

## PENGARUH PAKET “AViL-PMS” TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI SMA “X” KOTA BANDUNG

Clara Yollanda R<sup>1)</sup>, Raden Nety Rustikayanti<sup>2)</sup>, Metha Dwi Tamara<sup>3)</sup>  
[r4denty@gmail.com](mailto:r4denty@gmail.com)

<sup>1,2)</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>3)</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Dharma Husada Bandung

### ABSTRACT

*About 7 until 10 days before the onset of menstruation, a young women will have a symptoms of physical or emotional changes known as Pre-menstrual Syndrome (PMS). Knowledge of Pre-menstrual Syndrome should already be known by young women. Giving knowledge can be done with health education by using Audiovisual leaflet pre-menstrual syndrom (AViL-PMS) as a media. This media is more interesting and effective because it involves two senses that is vision and hearing, so it can maximize the acceptance of information. This study aims to determine the influence of AViL-PMS health education about Pre-menstrual Syndrome (PMS) toward the knowledge of young women. This research is quantitative with quasi experimental study design. Sampling using purposive sampling with 42 respondents. Data collection using questionnaires, and data analysis technique using dependent T-test. The results indicate there is an influence of AViL-PMS toward the knowledge ( $p\text{-value } 0,000 < = 0,005$ ). Suggestions in this study for teachers and health workers to cooperate in providing health education on the importance of reproductive health, especially for young women.*

*Keywords: AViL-PMS, Knowledge, Pre-Menstrual Syndrome*

### PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja (Irianto, 2015). Kemenkes RI (2015) menyatakan remaja membutuhkan suatu pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang bertujuan untuk mencegah dan melindungi remaja dari perilaku seksual berisiko yang dapat menimbulkan masalah terhadap kesehatan reproduksi.

Berbagai data menunjukkan bahwa penerapan pemenuhan reproduksi bagi remaja belum sepenuhnya mereka dapatkan antara lain dalam hal pemberian informasi. Hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan

reproduksi yaitu tentang masa subur (BKKBN, 2012).

Pengetahuan remaja di Indonesia tentang kesehatan reproduksi masih sangat rendah. Hasil Survei Dasar Kesehatan Indonesia tahun 2012, menyatakan bahwa kesehatan reproduksi remaja menunjukkan bahwa pengetahuan tentang akil balik pada wanita tertinggi saat mulai haid sebesar 74,9%, payudara membesar 36,9% dan timbul jerawat 13,2%, dan terendah menonjolkan jati diri 0,8%, gairah seks meningkat 2,3%, tertarik lawan jenis 6,4% (Kemenkes RI, 2015).

Remaja putri paling rentan dalam menghadapi masalah kesehatan sistem reproduksinya. Hal ini dikarenakan secara

anatomis, remaja putri lebih mudah terkena infeksi dari luar karena bentuk dan letak organ reproduksinya yang dekat dengan anus (BKKBN, 2012). Dari 43.500.000 remaja di Indonesia, jumlah remaja perempuan di Indonesia, yaitu 21.489.600 atau 18,11% dari jumlah keseluruhan remaja di Indonesia.

Pada masa ini remaja putri mengalami menstruasi sebagai tanda matangnya sistem reproduksi wanita. Sebanyak 75% remaja mengalami gejala menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan emosional.

*Pre-menstrual syndrome* (PMS) merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala seperti perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental, terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Nugroho & Utama, 2014). Gejala yang timbul pada setiap individu berbeda namun gejala yang sering terjadi adalah kelelahan, sifat lekas marah, bengkak abdominal, dada sakit, suasana hati labil antara kesedihan dan kemarahan yang silih berganti serta depresi (Pratita R, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 tentang prevalansi *pre-menstrual syndrome* (PMS) di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami *pre-menstrual syndrome* (PMS) dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat.

Penelitian Delara (2013), menunjukkan bahwa di Indonesia 66,3% remaja dengan

PMS ringan, 31,4% dengan PMS sedang dan 2,3 dengan PMS berat. Penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), pada tahun 2016 di Srilanka, didapatkan hasil bahwa remaja yang mengalami *pre-menstrual syndrome* (PMS), ada sekitar 65,7%. Gejala yang sering muncul adalah perasaan sedih dan tidak berpengharapan sebesar 29,6%. Di Mesir, prevalensi *pre-menstrual syndrome* (PMS), mencapai 69,9% dan di Saudi Arabia mencapai 96,6%.

Penelitian Presti (2016) didapatkan data 98,8% siswi mengalami *pre-menstrual syndrome* (PMS), serta menimbulkan kecemasan dengan tingkat sedang. Sebagian besar dari mereka bingung apa yang sedang mereka alami serta bagaimana cara mengatasinya. Akibatnya aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, terutama siswi kurang berkonsentrasi ketika belajar di sekolah

Ada banyak faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya PMS. Salah satu faktor penyebab PMS yaitu kadar hormon *estrogen* yang berlebih, kadar hormon progesteron yang rendah, peningkatan hormon *aldosteron*, *renin-angiotensin*, serta hormon *adrenal*, kekurangan *serotonin*, kekurangan vitamin dan mineral (A, E, B6, Kalsium), *hipoglikemi*, *hiperprolaktinemia* (Haimd, M.A.A.E and Emam, E.A, 2013).

Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS), dapat memperberat gejala-gejala yang timbul.

Terkadang remaja putri mencoba mengatasi gejala-gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS) dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar (Suastina et al., 2013).

Pengetahuan remaja tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS), baik dari segi pengetahuan tentang tanda dan gejala maupun cara mengatasinya masih sangat kurang. Oleh sebab itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS), dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan tertuma yang disebabkan oleh *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Media dan pembelajaran merupakan perantara untuk menyampaikan pesan atau informasi yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran agar memudahkan guru dalam penyampaian materi pembelajaran dan memudahkan siswa untuk menerima materi pembelajaran (Musfiqon, 2012). Pemilihan media sangatlah penting agar penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan lebih mudah dipahami oleh penerima informasi. Ada beberapa media yang bisa digunakan dalam menyampaikan pendidikan kesehatan di sekolah misalnya dengan media visual, audio, audiovisual dan media cetak seperti poster, leaflate, booklet (Prastowo, 2012), setiap media yang akan diterapkan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Media audiovisual dan media cetak leaflet adalah salah satu media yang dapat

digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan di sekolah mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS). Asyhar (2011: 45) mendefinisikan bahwa media audio visual adalah jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. Beberapa contoh media audio visual adalah film, video, program TV dan lain-lain. Selain menggunakan media audiovisual pendidikan kesehatan di sekolah mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS) juga dapat dikombinasikan dengan menggunakan media cetak.

Media cetak adalah media yang menggunakan bahan dasar kertas atau kain untuk menyampaikan pesan-pesannya. Unsur-unsur utamanya adalah tulisan (teks), gambar visualisasi, atau keduanya. Media cetak bisa dibuat untuk membantu fasilitator melakukan komunikasi interpersonal saat pelatihan atau kegiatan kelompok, beberapa contoh dari media cetak yaitu poster, leaflet, booklet (Arsyad, 2011). Leaflet adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat. Agar terlihat menarik biasanya leaflet didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami (Majid, 2014 :177).

Paket *AViL-PMS* atau *Audiovisual Leaflet Pre-Menstrual Syndrome* (PMS)

adalah merupakan pendidikan kesehatan dengan menggunakan kombinasi media audiovisual dan media cetak (leaflet) yang berisi tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) dengan menggabungkan dua media pendidikan kesehatan ini dianggap lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu pengelihatian dan pendengaran yang dapat memaksimalkan para remaja putri dalam penerimaan informasi dan pengetahuan mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Informasi berupa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *AViL-PMS* atau kombinasi dari audiovisual dan leaflet tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS), sangat penting diberikan pada siswi sehingga dapat memudahkan remaja putri untuk memahami serta meningkatkan pengetahuan yang nantinya remaja putri dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-

hari. Pentingnya pengetahuan mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS), membuat peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) terhadap pengetahuan remaja putri SMA “X” Kota Bandung.

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *AViL-PMS* terhadap pengetahuan remaja putri di SMA “X” Kota Bandung.

**METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Eksperiment Non Equivalent Pre-Post Design*. Variabel penelitian yaitu Paket “*AViL-PMS*” dan pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome*. Hipotesis penelitian yang diujikan “ada pengaruh Paket “*AViL-PMS*” terhadap pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome*.”

**Tabel 1 Definisi Operasional**

Variabel	Definisi Operasional	Hasil dan Skala Ukur
Paket <i>AViL-PMS</i> tentang <i>Pre-Menstrual Syndrome</i> (PMS)	Pendidikan kesehatan tentang <i>pre-menstrual syndrome</i> (PMS) menggunakan media <i>audio visual</i> dan <i>leaflet</i>	-
Pengetahuan Remaja Putri	Pengetahuan remaja putri mengenai <i>pre-menstrual syndrome</i> (PMS)	Hasil ukur: 0-16 Skala Ukur: Rasio

Populasi penelitian adalah siswi SMA “X” Kota Bandung kelas X IPS yang berjumlah 74 siswi. Tehnik sampling menggunakan *purposive* dengan penentuan besar sampel sebanyak 42.

Instrumen penelitian untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang *pre-*

*menstrual syndrome* (PMS), menggunakan kuesioner. Kuesioner disusun berdasarkan teori yang terkait dengan pengetahuan *pre-menstrual syndrome* (PMS). Hasil uji validitas didapatkan rentang r 0,445-0,913 dengan reliabilitas sebesar 0,884.

Sumber data penelitian berupa data primer yang didapatkan dari kuesioner yang diisi langsung oleh siswi SMA “X” Kota Bandung setelah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali berupa pretest dan posttest. Intervensi diberikan 2 hari setelah pre-test. Pedoman intervensi disusun dalam Pedoman Paket “AViL-PMS”.

Pengolahan data meliputi pengeditan, pemberian kode, tabulasi, entri data dan pembersihan data. Analisis data menggunakan nilai rata-rata untuk univariat dan uji-T untuk bivariat.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya pengaruh Paket “AViL-PMS” terhadap pengetahuan remaja putri seperti ditunjukkan tabel 3.

**Tabel 3 Pengaruh Paket AViL-PMS Terhadap Pengetahuan Remaja Putri SMA “X” Kota Bandung (n=42)**

Pengetahuan	Rerata ± s.b	Perbedaan Rerata ± s.b	P-value IK95%
Sebelum	9,26 ± 0,273	3,78 ± 0,249	0,000
Sesudah	13,40 ± 0,218		3,639-4,647

Tabel 3 menunjukkan perbedaan rerata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan Paket *AViL-PMS* sebesar  $3,78 \pm 0,249$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 < = 0,005$  yang berarti  $H_a$  gagal ditolak yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan *AViL-PMS* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) di SMA “X” Kota Bandung.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian Paket “AViL-PMS” seperti yang tercantum pada tabel 2.

**Tabel 2 Pengetahuan Remaja Putri di SMA “X” Kota Bandung (n=42)**

Pengetahuan	rerata	Std. Dev
Sebelum	9,26	1,768
Sesudah	13,40	1,415

Tabel 2 menunjukkan rerata pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* yaitu 9,26 dan rata-rata pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* yaitu 13,40.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) meliputi pengertian, penyebab, gejala, jenis-jenis, pencegahan, dan penanganan. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) rata-rata adalah 9,26. Rerata tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah

remaja putri dapat menjawab kuesioner dengan benar dan sebagian masih banyak yang menjawab salah. Rata-rata remaja putri salah ketika menjawab kuesioner yang berisi tentang penyebab, gejala-gejala, dan penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Sebagian besar remaja putri menyebutkan bahwa yang menyebabkan terjadinya *pre-menstrual syndrome* (PMS) adalah ketidak seimbangan kadar oksigen dalam tubuh. Menurut Nugroho & Utama (2014) *pre-menstrual syndrome* (PMS), terjadi karena tidak keseimbangan antara hormon estrogen.

Pengetahuan kurang tepat ditunjukkan oleh remaja yang menyebutkan payudara terasa kencang dan teraba keras merupakan salah satu ciri awal menstruasi yang termasuk dalam gejala. Remaja putri banyak menjawab bawah payudara terasa kencang dan teraba keras termasuk dalam gejala *psychologic symptoms*. Akan tetapi jawaban yang benar adalah payudara terasa kencang dan teraba keras termasuk dalam gejala *physical symptoms*. Menurut Pawesti & Untari (2015), salah satu gejala *pre-Menstrual Syndrome* (PMS) adalah *physical symptoms*, atau secara fisik muncul gejala sakit kepala, payudara bengkak serta teraba keras, nyeri punggung, nyeri perut dan rasa penuh, bengkak pada kaki dan tangan, mual, nyeri otot dan persendian.

Kuesioner penanganan *pre-Menstrual Syndrome* (PMS), juga rata-rata dijawab salah oleh remaja putri, pertanyaan tersebut berisi tentang, pola hidup sehat seperti,

mengurangi kafein, memperbanyak waktu istirahat dapat mengurangi gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS) seperti. Remaja putri rata-rata menjawab bahwa pola hidup sehat seperti, mengurangi kafein, memperbanyak waktu istirahat dapat mengurangi gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS) seperti, nyeri persendian dan penambahan berat badan. Jawaban yang benar adalah pola hidup sehat seperti, mengurangi kafein, memperbanyak waktu istirahat dapat mengurangi gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS), seperti kelelahan dan stres. Jawaban ini sesuai dengan teori Saryono dkk (2009), dimana salah satu penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS) dapat dilakukan adalah modifikasi gaya hidup, dengan cara melakukan pola hidup sehat seperti, mengurangi kafein, memperbanyak waktu istirahat hal ini bertujuan untuk menghindari kelelahan, dan mengurangi stres berperan juga dalam terapi *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Menurut peneliti, penyebab sebagian besar remaja putri menjawab salah pada pertanyaan tentang penyebab, gejala-gejala, dan penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS), disebabkan kurangnya informasi yang didapat responden tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS). Salah satu faktor dari sebagian remaja putri masih banyak menjawab kuesioner tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) dengan salah dikarenakan responden merupakan remaja putri dari kelas X IPS dimana remaja putri tersebut tidak pernah mendapatkan informasi tentang

*pre-menstrual syndrom* (PMS) dan juga di jurusan IPS tidak ada pendidikan atau pelajaran tentang sistem reproduksi yang biasanya dipelajari anak IPA. Oleh karena itu pengetahuan remaja putri kelas X IPS tentang *pre-menstrual syndrom* (PMS) masih terbatas dikarenakan kurangnya informasi tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru penanggung jawab UKS didapatkan bahwa di sekolah belum pernah ada yang memberikan pendidikan kesehatan, ataupun penyuluhan terkait *pre-menstrual syndrome* (PMS). Sementara remaja putri saat ini sangat membutuhkan informasi tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) untuk meningkatkan pengetahuan tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS). Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2011) dan Budiman (2013), faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, informasi, kultur (budanya dan agama), dan pengalaman.

Pengetahuan remaja putri setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) rata-rata adalah 13,40. Rata-rata tersebut mengalami peningkatan dan dapat dikatakan bahwa hampir seluruh remaja putri dapat menjawab kuesioner tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) dengan benar. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS), rata-rata remaja putri salah ketika menjawab kuesioner yang berisi tentang

penyebab, gejala-gejala, dan penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Akan tetapi setelah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* kuesioner tentang penyebab dengan pertanyaan, apa yang menyebabkan terjadinya *pre-menstrual syndrome* (PMS), sebagian besar remaja putri sudah menjawabnya dengan benar dimana yang menyebabkan terjadinya *pre-menstrual syndrome* (PMS) adalah ketidak seimbangan hormon esterogen (Nugroho & Utama, 2014). Namun sebagian kecil remaja putri masih memilih jawaban yang salah yaitu ketidak seimbangan kadar oksigen didalam tubuh.

Untuk kuesioner tentang gejala-gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS) dengan pertanyaan, payudara terasa kencang dan teraba keras merupakan salah satu ciri awal menstruasi yang termasuk dalam gejala. ini juga didapatkan bahwa sebagian remaja putri telah menjawab pertanyaan tersebut dengan benar, dimana jawaban yang benar yaitu *physical symptoms* (Pawesti & Untari (2015). Sama halnya dengan kuesioner tentang penyebab *pre-menstrual syndrome* (PMS), sebagian kecil remaja putri masih memilih jawaban yang salah yaitu *psychologic symptoms*. *Psychologic Symptoms* merupakan salah satu dari gejala-gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS), akan tetapi gejala yang ditimbulkan dari *psychologic symptoms* adalah mudah tersinggung, mudah marah, depresi, mudah sedih, cengeng, cemas, susah konsentrasi,

bingung, sulit istirahat dan merasa kesepian (Pawesti & Untari, 2015).

Selain itu remaja putri juga sebagian besar telah menjawab pertanyaan tentang penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS) dengan benar. Sebelumnya kuesioner penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS) yang isinya tentang, pola hidup sehat seperti, mengurangi kafein, memperbanyak waktu istirahat dapat mengurangi gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS), seperti. Sebagian besar dijawab salah yaitu dengan memilih nyeri persendian dan penambahan berat badan. Akan tetapi setelah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS*, sebagian besar remaja telah menjawab kuesioner dengan benar yaitu pola hidup sehat seperti, mengurangi kafein, memperbanyak waktu istirahat dapat mengurangi gejala *pre-menstrual syndrome* (PMS), seperti kelelahan dan stres. Jawaban ini sesuai dengan teori Saryono dkk (2009).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa penggunaan *AViL-PMS* dalam penyampaian pendidikan kesehatan dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan remaja putri. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Nursalam (2013), pendidikan kesehatan adalah proses yang direncanakan dengan sadar untuk menciptakan peluang bagi individu-individu untuk senantiasa belajar memperbaiki kesadaran (*literacy*) serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya (*life skills*) demi kepentingan kesehatannya. Pengetahuan tentang *pre-menstrual syndrome*

(PMS) yang baik diharapkan nantinya remaja putri memiliki sikap dan perilaku yang positif tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Selain itu peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) dipengaruhi oleh penggunaan media pendekatan pendidikan kesehatan yang digunakan. Media pendidikan kesehatan, menurut Nursalam (2011) adalah saluran komunikasi yang dipakai untuk mengirimkan pesan kesehatan. Media pendidikan kesehatan, pada dasarnya dapat membantu sasaran pendidik untuk menerima pelajaran kesehatan dengan menggunakan panca inderanya. Alat peraga disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan manusia tentang pemahaman informasi ditangkap oleh panca indera. Semakin banyak indra yang digunakan dalam menangkap informasi maka akan mempermudah seseorang untuk mendapatkan kesimpulan terhadap informasi.

Dalam penelitian ini peneliti membuat media pendidikan kesehatan berupa *AViL-PMS*. *AViL-PMS* adalah gabungan dari media *Audiovisual* dan *Leaflet* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS). Peneliti memilih menggabungkan dua media pendidikan kesehatan ini dikarenakan ingin mengetahui apakah dengan menggabungkan dua media yang berbeda cara penggunaannya akan efektif jika diberikan kepada remaja putri di SMA "X" Kota Bandung. Kombinasi dari media *audiovisual* dan media cetak (*leaflet*) yang

yang berisi tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) dianggap lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu pengelihatian dan pendengaran yang dapat memaksimalkan para remaja putri dalam penerimaan informasi dan pengetahuan mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS). Ketika dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* remaja putri terlihat bersemangat dan ketika dilakukan evaluasi dan *post-test* dapat dilihat pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrom PMS* meningkat.

Secara konsep dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat agar melaksanakan perilaku hidup sehat. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan, meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Tabel 3 menunjukkan terdapat perubahan rata-rata pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS), dimana sebelum dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* sebagian remaja putri telah menjawab kuesioner dengan benar akan tetapi masih banyak remaja putri yang menjawab kuesioner dengan salah dan rata-rata remaja putri menjawab salah pada kuesioner tentang penyebab, gejala-gejala, dan penanganan *pre-*

*menstrual syndrome* (PMS). Akan tetapi setelah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS*, sebagian besar remaja putri dapat menjawab kuesioner dengan benar termasuk kuesioner tentang penyebab, gejala-gejala, dan penanganan *pre-menstrual syndrome* (PMS).

Pengetahuan remaja putri yang meningkat dipengaruhi oleh diberikannya informasi tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) melalui pendidikan kesehatan *AViL-PMS* yang berisi suara dan gambar sehingga tidak membosankan dan diterima oleh dua indra yaitu pengelihatian dan pendengaran. Adanya pengaruh pendidikan kesehatan *AViL-PMS* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) di SMA "X" Kota Bandung ditunjukkan pada tabel 4.2 yaitu pengetahuan remaja putri setelah di berikan pendidikan kesehatan *AViL-PMS* yaitu sebesar  $3,78 \pm 0,249$ , data tersebut menunjukkan bahwa dari 42 remaja putri, sebagian besar remaja putri sudah menjawab kuesioner dengan benar dan sedikit remaja putri yang masih menjawab kuesioner salah setelah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS*. Sementara  $p\text{-value} = 0,000 < = 0,005$ , hasil uji tersebut menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) terhadap pengetahuan remaja putri di SMA Pasundan 1 Kota Bandung. Pada Penelitian ini dapat diartikan bahwa sebagian besar remaja putri telah mengetahui tentang *pre-*

*menstrual syndrome* (PMS) setelah dilakukan pendidikan kesehatan *AViL-PMS*.

Dari hasil penelitian, pendidikan kesehatan *AViL-PMS* ini sangat efektif untuk diberikan kepada remaja putri. *AViL-PMS* itu sendiri adalah tema yang dibuat oleh peneliti dengan bantuan dosen pembimbing yang bertujuan untuk membuat konsep baru dalam melakukan pendidikan kesehatan yang efektif untuk diberikan kepada remaja putri agar remaja putri dapat dengan cepat memahami materi pendidikan kesehatan yang diberikan, sehingga remaja putri dapat memiliki pengetahuan baru tentang kesehatan khususnya tentang *pre-menstrual syndrom* (PMS) dengan baik.

Media dalam pendidikan kesehatan ini adalah media *audiovisual* dan media cetak (*leaflet*) yang kemudian di kombinasikan dan berisi tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) dengan menggabungkan dua media pendidikan kesehatan ini dianggap lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu pengelihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan para remaja putri dalam penerimaan informasi dan pengetahuan mengenai *pre-menstrual syndrome* (PMS). Media *audiovisual*, yaitu media yang merupakan kombinasi *audio* dan *visual* atau bisa disebut media pandang-dengar dan salah satu kelebihan adalah lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu pengelihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi. Sementara media cetak (*Leaflet*) sangat

efektif untuk menyampaikan pesan yang singkat dan padat seperti poster, media ini juga mudah dibawa dan disebarluaskan. Bahkan karena ukurannya yang lebih ringkas, jumlah yang dibawa bisa lebih banyak daripada poster (Azul, 2010: 7).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang telah disusun didalam penelitian yaitu terdapat pengaruh pendidikan kesehatan *AViL-PMS* tentang *pre-menstrual syndrome* (PMS) terhadap pengetahuan remaja putri SMA "X" Kota Bandung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media *audiovisual* dan *leaflet* dalam melakukan pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrom* (PMS). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Estri (2017), yang menyimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual* dapat mempengaruhi dan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya pendidikan kesehatan yang diberikan.

## KESIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa Paket "AViL-PMS" berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang *pre-menstrual syndrome* yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0.000.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul, Majid. 2014. *Strategi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Agus, Sulistyoyo. 2014. *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Perilaku Penanganan Sindrom Pra Haid Pada Siswi Kelas XI Di Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta*. Skripsi. STIKes Aisyah Yogyakarta
- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Asyhar, Rayanda. 2011. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Gaung. Persada (GP) Press Jakarta
- BKKBN. 2012. *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi Dan Konseling Remaja Dan Mahasiswa (PIK R/M)*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Direktorat Bina Ketahanan Remaja : Jakarta
- Budiman, dan Riyanto, Agus. 2013. *Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Haimd, M.A.A.E., Moghazi, D.A.E., Moustafa, M.F., and Emam, E.A. 2013. *Knowledge and Practice of Female Employee About Premenstrual Syndrome and its Effect on Daily Life Activities in Elminia University*. Life Science Journal, 10 (1) : 234-243.
- Irianto, K. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproduktive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung : Alfabeta.
- KemenKes RI. 2015. *Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*. Jakarta : Prestasi Pustaka
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta. Rineka Cipta
- Nugroho. T., Utama. B. I. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nursalam. 2011. *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Professional*. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika
- Presti, O, H. 2016. *Hubungan Pre Menstrual Syndrome dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.