

Pengaruh Peer Education Terhadap Efikasi diri Pada Remaja dalam Penanganan Pre Menstrual Syndrome

Mellia Silvy Irdianty¹⁾, Titis Sensusiana²⁾

^{1,2} Universitas Kusuma Husada Surakarta
Silvy.irdianty@gmail.com

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan siklus yang dialami oleh dimulai dari usia remaja putri hingga dewasa. Sebelum mengalami menstruasi, sejumlah remaja putrid biasanya mengalami rasa tidak nyaman atau istilah populernya *premenstrual syndrome* (PMS) sehingga seringkali mengganggu aktivitas sehari - hari. Penanganan PMS dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri dengan meningkatkan efikasi diri, salah satunya dengan *metode peer education*. Tujuan mengetahui pengaruh *peer education* terhadap self efficacy dalam penanganan PMS Pada Remaja. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan pre-post test without control menggunakan e booklet PMS. Sampel pada penelitian ini sejumlah 60 remaja putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner dan standard operasional prosedur (SOP) *Peer education* dan Self Efficacy. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menghasilkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap remaja dalam menangani PMS setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Selain itu, terdapat perbedaan rerata efikasi responden sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan menjadi sumber informasi mengenai penanganan PMS dengan metode *peer education*.

Kata kunci: *Premenstrual Syndrom, Remaja, Efikasi, Peer*

ABSTRACT

The menstrual cycle is a cycle experienced by a woman from adolescence to adulthood. Before menstruation, a number of women usually experience discomfort or the popular term *premenstrual syndrome* (PMS) so that it often interferes with daily activities. The handling of PMS can be done by adolescents independently by increasing self-efficacy, one of which is the *peer education* method. The purpose of knowing the effect of *peer education* on self-efficacy in handling PMS in Adolescents. The research design used a quasi-experimental design with a pre-post test without control design using the PMS e booklet. The sample in this study were 60 young women. The instruments in this study were questionnaires and standard operating procedures (SOPs) for *peer education* and self-efficacy. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed that there were differences in the knowledge and attitudes of adolescents in dealing with PMS after health education was carried out. In addition, there is a difference in the average efficacy of respondents before and after being given health education. The results of this study can be used as a reference and a source of information *regarding the handling of PMS* with the *peer education* method.

Keywords: *Premenstrual Syndrome, Adolescence, self-efficacy*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan siklus yang normal terjadi pada remaja. Sebelum menstruasi, sejumlah remaja

dan wanita biasanya mengalami gangguan rasa tidak nyaman. Gejala yang dialami seperti sakit kepala, demam, kram di bagian perut bawah dan

perubahan psikologis. Remaja biasanya merasakan satu atau beberapa gejala yang disebut dengan istilah populernya *premenstrual syndrome* (PMS). Gejala yang berbeda-beda dari satu bulan ke bulan berikutnya (Manuaba, 2013). Sementara sebagian wanita tidak terpengaruh sama sekali dan yang lainnya mengalami gejala yang hebat dan sangat melemahkan (Brunner & Suddarth, 2015).

Diagnosis *Premenstrual Syndrome* ditegakkan dengan ACOG yang meliputi gejala emosional dan fisik seperti depresi, perut kembung, marah, pusing, iritabilitas, payudara agak mengeras, cemas, *confusion* dan *social withdrawal* yang terjadi selama lima hari sebelum menstruasi berlangsung dan selama tiga siklus berturut-turut. Gejala tersebut mereda dalam 4 hari setelah menstruasi, dan tidak muncul lagi sampai hari ke 13 dari siklus menstruasi. Gejala tersebut muncul secara reguler selama dua siklus menstruasi berturut-turut dan dapat gejala mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, sekolah maupun aktivitas sehari-hari. Penilaian keparahan PMS dilakukan dengan *Short Premenstrual Assessment Form* (SPAF) (Lumingkewas, 2021).

University of Medical Sciences menyatakan bahwa 25% PMS terjadi pada remaja, dan sekitar usia 14-15 tahun atau 2 tahun setelah menstruasi pertama. 80-95% dari wanita usia produktif mengeluh tentang gejala PMS. Di sisi lain, sekitar 51% dari perempuan mengalami gejala PMS yang serius sehingga memerlukan terapi. Di Indonesia angka prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduktif, yang terdiri dari 60-70% mengalami PMS sedang mencapai 65% dan berat mencapai 15%. (Masoumi, et al. 2016).

Gejala *Premenstrual Syndrom* (PMS) dialami oleh remaja di sebagian daerah di Indonesia.. 45% Siswi SMK Jakarta mengalami *Premenstrual Syndrom* (PMS). Kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) juga dialami oleh

mahasiswi Akademik Kebidanan di Kudus sejumlah 45,8%, di Padang siswi SMA mengalami *premenstrual syndrom* (PMS) sebesar 51,8%, di Purworejo siswi SMA yang mengalami kejadian *premenstrual syndrom* (PMS) sebanyak 24,6% (Rianti, 2019). Hal tersebut juga sejalan dengan Penelitian yang dilakukan di Banten sejumlah lebih dari 50% mahasiswa mengalami *premenstrual syndrom* (PMS). Dampak dari gejala *premenstrual syndrom* (PMS) seringkali terjadi penurunan konsentrasi dalam belajar, absensi kehadiran di kelas mengalami peningkatan serta aktivitas yang menurun (Ramadhani, 2018). Sehingga berdasarkan hal tersebut gejala PMS diatasi, salah satunya dengan meningkatkan *self efficacy* remaja.

Self efficacy merupakan penilaian seseorang terhadap diri sendiri atau tingkat keyakinan seseorang mengenai seberapa besar kemampuannya dalam menyelesaikan persoalan tertentu (sofiah, 2017). *Self efficacy* mempengaruhi pola, tindakan dan emosi dari seseorang. Sejatinya, remaja memiliki kemampuan untuk mengatasi gejala PMS dengan baik tetapi masih banyak pula dijumpai, remaja belum memiliki kepercayaan diri dalam mengatasi masalah tersebut. Remaja yang memiliki *self efficacy* rendah akan tidak yakin dengan kemampuannya dalam menangani situasi yang mendesak sedangkan yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung menunjukkan usaha yang lebih keras dari pada orang dengan *self efficacy* rendah (sofiah, 2017).

Self efficacy remaja pada PMS penting karena merupakan persepsi individu atau keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang dilakukan. Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan *self efficacy* pada remaja ditentukan oleh kerja keras dan ketekunan dalam menghadapi situasi tertentu disamping itu juga mempengaruhi sejumlah stress dan pengalaman kecemasan individu tertentu (Pajares, 2009). Upaya

peningkatan *self Efficacy* remaja ini dapat dilaksanakan dengan *peer education*.

Peer education menurut WHO (2010) adalah upaya terstruktur yang dilakukan para ahli untuk mempengaruhi dan menyebarkan pengalaman serta pengetahuan kepada remaja melalui perwakilan remaja yang telah memperoleh pendidikan atau pelatihan sebelumnya. Salah satu strategi yang digunakan dalam metode pendidikan sebaya adalah diskusi kelompok. Strategi pendidikan dengan membahas suatu topik dengan cara bertukar pikiran antara dua orang atau lebih, dalam kelompok-kelompok kecil untuk mencapai tujuan tertentu (Fitriani, 2011).

Konsep pendidikan sebaya ini menurut Imron (2012) merupakan pemberian informasi menggunakan bahasa yang sederhana sehingga informasi yang diperoleh dapat mudah dipahami oleh teman sebayanya. Teman sebayanya juga dapat dengan mudah mengemukakan pikiran dan perasaannya kepada *peer educator* sehingga pesan pesan sensitif dapat disampaikan secara lebih terbuka dan santai. Hal ini membuat pengetahuan remaja terutama masalah seksualitas dan kesehatan reproduksi dapat lebih banyak diperoleh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titi Legiati di Tasikmalaya terkait Pubertas bahwasanya *peer education* dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan efikasi diri remaja putri tentang pubertas. Saran pada penelitian ini adalah diharapkan (Titi legiati, 2019). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Peer education Terhadap Self Efficacy dalam Penanganan PMS Pada Remaja Di SMA Surakarta*”. Tujuan Mengetahui pengaruh *Peer education* Terhadap Self Efficacy dalam Penanganan PMS Pada Remaja Di SMA Surakarta. Peneliti dapat mengetahui efektifitas pemberian *Peer education* Terhadap Self Efficacy dalam

Penanganan PMS Pada Remaja Di SMA Surakarta

2. METODE PENELITIAN

Penelitian termasuk dalam penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post test without control* yang dilakukan dengan melakukan suatu intervensi pada satu kelompok dengan *peer education* menggunakan *e booklet* PMS. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan secara *purposive sampling* yang didasarkan pada pertimbangan peneliti berdasarkan ciri atau sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya. Sampel pada penelitian ini sejumlah 60 remaja putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner dan standard operasional prosedur (SOP) *Peer education* dan *Self Efficacy*. Analisis univariat pada analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase tiap variabel. Sedangkan, analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Karakteristik Responden

No	Usia	f	%
1	16 Tahun	30	50
2	17 Tahun	14	23
3	18 Tahun	16	27
Kelas		f	%
1	Kelas X	21	34,4
2	Kelas XI	40	65,6
Usia		f	%
Menstruasi			
1	9 Tahun-11 Tahun	9	16,4
2	12 Tahun- 15 Tahun	46	83,6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden adalah berusia 16 tahun (50%) dan berada di kelas XI (65,6%) dan sebagian besar responden sudah mengalami menstruasi dengan usia menstruasi sekitar 12-15 tahun (83,6%).

Tabel 2. Pengaruh *peer education* terhadap pengetahuan responden

Pengetahuan	n	Med	Rerata	P
Pre	60	76 (60 - 88)	75,77 ±6,35	0,000
Post	60	82 (74- 96)	83,25 ±5,10	

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa uji statistik nilai $p=0,000$, berarti pada alpha 5% terlihat ada pengaruh *peer education* terhadap pengetahuan responden. Berdasarkan tabel terlihat terdapat perbedaan rerata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan oleh *peer educator*

Tabel 3. Pengaruh *peer education* terhadap Sikap responden

Penge- tahuan	n	Median	Rerata	p
Pre	60	71 (57 -89)	71,97±6,07	0,000
Post	60	78 (66- 95)	77,23±6,42	

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa uji statistik nilai $p=0,000$, berarti pada alpha 5% terlihat ada pengaruh *peer education* terhadap sikap responden tentang pubertas. Berdasarkan tabel terlihat terdapat perbedaan rerata sikap responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan oleh *peer educator*.

Tabel.4 Pengaruh *Peer education* Terhadap Efikasi Diri Remaja terkait penanganan PMS

Efikasi	n	Med	Rerata	p
Pre	60	78 (65 -93)	77,62±5,58	0,00
Post	61	80 (74- 94)	80,55±5,17	

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa uji statistik nilai $p=0,000$, berarti pada alpha 5% terlihat ada

pengaruh antara *peer educator* terhadap efikasi responden tentang PMS. Berdasarkan tabel di atas terlihat terdapat perbedaan rerata efikasi responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan oleh *peer educator*.

Penelitian Titi Legiati (2019) menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja putri usia 10-14 tahun setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi utamanya terkait dengan PMS. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah (2021) bahwa pendidikan seksualitas yang dilakukan oleh pendidik sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya perilaku seksual beresiko. Kurniawati (2017) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku remaja putri yang lebih higienis pada saat menstruasi dibanding dengan teman sebaya yang tidak memiliki dukungan.

Teman sebaya memiliki peran penting dalam interaksi sosial dan perkembangan remaja. Informasi mengenai kesehatan reproduksi yang diperoleh melalui teman sebaya (*peer*) dapat memotivasi remaja memiliki pengetahuan yang lebih baik. Berdasarkan hasil SDKI (2018) didapatkan bahwa 53% remaja melakukan diskusi tentang menstruasi sebelum mereka mengalami *menarche*. Selain itu, beberapa hasil penelitian menunjukkan hal yang sejalan diantaranya pendidikan seksualitas remaja oleh pendidik sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya seks bebas (Wulandari, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan program *peer education* mempunyai pengaruh terhadap sikap remaja tentang efikasi diri

Pre Menstrual Syndrome (PMS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sikap remaja tentang PMS sebelum dengan sesudah diberikan peer education ($p < 0,05$). Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik).

Sikap seseorang didukung oleh pengetahuan atau pandangan seseorang dalam mempersepsikan objek sikap. Sikap positif ditunjukkan dengan menyukai dan bangga dengan kemampuan diri sendiri, mempergunakan dan melindungi tubuh sendiri secara efektif disertai dengan rasa kepuasan personal, percaya diri. Sikap negatif ditunjukkan dengan tidak percaya diri, ragu-ragu dalam mengambil tindakan, takut dan cemas. Sikap belum terwujud dalam tindakan, untuk terwujud tindakan perlu faktor lain seperti fasilitas atau sarana prasarana (Heriansyah, 2021).

Peer education merupakan wadah untuk memberikan informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang Pre Menstrual Syndrome (PMS). Sikap remaja akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan situasi emosional. Pada penelitian ini pelaksanaan *peer education* dilakukan oleh peer educator yaitu sebaya yang sudah dilatih untuk memberikan topik *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Kegiatan sebaya dipandang sangat efektif dalam rangka peningkatan perilaku kesehatan reproduksi yang baik, karena penjelasan yang diberikan oleh seseorang dari kalangannya sendiri akan lebih mudah dipahami. Selain mendapat informasi juga dapat

melihat atau meniru perilaku dari teman sebayanya dalam menghadapi masalah (Wulandari, 2021).

Seseorang akan merasa yakin atas kemampuannya karena adanya pengalaman yang berkaitan dengan sebuah perilaku atau merasa yakin berdasarkan observasi yang dilakukan pada orang lain. Pemberi informasi kesehatan yang berasal dari teman sebaya akan lebih efektif, karena komunikasi yang dilakukan lebih terbuka dan lebih mudah dibandingkan dengan orang tua dan guru. Program *peer education* yang dilakukan oleh teman sebaya di sekolah dapat memberikan dampak yang lebih baik dikarenakan proses pemahaman remaja lebih mudah sehingga mampu diaplikasikan secara langsung untuk mengatasi PMS (Ramadhani, 2018).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *Peer Education* yang dilakukan oleh teman sebaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam memahami *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Pendidik sebaya atau *peer educator* dapat memberikan informasi yang benar berkaitan dengan *Pre Menstrual Syndrome* kepada teman sebaya remaja lainnya, sehingga diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab dalam mengatasi gejala-gejala yang muncul dari PMS. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.

4. KESIMPULAN

- a. Mayoritas responden berusia 16 tahun (50%) dan berada di kelas XI (65,6%)
- b. Mayoritas Responden mengalami menstruasi dengan usia menstruasi sekitar 12-15 tahun

(83,6%).

- c. Terdapat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan oleh *peer educator*.
- d. Terdapat perbedaan rerata sikap responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan oleh *peer educator*.
- e. Terdapat perbedaan rerata efikasi responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan oleh *peer educator*.

5. SARAN

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan menjadi sumber informasi mengenai penanganan PMS dengan metode *peer education*.
- b. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan pertimbangan referensi dan dasar agar bisa lebih di kembangkan mengenai metode penanganan *premenstrual syndrome*.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

1. Universitas Kusuma Husada Surakarta
2. SMA 1 Al Islam Surakarta

REFERENSI

BPS, BKKBN, Kemenkes, & S. Survey Demografi dan Kesehatan Tahun 2017. (2018).

Brunner & Suddarth 2015, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1. Jakarta : EGC

Fitriani. S, 2011, 'Promosi Kesehatan. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Fil Ilmi Ayatun, Diah Mulyawati Utari. 2018, 'Faktor Dominan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). MGMI. 10(1) : 39-50.

Legiati Titi, Hidayanti Desi , Indrayani Dian, 2019, 'Pengaruh Peer Education terhadap

Lumingkewas, charisma et al 2021, 'Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, e ClinC;9(1):45-50

Lusianti, Lusianti, Risqi Utami, Tri Ribut Sulistyawati, 2021, 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Hak Reproduksi Kelas Xii Di Sma Negeri 18 Batam' zona Kebidanan, Vol 3 No 11

Manuaba, Chandranita Ida Ayu dan Ida Bagus Gde Manuaba 2013, Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, EGC, Jakarta

Mesoumi, Sayedeh, Horeah Rezvani et al 2016, ' Evaluation of mint efficacy regarding dysmenorrhea in comparison with mefenamic acid: A double blinded randomized crossover study, Iranian Journal Vol 21 Page : 363-367

Murhadi, T dan Kurniawati Evi, 2019, ' pengaruh faktor efikasi diri terhadap perilaku seksual remaja smk kesehatan assyifa school banda aceh', Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 5 No. 2 Oktober 2019

Pengetahuan, Sikap Dan Efikasi Diri Remaja Putri Tentang Pubertas', Jurnal Bimtas, Vol 3 No 1

Pajares, F. 2002, 'Self-Efficacy, Overview of Social Cognitive Theory and SelfEfficacy (online).(http://www.positivepractise.com/efficacy/self efficacy/html,chapter 1, diakses 8 maret 2022)

Ramadhani, M. 2018, 'Premenstrual syndrome (PREMENSTRUAL

SYNDROM (PMS). Encyclopedia of Endocrine Diseases, 7(1), 432–435.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12801238-3.03915-5>

Rianti, D 2019, 'Hubungan antara Kecemasan dan kadar Kortisol terhadap kejadian PMS, Jurnal of Midwifery, 1(2), 110-128

Sofiah, D., & Kurniawan, G 2019, 'Hubungan self-efficacy dengan employee work engagement pada karyawan. *Jurnal Fenomena*', 28(1), 54–61

<https://doi.org/10.30996/fn.v28i1.2641>

Wulandari, Made Ririn Sri, Gede Arya, made Tangkas et al, 2021, 'Perisai Diri (Pelatihan Kelompok Remaja Hindari Sex Bebas Dan Pernikahan Dini)', *Jurnal Widya Laksmi*, Vol1 No 1
