

Pendidikan Sebaya Meningkatkan Pengetahuan Sindrom Premenstruasi pada Remaja

Peer Education Improve Premenstrual Syndrome Knowledge in Adolescent

Coryna Rizky Amelia

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang

ABSTRAK

Pemberian pendidikan kesehatan tentang sindrom premenstruasi sejak dini pada remaja sangat penting dan salah satu metode yang dapat dipilih adalah metode pendidikan sebaya. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya terhadap pengetahuan remaja mengenai sindrom premenstruasi. Penelitian ini menggunakan *one group pre post-test* desain pada siswi kelas VII satu SMP telah menstruasi sejumlah dengan sampel 31 siswi yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Data diambil dari hasil pengisian kuesioner pengetahuan dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian memperlihatkan tingkat pengetahuan responden sesudah pendidikan sebaya (77,4%) lebih tinggi secara signifikan ($Z=4,82$) dibandingkan sebelum intervensi (67,7%). Pendidikan sebaya dapat menjadi metode pilihan pendidikan kesehatan pada remaja tentang sindrom premenstruasi.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan, pendidikan sebaya, sindrom premenstruasi

ABSTRACT

Health education about premenstrual syndrome at early adolescents is very important. This research aimed to investigate the impact of peer education method to adolescent's knowledge about premenstrual syndrome using one group pre-posttest design. The study subject (31 students) was proportional randomly selected from sixth grade students in one of Malang Junior High school. A self-administered questionnaire was distributed pre and post intervention to measure the student knowledge and further analyzed using Wilcoxon signed rank test. The result show that the student knowledge after intervention (77,4%) was significantly ($Z=4,82$) higher compared to before intervention (67,7%). It can be concluded that peer education method is a reasonable choice for health education program in adolescent about premenstrual syndrome.

Keywords: Health education, peer education, premenstrual syndrome

Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol. 28, No. 2, Agustus 2014; Korespondensi: Coryna Rizky Amelia. Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, Jl. Veteran Malang Tel. (0341) 566117 Email: coryna_fk@ub.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dalam aspek fisik, emosi, kognitif dan sosial. Pada remaja putri akan terjadi pematangan seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi yang pertama kali atau *menarche* (1).

Menjelang atau selama menstruasi, perempuan dapat mengalami kekakuan atau kejang atau kram perut, payudara terasa nyeri, murung dan ingin marah. Kejadian demikian disebut *Premenstrual Syndrome (PMS)* atau sindrom pramenstruasi. Penyebab dari sindrom pramenstruasi belum diketahui secara pasti namun sindrom ini dapat disebabkan karena perubahan hormonal, prostaglandin, diet, obat-obatan dan gaya hidup (2,3). Gejala yang muncul antar individu berbeda seperti rasa tertekan, sifat lekas marah, suasana hati gelisah dan badan terasa bengkak. Tingginya masalah sindrom pramenstruasi pada wanita akan berdampak pada kualitas hidupnya. Dalam Carr dilaporkan bahwa 20-40% wanita usia produktif mengalami beberapa gejala PMS cukup berat dan 5% diantaranya bersifat sangat berat yang sangat mengganggu kehidupan mereka (4).

Hal ini menggambarkan pentingnya pemberian pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi bagi remaja sejak dini, salah satunya tentang sindrom pramenstruasi. Sebagian orang tua khususnya ibu tidak pernah mendidik anak perempuannya tentang berbagai hal terutama tentang menstruasi, awal menstruasi, perawatan menstruasi dan bagaimana menjaga kesehatan wanita selama masa menstruasi karena menurut sebagian masyarakat hal ini masih tabu untuk dibicarakan dalam keluarga (5). Disisi lain remaja putri membutuhkan informasi atau pendidikan tentang proses dan kesehatan selama menstruasi, terutama sindrom pramenstruasi baik dari keluarga maupun dari lingkungan luar, dan akan lebih baik jika didapatkan dari teman sebaya atau kelompok sebaya dimana mereka akan lebih terbuka dan lebih mendalam dalam melakukan *sharing* terutama tentang hal-hal yang sensitif (6,7).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan sebelum penelitian ini terhadap 12 siswi salah satu SMP Negeri di kota Malang menunjukkan kurangnya pengetahuan siswi terhadap sindrom pramenstruasi. Tujuan dari penelitian adalah menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya terhadap pengetahuan remaja mengenai sindrom pramenstruasi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri kota Malang. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportional random sampling* (8). Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu siswi kelas VII di salah satu SMP Negeri di kota Malang, sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden dengan jumlah sampel 31 orang.

Prosedur penelitian yang dilakukan peneliti dimulai dari studi pendahuluan sebagai tingkat penelusuran populasi pada wilayah yang akan diteliti kemudian mengambil data identitas responden dari seluruh populasi yang ada. Selanjutnya ditentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi sekaligus penentuan *peer educator*. Setelah mendapatkan responden yang sesuai peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan

penelitian dan meminta persetujuan responden dan *peer educator*. Tahap selanjutnya adalah memberikan pelatihan kepada *peer educator* sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 60 menit. Peneliti memberikan buku panduan dan lembar balik untuk bisa dipelajari oleh masing-masing *peer educator*. Setelah melewati proses pelatihan selanjutnya *peer educator* memberikan pendidikan kesehatan kepada responden sesuai dengan jadwal yang disepakati. Sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan peneliti memberikan kuesioner sebagai bentuk *pre test* dan *post test* dan melakukan pengolahan data dari hasil yang didapatkan. Dilakukan analisis dengan uji statistik *Wilcoxon signed rank test* untuk mencari pengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja mengenai sindrom pramenstruasi.

HASIL

Tingkat Pengetahuan Responden

Hasil *pre test* (sebelum pendidikan kesehatan) dan *post test* (setelah pendidikan kesehatan) yang dibagikan kepada responden disajikan pada Tabel 1.

Tingkat pengetahuan remaja sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya tentang sindrom pramenstruasi, didapatkan hasil 77,4% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 22,6% responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan responden tentang sindrom pramenstruasi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

Kategori	Frekuensi		Prosentase	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Baik	2	24	6,5%	77,4%
Cukup	21	7	67,7%	22,6%
Kurang	8	0	25,8%	0%
Jumlah	31	31	100%	100%

Sumber: Data primer diolah, 2011

Dengan melihat tabel harga-harga kritis Z dalam observasi distribusi normal dengan tingkat signifikansi 0.05 didapatkan *Z tabel*=1,96 dan *Z hitung* sebesar 4,82. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya terhadap pengetahuan remaja mengenai sindrom pramenstruasi.

DISKUSI

Hasil menunjukkan sebelum perlakuan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang sindrom pramenstruasi hanya 6,5% karena sebagian anak perempuan jarang bahkan tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terutama tentang menstruasi. Menurut sebagian masyarakat hal ini masih tabu untuk dibicarakan terutama di lingkungan keluarga. Pengetahuan remaja putri terkait dengan sindrom pramenstruasi seharusnya sudah didapatkan sejak remaja putri itu mengalami menstruasi.

Sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya tentang sindrom pramenstruasi tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan karena dipengaruhi oleh penyampaian pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya oleh *peer educator*.

Pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya berisi materi tentang sindrom premenstruasi. Materi meliputi tanda dan gejala, cara mengidentifikasi, penyebab pada, dampak kesehatan, dan upaya dalam penanganan dan pencegahan sindrom premenstruasi.

Remaja memerlukan pelayanan pendidikan kesehatan yang benar. Hal ini semakin baik bila diberikan di sekolah oleh teman sebaya melalui pendidikan sebaya. Dengan teman sebaya remaja lebih terbuka dan lebih mudah berkomunikasi dibandingkan dengan orang tua dan guru (9). Pendidikan kesehatan sebaya terdiri dari proses diskusi dari konsep yang sebelumnya sudah dipelajari oleh teman sebaya yang menjadi *peer educator*, disampaikan pada teman sebaya laki-laki atau perempuan sebagai objek penerima informasi (10). Teman sebaya yang menjadi *peer educator* memiliki peranan penting dalam

memberikan pengaruh kesehatan tidak hanya dari informasi kesehatan yang diberikan tetapi juga melalui contoh langsung dari perilaku mereka (11,12). Metode pendidikan sebaya ini sangat efektif sebagai metode penyampaian suatu pesan atau informasi tertentu. Dengan pemberi informasi adalah teman (kelompok) sendiri akan lebih mudah dipahami oleh sasaran atau klien. Selain itu dalam berkomunikasi remaja akan lebih terbuka, hal-hal yang sangat sensitif dapat tersampaikan dan masalah yang ada dapat diselesaikan. Seperti halnya pendidikan kesehatan reproduksi tentang sindrom premenstruasi yang disampaikan oleh tutor sebaya remaja dalam penelitian ini, metode pendidikan sebaya juga dapat disampaikan oleh tutor sebaya wanita dewasa, dokter, perawat dan bidan (13,14). Dengan demikian konten informasi kesehatan yang disampaikan pun dapat berasal dari berbagai cabang ilmu kesehatan (15-17).

DAFTAR PUSTAKA

- Atika P dan Misaroh S. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Media; 2009.
- Myint TH, Edessa OG, Sawhsarkapaw. *Premenstrual Syndrome among Female University Students in Thailand*. Journal of Technology. 2006; 9(3): 158-162.
- Rasheed P, Al-Sowielem LS. *Prevalence and Predictors of Premenstrual Syndrome among College-Aged Women in Saudi Arabia*. Annals of Saudi Medicine. 2003; 23(6): 381-387.
- Carr M. *Treatments for Premenstrual Dysphoric Disorder*. Family Practice. 2001; 18(6): 644-646.
- United States Agency for International Development. *Budaya, Agama, Tradisi dan Mitos*. (Online) 2011. <http://www.k4health.org/toolkits/indonesia/budaya-agama-tradisi-dan-mitos>.
- Youth Peer Education Toolkit. *Training of the Trainers*. New York: United Nations Population Fund; 2005.
- Merakou K and Kremastinou JK. *Peer Education in HIV prevention: an Evaluation in Schools*. European Journal of Public Health. 2006; 16(2): 128-132.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2002.
- Mellanby AR, Phelps FA, Crichton NJ, and Tripp JH. *School Sex Education: An Experimental Programme with Educational and Medical Benefit*. British Medical Journal. 1995; 311: 414-417.
- Gürsoy AA, Yiğitbaş C, and Yılmaz F, et al. *The Effects of Peer Education on University Students Knowledge of Breast Self-Examination and Health Beliefs*. Journal of Cancer Education. 2009; 24(4): 331-333.
- Backett-Milburn K and Wilson S. *Understanding Peer Education: Insights from a Process Evaluation*. Health Education Research. 2000; 15(1): 85-96.
- Green J. *Peer Education*. Global Health Promotion. 2001; 8(2): 65-68.
- Ciceklioglu M, Ege EC, and Soyer MT. *Using Peer Educator on the Training of Primary Health Center Nurses and Midwives Training*. The Journal of Sted. 2005; 14: 249-255.
- Engels Y, Verheijen N, Fleuren M, Mookink H, and Grol R. *The Effect of a Small Peer Group Continuous Quality Improvement on the Clinical Practice of Midwives in the Netherlands*. Midwifery. 2003; 19(4): 250-258.
- Garcia AC, Henry CJ, and Zok A. *Peer Education in Nutrition for Student Part 1 Program Development and Process Evaluation*. Journal of Foodservice. 2000; 12(3): 163-174.
- Field M, Burke JM, McAlister D, and Lloyd DM. *Peer Assisted Learning: A Novel Approach to Clinical Skills Learning for Medical Students*. Medical Education. 2007; 41(4): 411-418.
- Gill D, Parker C, Spooner M, Thomas M, Ambrose K, and Richardson J. *Tomorrow's Doctors and Nurses: Peer Assisted Learning*. The Clinical Teacher. 2006; 3(1): 13-18.