkk (2024) hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh value = 0,001, terdapat pengaruh aromaterapi Aseteron terhadap Gejala Pre Menstrual Syndrom (PMS) (Ropitasari et al., 2024). Hal yang perlu diperhatikan dalam menangani gejala pramenstruasi sindrom adalah dukungan aktivitas fisik yang juga tak kalah penting dalam mengurangi gejala pramenstruasi sindrom.

Dukungan aktivitas fisik sangat penting bagi remaja putri untuk mengatasi gejala PMS. Selain dukungan aktivitas fisik, latihan aktivitas fisik atau gerakan fisik juga dapat dilakukan untuk mencapai hasil dengan mengontraksikan otot-otot di dalam tubuh dengan dukungan sistem terkait. Aktivitas fisik dapat menjadi faktor dalam mengurangi rasa sakit akibat *Premenstrual Syndrome* (Sitorus et al., 2020). Oleh karena itu, Kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk gejala PMS seperti perasaan gugup, emosional, dan depresi (Ratnaeni & Amelia, 2024). Hal ini disebabkan meningkatnya kadar serotonin di otak. Jika seorang wanita tidak melakukan aktivitas rutin seperti olahraga ringan, hal ini dapat menyebabkan *Premenstrual Syndrome* yang lebih parah. Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan lebih besar kemungkinannya mengalami *Premenstrual Syndrome* sedang hingga berat dibandingkan responden yang tidak melakukan aktivitas fisik. (Sitorus et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Thaharah, dkk (2023) menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,938 yang berarti kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan frekuensi *Premenstrual Syndrome* sebesar 0,938 atau sangat kuat (Thaharah & Afridah, 2023). Selain itu, Anda bisa melakukan terapi untuk mengatasi gejala PMS Anda, seperti *imagery guided therapy*,



yaitu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi gejala nyeri pada PMS.

Imagery Guided yakni meditasi dengan cara pengaturan pernafasan yang mempengaruhi pola pikir. Dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktifitas motoric sehingga otot-otot yang tegang menjadi rileks, respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas. Meditasi seperti imagery guided mengarah ke respon relaksasi, yang merupakan suatu kesatuan dari perubahan tubuh yang mencakup peningkatan aliran darah ke otak dan pelepasan ketegangan otot. Hal tersebut akan mengurangi kram pada perut karena PMS (Saragih, 2017). Berdasarkan hasil penelitian di Program Studi Kebidanan Padang sidempuan, diperkirakan terdapat 35 % mahasiswa mengalami PMS dan sekitar 5% tidak dapat melakukan aktivitas yang biasa karena terjadinya PMS. Penelitian ini menunjukkan bahwa guided imagery telah memiliki dampak yang signifikan pada kelompok intervensi, yang mengarah ke pengurangan keluhan PMS (Novarenta, 2013). Tetapi selain imagery guided meditasi relaksasi nafas dalam juga dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada pms. Selain Imagery Guided, Relaksasi Napas dalam juga dapat mengurangi sakit dan nyeri perut pada remaja putri yang sedang mengalami PMS (Purnamasari et al., 2023). Dalam teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman (Shintami & Rosidah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Rica Arie (2020) Hasil yang diperoleh Tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi (30 menit) pada kelompok II berdistribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji non parametrik dengan uji *Wilcoxon* yang hasilnya perbedaan nilai signifikansi dengan nilai  $Z = -2,121$  nilai  $P = 0,034$  ( $<0,05$ ) jadi dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam (Haryanto, 2020).

Nutrisi merupakan komponen makanan yang dapat memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh. Setiap sumber pangan yang dikonsumsi mengandung komponen gizi yang jenis dan jumlahnya berbeda-beda (Manggul et al., 2023). Selain nutrisi, pola makan juga dapat mengurangi gejala-gejala pada pms. Di sisi lain, pola makan tinggi karbohidrat dan rendah protein dapat mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan produksi serotonin di otak. Status gizi remaja putri berkaitan erat dengan frekuensi pramenstruasi sindrom, dan seiring bertambahnya jumlah hari menstruasi, gejala seperti nyeri, ketidaknyamanan, dan nyeri perut akan muncul. Keluhan remaja putri dipengaruhi oleh pola makan yang sesuai yang biasa mereka konsumsi (Lubis et al., 2023). Salah satu faktor penyebab terjadinya *Premenstrual Syndrome* adalah faktor gaya hidup. Pola hidup yang tidak sehat dalam hal nutrisi diduga dapat menyebabkan terjadinya PMS, terutama pada kelompok umur remaja putri yang pada dasarnya memiliki pola makan yang kurang baik dan belum dapat menjalankan pola makan tersebut sesuai dengan prinsip menu seimbang (Manggul et al., 2023). Berdasarkan penelitian Mafluha, dkk (2023) didapatkan hasil uji statistik dengan chi square didapatkan pvalue = 0,049 yang artinya p value  $< \alpha$  ( $0,025 < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan pre menstrual syndrome pada remaja putri (Mafluha et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elia dan Nuraeni (2020) didapatkan hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < \alpha$  ( $0.05$ ) Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di SMK MKH. Ditemukan bahwa banyak yang kurang memahami pengetahuan PMS dan juga banyak siswi yang mengalami masalah *Premenstrual Syndrome* yang berdampak pada aktivitas pembelajaran seperti konsentrasi menurun,



gangguan mood dalam mengerjakan tugas dan aktivitas-aktivitas lainnya disekolah. Penelitian ini dilakukan dari hasil studi pendahuluan di SMK KES MKH dengan jumlah responden 59 siswi. 10 siswi melalui wawancara via googlemeet dan 49 siswi melalui kuisioner google formulir di SMK KES MKH didapatkan 41 dari 49 siswi kurang mendapatkan informasi mengenai penanganan-penangan dalam mengatasi gejala *Premenstrual Syndrome* dan mengalami gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* berat. Hasil wawancara 7 dari 10 siswi mengungkapkan bahwa mereka mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* berat seperti sakit perut atau perut kram bagian bawah perut dan juga mengalami sakit pinggang. Mereka juga mengungkapkan bahwa makanan yang dikonsumsi setiap hari belum memenuhi prinsip nutrisi gizi seimbang, dan kurangnya edukasi dalam menangani gejala-gejala pada *Premenstrual Syndrome*. Mayoritas siswi di SMK KES MKH mengalami gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* berat. Gejala *Premenstrual Syndrome* berat yang mereka alami yaitu ada 87,8% dari 59 responden, sedangkan siswi yang mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* sedang yaitu ada 85,7% dari 59 responden, lalu responden yang mengalami gejala pms ringan yaitu ada 72,4% dari 59 responden, dan responden yang tidak gejala *Premenstrual Syndrome* yaitu ada 61,2% dari 59 responden. Hal ini didukung dari studi pendahuluan maka peneliti tertarik untuk merumuskan judul penelitian yaitu “Pengaruh Paket Edukasi ADIN Terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMK MKH Tahun 2024” yang didapatkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan bahwa kurangnya edukasi untuk penanganan PMS yang dialami remaja putri di SMK MKH.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif metode quasi eksperimen dengan *one group pretest and posttest design*, Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMK Kesehatan MKH yang mengalami menstruasi. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 59 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X SMK Kesehatan MKH yang terdiri dari 44 orang Perempuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

*Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia*

(n=44)

Karakteristik	Mean	Median	SD	Nilai Min	Nilai Mak
Usia	15,81	16	0,627	15	17

*Hasil distribusi responden berdasarkan usia menggunakan data numerik sehingga peneliti menggunakan analisa rata-rata hitung (mean, median, deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal) dapat dilihat pada tabel 4.1.*

*Berdasarkan tabel 4.1. diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 15,81 tahun dengan nilai median 16 tahun dan standar deviasi sebesar 0,627. Usia termuda adalah 15 tahun dan usia tertua adalah 17 tahun.*



**Tingkat Pengetahuan PMS Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome.**

Hasil distribusi responden berdasarkan pengetahuan pms sebelum diberikan paket edukasi ADIN tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* menggunakan data numerik sehingga peneliti menggunakan analisa rata-rata hitung (mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan PMS Respdnen Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome

(n=44)

Tingkat Pengetahuan PMS	Mean	Median	SD	Nilai Min	Nilai Mak
<b>Pre Test</b> (Sebelum)	11,34	12,00	1,516	7	13
<b>Post Test</b> (Sesudah)	13,45	14,00	1,130	10	16

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan pms sebelum diberikan paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 11,34 dengan nilai median sebesar 12 dan standar deviasi sebesar 1,516. Skor paling rendah 7 dan skor paling tinggi sebesar 13.

Sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan pms sesudah dilakukan paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 13,45 dengan nilai median sebesar 14 dan standar deviasi 1,130. Skor paling rendah 10 dan skor paling tinggi 16.

**Premenstrual Syndrome Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome**

Hasil distribusi responden berdasarkan *Premenstrual Syndrome* sebelum dan sesudah diberikan paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* menggunakan data numerik sehingga peneliti menggunakan Analisa rata-rata hitung (mean, median standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 *Premenstrual Syndrome* Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* (n=44)

Premenstrual Syndrome	Mean	Median	SD	Nilai Min	Nilai Mak
<b>Pre Test</b> (Sebelum)	30,70	31,00	9,275	13	50
<b>Post Test</b> (Sesudah)	24,18	23,50	10,116	10	46

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata *Premenstrual Syndrome* sebelum diberikan paket edukasi ADIN tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 30,70 dengan nilai median sebesar 31 dan standar deviasi sebesar 9,275. Skor paling rendah 13 dan skor paling tinggi sebesar 50.

Sedangkan rata-rata *Premenstrual Syndrome* sesudah dilakukan paket edukasi ADIN tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 24,18 dengan nilai median sebesar 23,50 dan standar deviasi 10,116. Skor paling rendah 10 dan skor paling tinggi 46.



**2. Uji Normalitas**

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah frekuensi berdistribusi normal atau tidak, sehingga peneliti dapat mengetahui uji yang akan digunakan saat melakukan uji bivariat, uji normalitas ini menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden <50 orang.

**Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan PMS Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome.**

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan PMS Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome

Variabel	Df (n)	Sig.
Tingkat Pengetahuan PMS Sebelum Diberikan Paket Edukasi ADIN	44	0,000
Tingkat Pengetahuan PMS Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN	44	0,001

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa nilai signifikansi pengetahuan pms responden sebelum diberikan paket edukasi ADIN tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 0,000 dan setelah diberikan paket edukasi ADIN didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang artinya kedua data tersebut tidak berdistribusi normal dikarenakan tidak memenuhi syarat untuk berdistribusi normal dengan P-Value > 0,05 maka uji bivariat yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

**Analisa Bivariat**

**Pengaruh Tingkat Pengetahuan PMS Responden Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN**

Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Pengetahuan PMS

<i>Pre Test dan Post Test</i> Tingkat Pengetahuan PMS	N	Mean	Sum	Sig. (2-tailed)
Negatif	3 <sup>a</sup>	10,38	32,50	
Positif	34 <sup>b</sup>	19,72	670,50	
Ties	7 <sup>c</sup>			
<b>Total</b>	<b>44</b>			<b>0,000</b>

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji *Wilcoxon* untuk melihat adanya pengaruh tingkat pengetahuan PMS dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* sesudah diberikan intervensi menunjukkan hasil signifikan p-value sebesar 0,000 < 0,05 artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan PMS dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* sebelum dan sesudah diberikan paket edukasi ADIN. Maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh sesudah pemberian paket edukasi ADIN terhadap tingkat pengetahuan PMS tentang kejadian



*Premenstrual Syndrome* di SMK Kesehatan MKH.

## **Pengaruh Paket Edukasi ADIN Terhadap Premenstrual Syndrome Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome**

Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon Premenstrual Syndrome Responden

<b><i>Pre Test dan Post Test Premenstrual Syndrome</i></b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Sum</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Negatif	30 <sup>a</sup>	22,78	683,50	
Positif	12 <sup>b</sup>	18,29	219,50	
Ties	2 <sup>c</sup>			
<b>Total</b>	<b>44</b>			<b>0,004</b>

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji *Wilcoxon* untuk melihat adanya pengaruh paket edukasi ADIN terhadap *Premenstrual Syndrome* sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan hasil signifikan *p-value* sebesar  $0,004 < 0,05$  terdapat perbedaan *Premenstrual Syndrome* sebelum dan sesudah diberikan paket edukasi ADIN. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian paket edukasi ADIN terhadap *Premenstrual Syndrome* tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMK Kesehatan MKH Tahun 2024.

### **Pembahasan**

#### **Tingkat Pengetahuan PMS Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil tingkat pengetahuan pms responden, dimana rata-rata tingkat pengetahuan pms responden sebelum diberikan paket edukasi ADIN sebesar 11,34 dan rata-rata hasil tingkat pengetahuan pms responden sesudah diberikan paket edukasi ADIN sebesar 13,45.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati & Cahyawati, 2024) yang berjudul pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan pms remaja putri tentang sindrom premenstruasi di SMA Negeri 1 Godean diperoleh kenaikan hasil tingkat pengetahuan pms responden, dimana rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan sebesar 45% dan rata-rata tingkat pengetahuan pms responden sesudah diberikan sebesar 73%. Selanjutnya penelitian oleh (Oktiviani & Astutiningrum, 2024) yang berjudul pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode stratagem terhadap tingkat pengetahuan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kutowinangun diperoleh kenaikan hasil tingkat pengetahuan pms responden, dimana rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan sebesar 11,15 dan rata-rata tingkat pengetahuan pms responden sesudah diberikan sebesar 12,85.

Penelitian oleh (Burhan et al., 2023) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian edukasi menggunakan modul terhadap tingkat pengetahuan pms tentang *Premenstrual*



*Syndrome*. Sehingga banyak remaja putri yang kurangnya pengetahuan mengenai *Premenstrual Syndrome* dan kurangnya pengetahuan dalam menangani gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* dengan baik dan tepat jika terjadi.

Menurut peneliti, peningkatan pengetahuan pms responden menunjukkan bahwa paket edukasi ADIN tidak hanya menurunkan gejala pada *Premenstrual Syndrome* tetapi juga dapat mempengaruhi pengetahuan pms terhadap responden. Metode penyampaian materi paket edukasi ADIN dirancang dengan pendekatan yang relevan sehingga dapat memahami pengetahuan pms. Meskipun terdapat peningkatan pengetahuan pms, factor lainnya seperti penanganan pertama dan penanganan alami ketika pms terjadi. Peneliti juga berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan pms yang dihasilkan dari pemberian paket edukasi ADIN berpotensi untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gejala dan penanganan untuk *Premenstrual Syndrome*.

### **Premenstrual Syndrome Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan hasil *Premenstrual Syndrome* responden, dimana rata-rata *Premenstrual Syndrome* responden sebelum diberikan paket edukasi ADIN sebesar 30,20 dan rata-rata hasil *Premenstrual Syndrome* responden sesudah diberikan paket edukasi ADIN sebesar 24,18.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Samaria, 2021) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswi S1 Keperawatan, UPN Veteran Jakarta mengalami derajat sindrom pramentsruasi sedang yaitu sebesar 43,1% dan penelitian tersebut mendapatkan bahwa terdapat 5 gejala yang paling sering dirasakan oleh responden yaitu perasaan bersemangat dan sensitive, sedih, mudah marah dan mudah tersinggung, merasa tertekan, nyeri perut dan nyeri sendi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Dwi et al., 2023) menyatakan bahwa hampir seluruhnya remaja dengan *Premenstrual Syndrome* mengalami gejala psikologis mudah marah dan tersinggung sebesar 94%. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Riza et al., 2019) yang menyatakan bahwa proporsi kejadian PMS pada remaja putri di MAN 1 Metro Lampung Timur sebesar 31,5%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ratnaeni & Amelia, 2024) *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan serangkaian gangguan yang terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, biasanya terjadi secara regular 7-14 hari sebelum datangnya menstruasi. Menurut (G & D, 2019) *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah kombinasi gejala psikologis dan fisik dari siklus menstruasi (hingga 14 hari sebelum menstruasi) yang dimulai selama fase luteal dan biasanya berhenti pada akhir menstruasi, dengan periode bebas gejala sampai ovulasi. Sedangkan menurut Brunner (2014) PMS adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi serta dialami oleh banyak wanita sebelum mulai setiap siklus menstruasi.

Menurut peneliti, *Premenstrual Syndrome* merupakan factor penting yang harus diperhatikan oleh remaja putri. Remaja putri yang mengalami *Premenstrual Syndrome* akan berisiko jika tidak mengetahui penanganan yang tepat. Maka dari itu pentingnya edukasi tentang kejadian serta penanganan untuk *Premenstrual Syndrome* kepada remaja putri. Edukasi melalui paket ADIN terbukti mampu dapat melakukan penanganan untuk *Premenstrual Syndrome* responden. Materi



paket adukasi ADIN yang berupa modul dan power point dirancang secara relevan, terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan responden sehingga mampu memberikan pemahaman yang baik kepada responden.

Peneliti juga berasumsi bahwa penurunan kejadian Premenstrual Syndrome melalui paket edukasi ADIN juga memiliki potensi untuk mendapatkan penanganan yang tepat dan baik. Penggunaan media edukasi yang menarik seperti paket edukasi ADIN ini terbukti efektif. Hal ini menjadi asumsi bahwa penyampaian informasi yang inovatif dan sesuai perkembangan zaman akan lebih mudah diterima dan dipahami oleh responden.

### **Pengaruh Tingkat Pengetahuan PMS Responden Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Sesudah Diberikan Paket Edukasi ADIN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan Analisa pengaruh tingkat pengetahuan pms responden dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikan  $P\text{-Value}$  sebesar  $0,000 < 0,05$  terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pms sebelum dan sesudah diberikan paket edukasi ADIN. Dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang artinya terdapat pengaruh sesudah pemberian paket edukasi ADIN terhadap tingkat pengetahuan PMS tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* sesudah diberikan paket edukasi ADIN di SMK Kesehatan MKH Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati & Cahyawati, 2024) yang berjudul pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan pms remaja putri tentang sindrom premenstruasi di SMA Negeri 1 Godean dengan menggunakan metode kuisisioner dan penyuluhan, didapatkan hasil  $P\text{-Value}$  sebesar sebesar  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti terdapat pengaruh antara pemberian edukasi menggunakan modul terhadap peningkatan self efficacy siswi tentang *Premenstrual Syndrome*. Selanjutnya penelitian oleh (Oktiviani & Astutiningrum, 2024) yang berjudul pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode stratagem terhadap tingkat pengetahuan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kutowinangun dengan menggunakan metode stratagem, didapatkan hasil  $P\text{-Value}$  sebesar sebesar  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode stratagem terhadap tingkat pengetahuan premenstruasi sindrom pada remaja putri.

Penelitian oleh (Burhan et al., 2023) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian edukasi menggunakan modul terhadap tingkat pengetahuan pms tentang *Premenstrual Syndrome*. Sehingga banyak remaja putri yang kurangnya pengetahuan mengenai *Premenstrual Syndrome* dan kurangnya pengetahuan dalam menangani gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* dengan baik dan tepat jika terjadi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2015) bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha atau kegiatan yang ditujukan untuk memotivasi individu, kelompok atau masyarakat agar mereka berperilaku sesuai dengan tuntunan nilai-nilai kesehatan. (Notoatmodjo, 2015) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Pengindraan yang terjadi yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Menurut peneliti pendidikan kesehatan melalui pemberian paket edukasi ADIN sangat efektif terhadap *Premenstrual Syndrome* dan tingkat pengetahuan pms tentang kejadian



*Premenstrual Syndrome* serta mendorong remaja putri untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gejala dan penanganan yang baik dan tepat untuk *Premenstrual Syndrome*. keberhasilan ini dapat dikaitkan dengan pemberian paket edukasi ADIN yang menggunakan berbagai media seperti penyuluhan, power point teks dan modul edukasi yang sangat menarik dan mudah dipahami responden, sehingga mampu melibatkan lebih banyak individu untuk meningkatkan daya serap informasi. Materi yang disajikan dalam paket edukasi ADIN ini sangat relevan dengan kondisi dan kebutuhan remaja putri, sehingga lebih mudah diterima dan dipahami. Dengan demikian penelitian ini menegaskan bahwa paket edukasi ADIN adalah pendekatan yang efektif dan strategis untuk mengurangi gejala pada *Premenstrual Syndrome* dan menambah tingkat pengetahuan pms terkait kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri.

### **Pengaruh Paket Edukasi ADIN Terhadap Premenstrual Syndrome Tentang Kejadian Premenstrual Syndrome**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan Analisa pengaruh paket edukasi ADIN terdapat pengaruh paket edukasi ADIN terhadap *Premenstrual Syndrome* menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil signifikan sebesar  $0,004 < 0,05$  terdapat perbedaan *Premenstrual Syndrome* sebelum dan sesudah diberikan paket edukasi ADIN. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian paket edukasi ADIN terhadap *Premenstrual Syndrome* tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMK Kesehatan MKH Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Samaria, 2021) yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswi S1 Keperawatan, UPN Veteran Jakarta mengalami derajat sindrom pramenstruasi sedang dengan menggunakan metode kuisisioner, didapatkan hasil *P-Value* sebesar  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur (*p-value* 0.000) terhadap derajat sindrom pramenstruasi. Selanjutnya penelitian oleh (Dwi et al., 2023) menyatakan bahwa hampir seluruhnya remaja dengan *Premenstrual Syndrome* mengalami gejala psikologis mudah marah dan tersinggung dengan menggunakan metode kuisisioner, didapatkan hasil *P-Value* sebesar  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (*p-value* 0.000) terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* remaja putri di SMAN 4 Tuban. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Riza et al., 2019) yang menyatakan bahwa proporsi kejadian PMS pada remaja putri di MAN 1 Metro Lampung Timur dengan menggunakan metode kuisisioner, didapatkan hasil *P-Value* sebesar  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan stress, obesitas dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *Pre-menstrual syndrome* pada remaja putri di MAN 1 Metro Lampung Timur.

Menurut peneliti, *Premenstrual Syndrome* merupakan factor penting yang harus diperhatikan oleh remaja putri. Remaja putri yang mengalami *Premenstrual Syndrome* akan berisiko jika tidak mengetahui penanganan yang tepat. Maka dari itu pentingnya edukasi tentang kejadian serta penanganan untuk *Premenstrual Syndrome* kepada remaja putri. Edukasi melalui paket ADIN terbukti mampu dapat melakukan penanganan untuk *Premenstrual Syndrome* responden. Materi paket edukasi ADIN yang berupa modul dan power point dirancang secara relevan, terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan responden sehingga mampu memberikan pemahaman yang baik kepada responden.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Kesehatan MKH dengan judul “Pengaruh Paket Edukasi ADIN Terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan MKH Tahun 2024” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden dengan rata-rata 15,81 tahun. Pada usia pertama mengalami *Premenstrual Syndrome* menunjukkan hasil bahwa usia pertama *Premenstrual Syndrome* responden dengan rata-rata 16 tahun.
2. Diketahui berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan pms sebelum diberikan paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 11,34 dengan skor paling rendah tingkat pengetahuan responden adalah 7 dan skor paling tinggi tingkat pengetahuan pms responden adalah 13. Dan hasil penelitian sesudah diberikan paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* menunjukkan perbedaan dengan rata-rata sebesar 13,45 dengan skor paling rendah tingkat pengetahuan pms adalah 10 dan skor paling tinggi tingkat pengetahuan pms adalah 16.
3. Diketahui berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perbedaan pada kejadian *Premenstrual Syndrome* responden sebelum diberikan paket edukasi ADIN sebesar 30,70 dengan skor paling rendah 13 dan skor paling tinggi sebesar 50. Sedangkan rata-rata *Premenstrual Syndrome* sesudah dilakukan paket edukasi ADIN tentang kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 24,18 dengan skor paling rendah 10 dan skor paling tinggi 46.
4. Diketahui berdasarkan hasil uji pengaruh tingkat pengetahuan PMS dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* sesudah diberikan paket edukasi ADIN didapatkan nilai p-value sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh tingkat pengetahuan PMS dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* sesudah diberikan paket edukasi ADIN pada remaja putri di SMK Kesehatan MKH Tahun 2024. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima,
5. Diketahui berdasarkan hasil uji pengaruh paket edukasi ADIN terhadap *Premenstrual Syndrome* dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri didapatkan nilai p-value sebesar  $0,004 < 0,05$  artinya terdapat pengaruh dalam sebelum dan sesudah pemberian paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMK Kesehatan MKH Tahun 2024. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

### Saran

#### Bagi Subjek Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan masyarakat khususnya perempuan dapat memahami dan dapat menerapkan gaya hidup yang sehat serta dapat mengetahui bagaimana cara penanganan yang tepat dan baik.

#### Bagi Sekolah

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan mampu meningkatkan kemampuan sekolah dalam menghadapi masalah *Premenstrual Syndrome* yang sering terjadi pada siswi agar tidak terjadi hal negative atau lebih buruk.

**Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan perbandingan pada penelitian selanjutnya untuk mengetahui pengaruh antara paket edukasi ADIN terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi SMK dengan melakukan intervensi-intervensi untuk mengurangi gejala *Premenstrual Syndrome*.

**DAFTAR REFERENSI**

- A, H., I, Y., & W, C. S. (2020). The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of *Premenstrual Syndrome* (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.3>
- Ahmed, S. B., & Saeed, A. A. (2019). *Knowledge and Self - care Practices of Adolescent Students with Pre- menstrual Syndrome in Erbil City*. 2(1), 9–18.
- Balakrishnan, G., Iqbal, T., Uppinakudru, G., & Fernandes, R. (2022). *menstrual pattern , and females with cholelithiasis*. 1–8. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Bertone-Johnson, E. R., Hankinson, S. E., Willett, W. C., Johnson, S. R., & Manson, J. E. (2010). Adiposity and the development of *Premenstrual Syndrome*. *Journal of Women's Health* (2002), 19(11), 1955–1962. <https://doi.org/10.1089/jwh.2010.2128>
- Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., Setyaningtyas, S. W., & Clarita, H. A. (2022). *Aktivitas Fisik untuk Mencegah Premenstrual Syndrome : Sistematis Review Physical Activity for Preventing Premenstrual Syndrome : A Systematic Review*. 6(3). <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.315-325>
- DB, M., AD, M., & CM, S. (n.d.). *Biokimia Kedokteran Dasar sebuah pendekatan klinis.pdf.crdownload*.
- Dkk, N. M. E. (2023). Keperawatan Medikal Bedah 1 Cetakan Pertama. In *Tahta Media Group*.
- Elisa, N. (2024). *PENERAPAN AROMATHERAPY MINYAK SEREH (CITRONELLA OIL) SEBAGAI STIMULASI PENINGKATAN NAFSUMAKAN BALITAPADA AN. I USIA 4 TAHUN I PMB RISTIANA, S.ST LAMPUNG SELATAN TAHUN 2024*. 6–34.
- Elyasari, W., Dewi, N. R., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang *Premenstrual Syndrome* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kecamatan Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 610–617.
- Farahmand, M., Tehrani, F. R., & Khalili, D. (2017). *Factors associated with the severity of Premenstrual Syndrome among Iranian college students*. 1–6. <https://doi.org/10.1111/jog.13439>
- Fitri, T., Ambarita, A., Mariati, P., Siburian, C., & Waworuntu, I. (2023). PMS (*Premenstrual Syndrome*) Pada Wanita dan Perubahan Emosi. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), 241–244.
- G, S., & D, S. (2019). Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*, 29(10), i. [https://doi.org/10.1016/s1751-7214\(19\)30180-0](https://doi.org/10.1016/s1751-7214(19)30180-0)
- Gholamrezaei, A., Diest, I. Van, Aziz, Q., & Pauwels, A. (2022). *Effect of slow , deep breathing on visceral pain perception and its underlying psychophysiological mechanisms Effect of slow , deep breathing on visceral pain perception and its underlying psychophysiological mechanisms*. <https://doi.org/10.1111/nmo.14242>
- Handayani, D. S., Hapsari, E. D., & Widyandana, W. (2020). Pendidikan Kesehatan Media Sosial Online Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang *Premenstrual Syndrome*. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 106–117. <https://doi.org/10.31101/jhes.1646>
- Haryanto, W. (2020). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint (*Mentha Arvensis* Linn.) Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 9–16. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.473>



- Ilimi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Journal, A. (2018). *Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAK Terang Bangsa Semarang (Roro Kushartanti) 1*. 1(2), 1–12.
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR*. 4, 116–121.
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., Winardi, B., Kedokteran, F., & Airlangga, U. (2019). *DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY AND AGE OF MENARCHE WITH PREMENSTRUAL SYNDROME TO Premenstrual Syndrome atau sering disebut dengan PMS adalah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh perempuan yang sudah mengalami men.* 3(2), 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Kartika, I. R., Rezkiki, F., & Nugraha, H. (2022). *Guided Imagery Pain Assessment , Stimulation and Healing Application ( PASHA ) : Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents Guided Imagery Pain Assessment , Stimulation and Healing Application ( PASHA ) : Upaya Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Remaja*. 468–474.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletahan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Lubis, D., Hamidi, M. N. S., & Syahda, S. (2023). *The relationship between nutritional status and sports activities with the incidence of Premenstrual Syndrome in female students at the darul huda sipungguk islamic*. 2(September).
- M, U. (2021). Sosialisasi dan Edukasi Pemberian Vasin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon. *Sosialisasi Dan Edukasi Pemberian Vasin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon*, 1, 1–3. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/inilah-bukti->
- Mafluha, Y., Sumiyati, I., & Pugianti, A. F. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 106–111. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.239>
- Mahmood, A., Fatima, N., Rafaqat, Z., Raza, A., & Shehzadi, A. (2022). Impact of *Premenstrual Syndrome* on quality of life of working women. *Pakistan BioMedical Journal*, 5(May), 104–107. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v5i5.312>
- Manggul, M. S., Trisnawati, R. E., & Bebok, C. F. M. (2023). Status Gizi, Asupan Zat Besi, Kalsium, Vitamin B6 dengan Pramenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Kebidanan Nutritional Status, Iron Intake, Calcium, Vitamin B6 With Premenstruation Syndrome In Midwifery Students. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(3), 173–184. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/792/pdf>
- Margawati, A. (2022). *BUKU AJAR ILMU KESEHATAN*.
- Mariana, D., & Akademi Keperawatan Yarsi Samarinda, D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Karya.Brin.Go.Id*, 12(2), 74–82. [https://karya.brin.go.id/id/eprint/18088/1/Jurnal\\_Rasdiana\\_Akademi\\_Keperawatan\\_Yarsi\\_Samarinda\\_2018.pdf](https://karya.brin.go.id/id/eprint/18088/1/Jurnal_Rasdiana_Akademi_Keperawatan_Yarsi_Samarinda_2018.pdf)
- Marjoribanks, J., Brown, J., Pms, O. B., Wyatt, K., Marjoribanks, J., Brown, J., Pms, O. B., & Wyatt, K. (2013). *Selective serotonin reuptake inhibitors for Premenstrual Syndrome (Review)*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001396.pub3.www.cochranelibrary.com>



- Michel, C. L., & Bonnet, X. (2015). *Effect of a brief stress on progesterone plasma levels in pregnant and non-pregnant guinea pigs*. *Effect of a brief stress on progesterone plasma levels in pregnant and non-pregnant guinea pigs*. October. <https://doi.org/10.1163/15707563-00002428>
- Novarenta, A. (2013). *GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT MENSTRUASI*. *01(02)*, 179–190.
- Noviyanti, N. I., Schmidt, M. D., Dwyer, T., & Robert, J. (2022). *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Di Pesantren Kumi Kota Tarakan Tahun 2021* *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*. *6*(September).
- Nugraha, A. S., & Trisetyaningsih, Y. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan*. *01*.
- Oktiviani, N., & Astutiningrum, D. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Stratagem Terhadap Tingkat Pengetahuan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kutowinangun*.
- P. Bayuningrum, Riyadi, S., S. Syahrini, & N. Nirwana. (2023). *Pengenalan Dan Pencegahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Man Malakaji Kabupaten Gowa*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *2(1)*, 142–148. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i1.2761>
- Parahats, H. L., & Herfanda, E. (2019). *Hubungan Premenstruasi Sindrom dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, *9(2)*, 196–211.
- PASARIBU, I. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome*. *11(1)*, 103–108.
- Pasaribu, I. H., Wariah, U., & Setiawati, R. (2022). *PEMANFAATAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PREMENSTRUAL SYNDROME*. *5*, 2481–2484.
- Pratama, M. (2020). *Aplikasi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada pasien fraktur ekstremitas*.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres Dan Pola Tidur Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada*. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *5(1)*, 1. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i1.90>
- Purnamasari, I., Nasrullah, D., Mundakir, Sumarliyah, E., Hasanah, U., & Choliq, I. (2023). *EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM KOMBINASI GUIDED IMAGERY DENGAN MUSIK TERHADAP SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RS. SITI KHODIJAH SEPANJANG*. 71–78.
- Puspasari, H. (2019). *HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME*. *1(1)*, 25–30.
- Ratnaeni, R., & Amelia, K. (2024). *Sosialisasi Manajemen Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, *3(01)*, 30–33. <https://doi.org/10.62668/sabangka.v3i01.751>
- Ropitasari, Auramarch, B., & Nur, D. (2024). *EFEKTIVITAS KONSUMSI AROMATERAPI ASETERON DALAM MENGURANGI GEJALA PRE MENSTRUAL SYNDROM (PMS) REMAJA PUTRI*. *11(4)*, 679–685.
- Saragih, H. S. (2017). *guided imagery*. *VIII(April)*, 98–101.
- Sari, D., & Frisilya, D. (2020). *GUIDED IMAGERY DALAM ASUHAN NYERI HAID (DISMENORE) PRIMER PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN*. *4(2)*, 69–74.
- Shaddri, I., Dharmayana, I., & Sulian, I. (n.d.). *PENGGUNAAN TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA MENGIKUTI AKTIVITAS KONSELING KELOMPOK*. *1(3)*, 68–78.
- Shintami, R., & Rosidah. (2020). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SAKIT HAID PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA UPTD*



- PUSKESMAS PANGLAYUNGAN KOTA TASIKMALAYA*. 1(1), 54–62.
- Sholichah, N. (2024). *EDUKASI PREMENSTRUAL SYNDROME DAN CARA MENGATASI PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMP N 26 PURWOREJO*. 1–6.
- Silalahi, V. (2021). *Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir*. 1. 4(2), 1–10.
- Simposium, P., Multidisiplin, N., Tangerang, U. M., Afrilia, E. M., & Musa, S. M. (2020). *Analisis Pramenstruasi Sindrom pada Siswi SMAN 3 Kota Tangerang Tahun 2019*. 2, 262–269.
- Siregar, R. S., Rohmawati, W., Handayani, L., & Juliastuti, D. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., Karo, M. B., & Sindrom, P. (2020). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUASI PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP WITH PREMENSTRUAL*. 2(April), 205–210.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Thaharah, F., & Afridah, W. (2023). *Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Physical Activity with Premenstrual Syndrome in Students of The Faculty of Health Nahdlatul Ulama Surabaya University*. 7(1), 194–198.
- Wibowo, A. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN PEGANGAN*.
- Wisaksono, A. (2023). *Optimalisasi Strategi Penanganan Sindrom Pramenstruasi: Studi Kasus Di Desa Larangan Rt.15 Rw.04 Sidoarjo*. *BEGIBUNG: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(3), 96–102. <https://doi.org/10.62667/begibung.v1i3.29>
- York, N. (2010). *Estrogen and progestogen use in postmenopausal women: 2010 position statement of The North American Menopause Society*. *Menopause*, 17(2), 242–255. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181d0f6b9>