

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SINDROM PRE MENSTRUASI TERHADAP UPAYA PENANGANAN SINDROM PRE MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA¹

Dwi Putri Retno Sari², Sulistyaningsih³

INTISARI

Sindrom pre menstruasi merupakan suatu gejala yang terjadi pada wanita yang telah mengalami menstruasi, gejala ini terjadi sesaat sebelum menstruasi berupa gejala fisik dan psikologis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga upaya penanganan sindrom pre menstruasi sangat dibutuhkan. Di kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat 61% siswi telah mengalami menstruasi dan dari semua siswi yang telah menstruasi 100% mengalami sindrom pre menstruasi. Penelitian ini bertujuan mencari pengaruh penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan eksperimen semu rancangan *Non-Equivalent Control Group* populasi penelitian ini adalah semua siswi kelas VII yang sudah mengalami menstruasi minimal 3 kali dan teratur setiap bulannya, kondisi jasmani dan rohani sehat dan siswi yang mengalami sindrom pre menstruasi sebanyak 44 siswi yang dibagi 2 kelompok, eksperimen 22 siswi dan kelompok kontrol sebanyak 22 siswi. Dengan teknik pengambilan sample *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner tentang upaya penanganan sindrom pre menstruasi. Analisis data secara parametrik dengan uji statistik t-test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hasil uji t hitung didapatkan 2,728 dengan signikasi 0,000, dan nilai t-tabel signifikasi $\alpha = 0,05$ dan $df = 32$ adalah 2,032. sehingga t hitung $2,728 > t$ table 2,032 hal ini menunjukkan ada perbedaan antara upaya yang dilakukan oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 52,94% dan 89,47%. Perubahan upaya penanganan yang dilakukan oleh responden mengalami peningkatan menjadi lebih baik, selanjutnya diharapkan untuk menjaga asupan nutrisi, istirahat yang cukup, konsultasi dengan tenaga kesehatan agar gangguan sindrom pre menstruasi dapat berkurang, dan mengelola stres, serta lebih meningkatkan upaya penanganan yang lebih baik lagi agar dampak negatif akibat sindrom pre menstruasi dapat dihindari.

Kata kunci : Penyuluhan, sindrom pre menstruasi, upaya penanganan, siswi
Kepustakaan : 29 buku (1998-2008), 5 website
Jumlah halaman : i s.d xii, 70 halaman, 15 lampiran, 10 table, 3 gambar.

¹Judul Karya Tulis Ilmiah

²Mahasiswa DIII Prodi kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Setiap wanita pada masa pubertas mulai mengalami menstruasi, ini merupakan salah satu ciri khas dari kedewasaan wanita, menstruasi dapat diartikan sebagai perdarahan vagina berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil, setiap bulannya secara teratur mengeluarkan darah dari organ reproduksinya. Menstruasi pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). Timbulnya perdarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal yaitu estrogen dan progesteron (Sarwono, 2005 : 46).

Siklus menstruasi memegang peranan cukup penting, sebab siklus menstruasi terjadi rutin setiap bulan pada wanita usia subur. Siklus menstruasi menimbulkan pengaruh nyata pada kebanyakan wanita, baik secara fisik maupun emosional ataupun kedua-duanya. Menstruasi tidak hanya mempengaruhi perubahan pada siklus hormonal dalam diri wanita yang mengalami menstruasi, tetapi juga menimbulkan gejala-gejala ekstragenital yang menyertai fungsi menstruasi normal. Kaum wanita sering mengalami masalah pada periode

menstruasi. Karena proses dan siklus haid dapat mengalami pasang surut serta berubah-ubah setiap bulannya. Masalah yang sering timbul dan paling banyak dialami wanita adalah sindrom pre menstruasi (Manuaba, 1998:401).

Sindrom pre menstruasi adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental dialami 7-10 hari menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari menjelang menstruasi. Keluhan yang dialami biasanya bervariasi dari bulan ke bulan bisa menjadi lebih ringan maupun lebih berat berupa gangguan mental maupun gangguan fisik. Hampir 50% dari semua wanita mengalami sindrom pre menstruasi (Tan, 2006:25).

Masalah utama yang ditimbulkan oleh sindrom pre menstruasi adalah gangguan pada diri seorang wanita bahkan mungkin keluarganya, juga dapat menimbulkan kerugian dalam bidang industri dan komersial, dalam skala besar dapat menimbulkan kerugian pada ekonomi nasional dan penurunan prestasi siswa di sekolah. Masalah tersebut dikaitkan dengan absennya kehadiran, kegiatan di tempat kerja atau konsentrasi dalam belajar terganggu selama 7-10 hari dan ini sama dengan 84-120 hari per tahun yang merupakan suatu kehilangan personal

dan sosial yang bermakna (Baziad, 2008 : 88).

Sindrom premenstruasi memberikan kontribusi terhadap perceraian, penganiayaan anak, penggunaan alkohol, penghambatan kinerja, dan kecelakaan. Sindrom pre menstruasi adalah fenomena yang sering disepelekan dan disalahartikan yang ternyata mempunyai dampak yang sangat serius pada kehidupan seseorang dan orang lain disekitarnya (<http://student.stttelkom.ac.id>, 6 Maret 2009)..

Berdasarkan keluhan langsung yang peneliti dapatkan dari beberapa siswi SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tentang sindrom pre menstruasi dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 25 Februari 2009 terhadap 18 siswi kelas VII-1 SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tentang gejala sindrom pre menstruasi dan upaya penanganan sindrom pre menstruasi diperoleh data bahwa 11 siswi (61%) dari 18 siswi yang mengisi kuesioner sudah mengalami menstruasi dan sisanya 7 siswi (39%) belum mengalami menstruasi. Dari semua siswi yang mengalami menstruasi, seluruhnya (100%) siswi yang sudah menstruasi merasakan sindrom pre menstruasi, dan hanya 2 siswi (18%) dari

seluruh siswi yang merasakan sindrom pre menstruasi yang melakukan upaya penanganan berupa istirahat, tidur, dan merilekskan badan serta mengabaikan gejala sindrom pre menstruasi tersebut, sedangkan sisanya yaitu 9 siswi (82%) tidak melakukan upaya apapun sehingga mereka mengalami gangguan belajar setiap kali mengalami sindrom pre menstruasi. Sebagian besar siswi tersebut belum pernah mendapat informasi tentang sindrom premenstruasi.

Sindrom pre menstruasi sangat mengganggu prestasi belajar siswi, hal ini dapat dilihat dari absennya siswi disekolah, menurunnya prestasi siswi, sehingga upaya penanganan sangat diperlukan untuk mengurangi gejala yang dirasakan untuk itu diperlukan banyak informasi tentang sindrom pre menstruasi dan cara penanganannya. Oleh karena itu penulis tertarik mengetahui pengaruh penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul (upaya

penanganan sindrom pre menstruasi), sebagai akibat dari perlakuan tertentu (penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi) (Notoatmodjo, 2002:156).

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu rancangan *Non-Equivalent Control Group*. Yaitu pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dilakukan pretest (O1) dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan pos test kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2005:169).

Variabel bebas nya adalah Penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi, kemudian variable terikatnya adalah upaya penanganan sindrom pre menstruasi, sedangkan untuk variable pengganggu dalam penelitian ini adalah pengetahuan, informasi, sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dan maturitas.

Populasi penelitian ini adalah para siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun ajaran 2008-2009 yang tersebar di 8 kelas dan memenuhi kriteria-kriteria sebagai berikut yaitu siswi sudah mengalami menstruasi minimal 3 kali dan teratur setiap bulannya, kondisi jasmani dan rohani sehat dan siswi yang mengalami sindrom pre menstruasi, serta

bersedia menjadi responden sebanyak 49 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu setiap anggota atau unit dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sample (Notoadmodjo, 2005:85) Setelah dilakukan perhitungan rumus dihasilkan jumlah sebesar 43,65 sehingga besarnya sample dibulatkan menjadi 44 siswi. Kemudian jumlah sample dibagi dalam dua kelompok, 22 siswi untuk kelompok eksperimen dan 22 siswi untuk kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji ini dilakukan di SMP N 11 Yogyakarta, Melalui analisis kesahihan soal atau butir pertanyaan, hasil uji coba menunjukkan bahwa terdapat 3 soal yang gugur dari 25 soal pada kuesioner upaya penanganan sindrom pre menstruasi. Pengujian reliabilitas untuk soal upaya dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan menggunakan komputer, didapatkan nilai koefisiensi alpha 0,733 dengan $p= 0,000$, nilai koefisien korelasi positif dan reliabel. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pretest dan postest dengan menggunakan kuesioner yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dengan diberikan perlakuan penyuluhan serta leaflet sedangkan untuk

kelompok kontrol hanya diberikan leaflet saja. Untuk metode pengolahan data meliputi tiga langkah yaitu penyuntingan (*editing*), pengkodean (*coding*), dan tabulasi (*tabulating*). Analisis data didapatkan dengan melakukan uji statistik menggunakan *t test*.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Mei 2009 sampai dengan tanggal 22 Juli 2009 di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Yogyakarta. SMP ini beralamat di jalan Kapten Piere Tendean No. 19 Yogyakarta. .

SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki peserta didik sebanyak 913 siswa, yaitu 304 siswa kelas VII, 305 siswa kelas VIII, dan 302 siswa kelas IX. adapun kelas VII terdiri dari 158 siswa dan 146 siswi, kelas VIII terdapat 161 siswa dan 144 siswi, sedangkan kelas IX terdiri dari 157 siswa dan 145 siswi.

Dari 146 siswi kelas VII, jumlah siswi yang termasuk dalam populasi sebanyak 49 siswi dan terdapat 97 siswi yang tidak termasuk dalam populasi. 86 siswi yang belum menstruasi, 11 siswi yang mendapat menstruasi secara tidak teratur. Jumlah sample dalam penelitian ini secara keseluruhan adalah 44 siswi.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini berdasarkan umur. Adapun hasil analisis deskriptif karakteristik responden dapat dilihat distribusi frekuensinya pada tabel berikut:

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Umur pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok kontrol

No.	Umur	kelompok eksperimen		kelompok kontrol	
		f	%	f	%
1.	12tahun	4	18,2	10	45,5
2.	13 tahun	17	77,3	10	45,5
3.	14 tahun	1	4,5	2	9,1
Total		22	100	22	100

Sumber: data primer Juli 2009

Berdasarkan table 3. responden kelompok eksperimen terbanyak adalah berusia 13 tahun sebanyak 17 (77,3%) responden, sedangkan untuk kelompok kontrol terbanyak berusia 12 tahun dan 13 tahun dengan jumlah yang sama yaitu berjumlah 10 responden (45,5%).

3. Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi Kelompok Eksperimen

Data variabel upaya penanganan sindrom pre menstruasi diperoleh melalui jumlah butir jawaban kuesioner yang telah diujikan validitas dan reliabilitasnya terdiri dari pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data tersebut berskala interval kemudian diturunkan menjadi skala ordinal dengan kategori yaitu baik jika *score* jawaban

$\geq 75\%$, cukup jika *score* jawaban 56-75% dan kurang baik jika *score* jawaban $< 55\%$. Hasil pengelompokan data tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi Kelompok Eksperimen

Kategori	Kelompok Eksperimen			
	Pretest		Post test	
	F	%	F	%
Baik ($> 76\%$)	0	0	2	11,76
Sedang (56-75%)	0	0	6	35,29
Kurang ($< 55\%$)	17	100	9	52,94
Total	17	100	17	100
Skor Minimum	10,00		13,00	
Skor Maksimum	34,00		55,00	
Skor Rata-rata	17,35		31,94	
Std.deviasi	5,77		12,91	

Sumber : data primer diolah Juli 2009

Berdasarkan table 4. bahwa upaya penanganan sindrom pre menstruasi pretest kelompok eksperimen dengan kategori kurang 17 orang (100%), dan setelah mendapat perlakuan (postest) upaya penanganan sindrom pre menstruasi menjadi kurang 9 orang (52,94%), sedang 6 orang (35,29%) dan baik 2 orang (11,76), skor rata-rata upaya penanganan didapatkan hasil yaitu 17,35 pada kelompok pretest dan 31,94 pada kelompok postes

Tabel 5. Deskripsi Data Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi pada Kelompok Eksperimen.

Sumber : data primer diolah Juli 2009

	Kelompok Eksperimen			
	pretest		postest	
	\bar{x}	%	\bar{x}	%
Psikoterapi	13,8	20,9	21,2	38
Latihan Fisik	11	17	25	37
Diet	15,2	22,9	39,4	38,12
Terapi Farmakologi	3	12,06	22	33,2

Dari tabel diatas diketahui bahwa jumlah rata-rata upaya penanganan tertinggi adalah diet makanan yaitu 15,2 (22,9%), mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 39,4 (38,12%). sedangkan upaya penanganan yang masih kurang adalah pada terapi farmaakologi sebesar 3 (2,6%) mengalami peningkatan pada postestnya yaitu 22 (33,2%).

4. Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi Kelompok Kontrol

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi Kelompok Kontrol

Kategori	Kelompok Kontrol			
	Pretest		Post test	
	F	%	F	%
Baik (>76%)	0	0	0	0
Sedang (56-75%)	0	0	2	10,53
Kurang(55%)	19	100	17	89,47
Total	19	100	19	100
Skor Minimum	11,00		13,00	
Skor Maksimum	36,00		38,00	
Skor Rata-rata	20,05		22,26	
Std. deviasi	7,24		8,06	

Sumber : data primert Juli 2009

Berdasarkan table 6. tersebut di atas menunjukkan bahwa upaya penanganan sindrom pre menstruasi kelompok kontrol pre test dalam kategori kurang, yaitu 19 orang (100%), sedangkan kelompok kontrol posttest upaya penanganan sindrom pre menstruasi kategori kurang 17 orang (89,47%), sedang 2 orang (10,53%). Skor rata-rata upaya penangana didapatkan hasil 20,05 pada kelompok pretest dan 22,26 pada kelompok posttest.

Tabel 7. Deskripsi Data Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi pada Kelompok Kontrol

	Kelompok Kontrol			
	pretest		posttest	
	\bar{x}	%	\bar{x}	%
Psikoterapi	16,4	24,8	20,2	30,7
Latihan Fisik	29	28,75	21	31,7
Diet	20,3	30,72	19,9	30,11
Terapi Farmakologi	8,3	12,56	9	13,56

Sumber : data primer diolah Juli 2009

Dari tabel diatas bahwa jumlah rata-rata upaya penanganan pada kelompok kontrol paling banyak dilakukan adalah pada diet makanan yaitu 20,3 (30,72%) dan mengalami penurunan pada saat dilakukan posttest yaitu 19,9 (30,11%), sedangkan upaya yang kurang dilakukan adalah pada terapi farmakologi sebesar 8,3(12,56%) dan mengalami peningkatan rata-rata menjadi 9 (13,56%).

5. Pengaruh penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Sebelum dilakukan analisis dengan uji t maka data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji Kolmogrof-smirnov Z.

Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 8. Hasil uji Normalitas upaya penanganan sindrom pre menstruasi

Kelompok	KSZ	Signifikan
Pretest Eksperimen	0,988	0,283
Posttest Eksperimen	0,816	0,519
Pretest Kontrol	0,507	0,959
Posttest Kontrol	0,661	0,775

Sumber : data primer diolah Juli 2009

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa data upaya penanganan sindrom pre menstruasi sudah memenuhi syarat uji kenormalan data baik pretest maupun posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pretest maupun posttest sama-sama lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

a. Uji t-test Kelompok Eksperimen

Uji t-test kelompok eksperimen pretest dengan posttest dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 9. Uji t-test kelompok eksperimen pretest dengan posttest

Kelompok	Mean	Mean difference	t hitung	t tabel	Signifikan
Pretest	17,35	14,588	4,251	2,036	0,000
Posttest	31,94				

Sumber : data primer diolah Juli 2009

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung yang lebih besar daripada t tabel dengan $df= 32$ ($4,251 > 2,036$), dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 5% ($p=0,000 < 0,050$).

b. Uji t-test Kelompok Kontrol

Uji t-test kelompok kontrol pretest dengan posttest dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 10. Uji t-test Kelompok Kontrol Pretest dengan Posttest

Kelompok	Mean	Mean difference	t hitung	t tabel	Signifikan
Pretest	20,05	2,21	0,889	2,028	0,380
Posttest	22,26				

Sumber : data primer diolah Juli 2009

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa pretest dengan posttest pada kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung yang lebih kecil daripada t tabel dengan $df= 36$ ($0,889 < 2,028$), dengan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p=0,380 > 0,050$).

c. Uji t-test Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Uji t-test kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dapat ditunjukkan pada table berikut.

Tabel 11. Uji t-test Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	Mean difference	t _{hitung}	t _{tabel}	Signifikan
Eksperimen	31,94	9,678	2,728	2,032	0,010
Kontrol	22,26				

Sumber : data primer diolah Juli 2009

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung yang lebih besar daripada t tabel dengan $df=34$ ($2,728 > 2,032$), dengan nilai sigifikansi lebih kecil dari 5% ($p=0,010 < 0,05$)

PEMBAHASAN

1. Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian table 4. halaman 51 bahwa upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi untuk kelompok eksperimen sebelum mendapatkan penyuluhan dengan kategori kurang sebanyak 17 orang (100%), tidak terdapat Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi dengan ketegori baik dan sedang. Setelah dilakukan penyuluhan

tentang sindrom pre menstruasi, upaya penanganan sindrom pre menstruasinya dengan kategori kurang 9 orang (52,94%), sedang 6 orang (35,29%) dan baik 2 orang (11,76%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peranan penyuluhan dapat merubah beberapa responden yang semula memiliki upaya penanganan sindrom pre menstruasi yang kurang menjadi sedang dan baik.

Selanjutnya berdasarkan uji t untuk mengetahui perbedaan pre test dengan post test kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($4,251 > 2,036$), dengan nilai $P=0,000 < 0,050$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pre test dengan post test upaya penanganan sindrom pre menstruasi siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada kelompok eksperimen.

Mengacu pada hasil analisis deskriptif dan uji t tersebut, bahwa metode penyuluhan dan memberikan leaflet efektif dapat merubah kondisi upaya penanganan sindrom pre menstruasi semula semua responden dalam kategori rendah, naik menjadi sedang 6 orang (35,29%), dan baik 2 orang (11,76%).

Hal ini dapat menjelaskan bahwa Menurut effendy (1998: 233), tujuan penyuluhan yang paling pokok adalah tercapainya perubahan perilaku individu,

keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan yang sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, selain itu juga terbentuknya perilaku sehat dan lingkungan sehat, selain itu juga terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Penyuluhan bertujuan agar klien melakukan kemauan-kemauan atau saran-saran penyuluh, mengadakan perubahan tingkah laku secara positif, melakukan pemecahan masalah, melakukan pengambilan keputusan, mengembangkan kesadaran dan mengembangkan pribadi serta pengembangan penerimaan diri dan memberikan pengukuhan.

Setelah responden mendapatkan kejelasan melalui penyuluhan tentang upaya penanganan sindrom pre menstruasi, maka untuk menambah bacaan dan keterangan lebih lanjut, responden diberikan leaflet yang berisi informasi tentang sindrom pre menstruasi dan cara penanganan yang benar. Sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa metode penyuluhan dan pemberian leaflet efektif.

2. Upaya Penanganan Sindrom Pre Menstruasi Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian pada table 6. halaman 53 upaya penanganan sindrom pre menstruasi untuk kelompok kontrol pretest dengan kategori kurang sebanyak 19 orang (100%), sedangkan kelompok kontrol post test upaya penanganan sindrom pre menstruasi dengan ketegori kurang menurun menjadi 17 orang (89,47%), dan sedang bertambah menjadi 2 orang (10,53%).

Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan antara kelompok pretest dan kelompok post test pada kelompok kontrol dilakukan uji t-test, dan berdasarkan uji tersebut diperoleh nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($0,889 < 2,028$) dengan nilai $P=0,028 > 0,050$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada kelompok kontrol.

Kelompok kontrol adalah responden yang tidak diberi perlakuan apapun disini kelompok kontrol diberi leaflet hanya sebagai wacana saja. Dari hasil penelitian tersebut kelompok kontrol tidak mengalami perubahan menjadi yang lebih baik, untuk merubah kondisi responden yang memiliki kategori rendah upaya penanganan sindrom pre menstruasi

dibutuhkan perlakuan yang dapat merubah perilaku seseorang tersebut, perlakuan yang diberikan harus bisa memberikan keterangan dan penjelasan serta pemahaman yang berasal dari ahli sehingga informasi dapat dicerna dengan baik. Sehingga untuk merubah atau meningkatkan upaya penanganan sindrom pre menstruasi diperlukan perlakuan yang sesuai dengan keadaan responden.

3. Pengaruh penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Sindrom pre menstruasi adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental dialami 7-10 hari menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari menjelang menstruasi. Keluhan yang dialami biasanya bervariasi dari bulan ke bulan bisa mejadi lebih ringan maupun lebih berat berupa gangguan mental maupun gangguan fisik. Hampir 50% dari semua wanita mengalami sindrom pre menstruasi (Tan, 2006:25)

Sindrom pre menstruasi adalah gejala-gejala yang tampak menjelang dan selama terjadinya proses ovulasi, meliputi gejala-gejala yang terasa di daerah payudara, berupa rasa penuh di daerah perut dan penambahan nafsu makan

(Hendrik, 2006:116). sindrom pre menstruasi 30% menyerang wanita 5% mempunyai gejala berat, sampai 50% mempunyai penyakit psikiatrik (Naylor, 2005:72).

Menurut Kasdu (2002:26), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penanganan sindrom pre menstruasi antara lain: (1) Pengetahuan, karena pengetahuan yang cukup tentang menstruasi dan segala hal yang menyertainya membantu seorang wanita dalam memahami dan menghadapi sindrom premenstruasi dengan baik. Bagi remaja wanita yang kurang pengetahuan tentang menstruasi dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi gangguan-gangguan menjelang menstruasi, (2) Sosial ekonomi, karena keadaan sosial ekonomi seseorang mempengaruhi fisik, kesehatan, dan pendidikan, (3) Pendidikan, karena wanita yang memiliki pendidikan yang memadai akan mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik sehingga akan mempengaruhi perilakunya.

Selain itu adalah (4) Kondisi fisik, karena menstruasi merupakan gejala yang fisiologis yang terjadi pada wanita yang normal. Dalam keadaan yang mendukung secara jasmani dan rohani, menstruasi berjalan dengan lancar. Kondisi fisik yang didukung dengan olah raga (jalan-jalan, bersepeda, jogging dan latihan fisik yang

lain), membantu mengurangi gejala-gejala fisik maupun fisiologis yang timbul menjelang menstruasi (Kingston, 1998:12). Olah raga sebelum dan sesudah menstruasi membuat otot-otot dan aliran darah disekitar rahim menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri, (5) Informasi, karena seseorang yang mendapatkan informasi yang cukup mengenai menstruasi dan gejala-gejala yang menyertai serta penanganannya mempermudah dalam mengatasi masalah yang muncul serta berkaitan dengan informasi yang didapat sebelumnya, dan (6) Maturitas, karena proses pencapaian kematangan emosional menimbulkan kepercayaan diri bertambah, pandangan positif berkembang serta dapat menangani situasi.

Salah satu cara dalam meningkatkan kemampuan penanganan sindrom pre menstruasi adalah dengan cara memberikan pengetahuan tentang sindrom pre menstruasi tersebut melalui penyuluhan dan pemberian leaflet, karena penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan, begitu

juga siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil uji t test dalam penelitian ini yang tersebut di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,728 > 2,032$), dengan $P=0,010 < 0,050$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan responden yang diberikan penyuluhan dan leaflet tentang sindrom pre menstruasi dengan responden yang hanya diberikan leaflet tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Kelompok eksperimen mempunyai perilaku upaya penanganan sindrom pre menstruasi dalam kategori kurang 52,94%, sedangkan kelompok kontrol mempunyai upaya penanganan sindrom pre menstruasi dengan kategori kurang 89,47%.

Perubahan kelompok yang diberi perlakuan tidak begitu menonjol, berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas diperoleh kelompok eksperimen upaya penanganan sindrom pre menstruasinya pre test dalam kategori rendah yaitu 17 orang (100%), secara mayoritas masih dalam kategori rendah setelah mendapat perlakuan yaitu dengan kategori rendah yaitu 9 orang (52,94) hanya 8 orang yang meningkat menjadi sedang dan baik. Hasil ini bisa dijelaskan oleh beberapa faktor,

salah satunya faktor kualitas tingkat pemahaman dari 9 orang responden yang tidak mengalami perubahan tersebut, karena berhasil tidaknya tujuan dari penyuluhan tersebut dipengaruhi oleh kualitas penyuluh, metode yang sesuai dengan tujuan penyuluhan, materi yang tepat, dan kondisi peserta sendiri.

Dari tabel 5 dan 7 halaman 52 dan 53 didapatkan hasil bahwa rata-rata upaya penanganan yang dilakukan baik oleh kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol didapatkan hasil yaitu responden banyak melakukan diet makanan untuk mengurangi gejala sindrom pre menstruasi yang responden rasakan, sedangkan untuk upaya penanganan sindrom pre menstruasi yang kurang dilakukan oleh responden adalah terapi farmakologi, seperti mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri hal ini terjadi karena terapi farmakologi hanya dilakukan pada responden yang mengalami gejala sindrom pre menstruasi berat dan menurut Naylor (2005:72), secara umum terapi farmakologik ini hanya bisa diberikan di bawah pengawasan dokter, misalnya dalam bentuk pemberian obat, penyeimbangan hormon, terapi cahaya, pembedahan dan sebagainya. Obat-obatan yang digunakan yaitu spinolakton 25 mg perhari, prozac 20 mg perhari, danazol 200 mg perhari .

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah dalam pengumpulan data, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan kuesioner. Penelitian akan lebih lengkap jika disertai dengan wawancara dan observasi langsung, selain itu pada penelitian ini hanya membahas sebatas upayanya saja sehingga tidak dilakukan evaluasi apakah kejadian sindrom pre menstruasi masih dialami oleh responden atau tidak. Keterbatasan yang lain adalah penelitian ini dilakukan dalam satu sekolah sehingga dimungkinkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saling berinteraksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan intepretasinya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh penyuluhan tentang sindrom pre menstruasi terhadap upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2009, dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,728 > 2,032$), dengan $P=0,010 < 0,050$.
2. Terdapat perbedaan upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3

Yogyakarta tahun 2009 sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan dan leaflet tentang sindrom pre menstruasi pada kelompok eksperimen, nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4,251 > 2,036$), dengan nilai $P=0,000 < 0,050$

3. Tidak ada beda upaya penanganan sindrom pre menstruasi pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2009 sebelum dan sesudah mendapat leaflet tentang sindrom premenstruasi pada kelompok kontrol, dengan nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($0,889 < 2,028$) dengan nilai $P=0,028 > 0,050$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswi SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Saran bagi siswi yang upaya penanganan sindrom pre menstruasi masih rendah, hendaknya meningkatkan lagi kepada upaya yang lebih baik, karena upaya penanganan sindrom pre menstruasi sangat banyak dan beragam baik itu dari terapi farmakologi, diet, latihan fisik dan psikologi. Tidak semua upaya penanganan membutuhkan biaya yang

besar, banyak upaya penanganan sindrom pre menstruasi dapat dilakukan dengan mudah untuk meringankan gangguan sindrom pre menstruasi sehingga kejadian sindrom pre menstruasi dapat menurun. Siswi diharapkan lebih aktif mencari informasi lain dan lebih memahami tentang kesehatan reproduksi terutama sindrom pre menstruasi, sehingga informasi yang didapat menambah pengetahuan siswi tentang sindrom pre menstruasi dan akan meningkatkan upaya penanganan sindrom pre menstruasi akibat gangguan gejala sindrom pre menstruasi.

2. Bagi Institusi SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Bagi guru-guru di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya sindrom pre menstruasi, hal ini bisa dimasukkan dalam kurikulum pelajaran biologi sebagai salah satu mata pelajaran yang membahas tentang reproduksi. Selain itu sekolah juga dapat bekerja sama dengan institusi yang lain seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan-penyuluhan

kesehatan khususnya kesehatan reproduksi.

3. Bagi Profesi Bidan dan Profesi Lain Dalam Bidang Kesehatan.

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang dekat dengan masyarakat diharapkan bisa ikut serta dalam memberikan tambahan pengetahuan dan informasi kepada siswa-siswa di sekolah melalui institusi seperti puskesmas ikut memberikam penyuluhan-penyuluhan serta program-program puskesmas tentang kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai sindrom pre menstruasi dengan variabel-variabel yang lain dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya khususnya penelitian tentang sindrom pre menstruasi untuk lebih lengkap lagi dalam pengumpulan data dan bagi penelitian eksperimen yang menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitiannya diusahakan untuk mengambil responden dengan tempat yang berbeda agar kemungkinan kelompok untuk berinteraksi lebih kecil.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S., 2002. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

———,2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, A.,1998. *pengantar pendidikan masyarakat*.Jakarta: penerbit Sastra Hudaya.

Baziad, Ali., 2008. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapulus Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Ekawati,Z.2001.*Depression*.www.zulliesikawati.staff.ugm.ac.id, 21 Mei 2009.

Hendito, 2006, *PMS Berat*, <http://students.stttelkom.ac.id>, 6 Maret 2009.

Jazzy.2002.*haid Bebas siksaan*.www.femina.co.id, 17 Mei 2009

———2008.www.depdiknasrekapdata.co.id, 6 Maret 2009

Kasdu, D.P, 2001. *Kiat Sukses Pasangan Memperoleh Keturunan*. Jakarta: Puspita.

Kingston, B., 1998. *Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: Edisi 4 Arcan.

Manuaba., 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: ECG.

Naylor, C.S., 2005. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: ECG..

Sugiyono, A., 2005. *Statistika Untuk Penelit*. Bandung: Alfa Beta.

Tan, A., 2006. *Wanita dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi Angkasa.

Yatim, Faisal. 2001. *Haid tidak wajar dan Menopause*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA