

PENGARUH PENYULUHAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 3 BAUBAU**Impact of Premenstrual Syndrome (PMS) Counseling on Anxiety Levels in Adolescent Girls at SMK Negeri 3 Baubau****Dian Lestari¹, Wa Ode Putri Agustina Wahid², Fitrianti Musrif³**¹²³ D3 Kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya Kota Baubau,Email : ¹dianjusli@gmail.com, Putriagustinaw17@gmail.com,³fitriyantimusrif93@gmail.com,

*(korespondensi : dianjusli@gmail.com, no. Hp penulis korespondensi : 082290650152)

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik dan emosional yang terjadi sebelum menstruasi dan dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja, termasuk memicu kecemasan. Minimnya pemahaman mengenai PMS menyebabkan remaja kesulitan dalam mengenali dan mengelola gejala yang muncul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 70 remaja putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner Beck Anxiety Inventory (BAI), serta dianalisis secara univariat dan bivariat dengan langkah-langkah mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (44,3%) dan sedang (40,0%). Setelah penyuluhan, 42,9% berada pada tingkat kecemasan minimal dan tidak ditemukan kecemasan berat. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan penyuluhan PMS terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri. Penelitian ini merekomendasikan agar penyuluhan PMS menjadi bagian dari edukasi rutin di sekolah untuk membantu remaja memahami kondisi tubuhnya dan mengelola kecemasan secara efektif.

Kata kunci : Kecemasan, Remaja Putri, Penyuluhan, *Premenstrual Syndrome* (PMS).**ABSTRACT**

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical and emotional symptoms that occur before menstruation, which can affect the psychological condition of adolescent girls, including causing anxiety. Lack of knowledge about PMS can cause adolescents to be unable to recognize and manage their symptoms properly. This study aims to determine the effect of *Premenstrual Syndrome* (PMS) counseling on the level of anxiety of adolescent girls at SMK Negeri 3 Baubau in 2025. This study used a pre-experimental design with a *one group pretest-posttest* approach, with a sample size of 70 female adolescents selected by *purposive sampling*. Data were collected through the Beck Anxiety Inventory (BAI) questionnaire, and analyzed univariately and bivariately with the steps of data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results of the study showed that before counseling, most respondents were in the mild (44.3%) and moderate (40.0%) anxiety categories. After counseling, there was a decrease in anxiety levels, where 42.9% of respondents were at minimal anxiety levels and none experienced severe anxiety. The results of the *Wilcoxon Signed Ranks Test* showed a p-value of 0.000 (< 0.05), which means that there is a significant effect between PMS counseling on reducing anxiety levels in adolescent girls. This study recommends that reproductive health counseling, especially regarding PMS, be carried out routinely and continuously in the school environment, to help adolescent girls understand their body condition and manage anxiety better.

Keywords : Anxiety, Adolescent Girls, Counseling, *Premenstrual Syndrome* (PMS)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial yang kompleks ⁽¹⁾. Salah satu ciri utama perkembangan reproduksi pada remaja putri adalah menstruasi, yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal terutama estrogen dan progesteron ⁽²⁾. Menjelang menstruasi, sebagian besar remaja mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS), yakni kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku seperti nyeri payudara, sakit kepala, kelelahan, perubahan suasana hati, serta gangguan tidur yang dapat memengaruhi kualitas hidup ⁽³⁾. Jika tidak dikelola dengan baik, PMS dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikologis ⁽⁴⁾.

Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi PMS pada remaja bervariasi antar negara. Angka kejadian dilaporkan 33,82% di Cina, 37% di Ethiopia, 39,9% di Taiwan, 65% di Mesir, 72,1–91,8% di Turki, dan 79% di Jepang ⁽⁵⁾. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi PMS berkisar 37–69,7% di Malaysia dan 10–53% di Thailand. *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) juga mencatat bahwa 85% wanita usia reproduksi mengalami PMS, dengan 20–40% di antaranya merasakan gejala yang mengganggu ⁽⁶⁾.

Di Indonesia, prevalensi PMS berada pada kisaran 70–90% dengan variasi tingkat keparahan. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan angka kejadian 58,1% pada 2019 dan mengalami tren peningkatan ⁽⁷⁾. Di wilayah

Sulawesi Tenggara, prevalensi tercatat sekitar 58,1%, bahkan di Kabupaten Konawe Utara mencapai 68% ⁽⁸⁾. Fakta ini menegaskan bahwa PMS merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan, pendidik, dan pemangku kebijakan.

Pada tingkat lokal, data Dinas Kesehatan Kota Baubau tahun 2021–2022 menunjukkan variasi jumlah remaja putri di wilayah kerja puskesmas. Peningkatan signifikan terjadi di Puskesmas Wajo (2.397 menjadi 4.737) dan Bataraguru (0 menjadi 729), sedangkan penurunan terlihat di Puskesmas Wolio (2.198 menjadi 0) dan Kampeonaho (386 menjadi 197). Namun, pencatatan jumlah remaja putri yang mengalami PMS secara spesifik belum tersedia ⁽⁹⁾. Hasil observasi lapangan peneliti selama praktik menunjukkan adanya remaja yang datang ke puskesmas dengan keluhan nyeri payudara, nyeri perut, sakit kepala, dan gangguan tidur menjelang menstruasi—gejala khas PMS yang kerap menimbulkan kecemasan.

Kecemasan pada remaja putri akibat PMS dapat diperburuk oleh rendahnya pengetahuan tentang penyebab, gejala, dan cara penanganannya ⁽¹⁰⁾. Pemahaman yang baik mengenai PMS diyakini mampu membantu remaja mengelola perubahan fisik dan emosional, sehingga dapat menurunkan kecemasan ⁽¹¹⁾. Salah satu strategi efektif adalah penyuluhan kesehatan, yang dapat memberikan informasi akurat dan membekali keterampilan mengatasi gejala PMS ⁽¹²⁾.

Hasil data awal di SMK Negeri 3 Baubau menunjukkan total siswi 822 orang, terdiri dari

238 siswi kelas X, 287 siswi kelas XI, dan 297 siswi kelas XII⁽¹³⁾. Wawancara dengan tiga siswi mengungkap bahwa dua di antaranya mengalami kecemasan terkait PMS, seperti kekhawatiran berlebih akibat nyeri payudara dan perut, serta perubahan emosi yang mengganggu aktivitas sekolah. Sementara satu siswi lainnya mengaku bingung dan khawatir karena kurang memahami PMS. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi untuk membantu remaja putri mengenali dan mengelola PMS.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025, sehingga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi remaja di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 3 Baubau pada bulan Maret sampai Juni tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 178 orang, dengan jumlah sampel 64 orang yang diperoleh menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, dan penentuan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yaitu siswi aktif yang telah mengalami menstruasi minimal tiga siklus terakhir, bersedia menjadi responden, dan

dalam kondisi sehat. Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu sebelum dan satu minggu sesudah penyuluhan, menggunakan kuesioner *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk mengukur tingkat kecemasan serta kuesioner pilihan ganda untuk menilai tingkat pengetahuan tentang PMS. Instrumen BAI berisi 21 item dengan skala 0–3 dan kategori kecemasan minimal (0–7), ringan (8–15), sedang (16–25), dan berat (26–63), sedangkan kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 item dengan kategori baik ($\geq 76\%$), cukup (60–75%), dan kurang ($\leq 59\%$). Penyuluhan dilakukan menggunakan media *video PowerPoint* yang memuat materi tentang definisi, penyebab, gejala, dampak, dan penatalaksanaan PMS.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel dan bivariat untuk menguji pengaruh penyuluhan terhadap tingkat kecemasan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada taraf signifikansi 0,05. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, diagram, dan narasi interpretatif. Untuk memastikan keabsahan data, instrumen telah melalui uji validitas dengan hasil seluruh item memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0,444) dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

HASIL**1. Analisa univariat**

- a. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMK Negeri 3 Baubau Tahun 2025

Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
15 tahun	14	21,9
16 tahun	46	71,9
17 tahun	4	6,3
Total	64	100

Sumber : Data Primer, 2025.

Dari tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 64 orang responden, diperoleh responden berumur 16 tahun berjumlah 46 orang (71,9%), responden berumur 15 tahun berjumlah 14 orang (21,9%), dan responden berumur 17 tahun berjumlah 4 orang (6,3%).

- b. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan di SMK Negeri 3 Baubau Tahun 2025

Pengatahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	1	1,6	39	60,9
Cukup	23	35,9	23	35,9
Kurang	40	62,5	2	3,1
Total	64	100	64	100

Sumber : Data Primer, 2025.

Dari tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 64 orang responden, sebelum penyuluhan diperoleh responden yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 40 orang (62,5%), responden yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah

23 orang (35,9%), dan responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 1 orang (1,6%). Setelah penyuluhan, diperoleh responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 39 orang (60,9%), responden yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 23 orang (35,9%), dan responden yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 2 orang (3,1%).

- c. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Sikap *Personal hygiene* pada Saat Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di SMK Negeri 3 Baubau Periode Bulan April s.d Juni Tahun 2025

Tingkat Kecemasan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tingkat Kecemasan Minimal	7	10,9	28	43,8
Kecemasan Ringan	28	43,8	25	39,1
Kecemasan Sedang	26	40,6	11	17,2
Kecemasan Berat	3	4,7	0	0,0
Total	64	100	64	100

Sumber : Data Primer, 2025.

Dari tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari 64 orang responden, sebelum penyuluhan diperoleh responden dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 28 orang (43,8%), tingkat kecemasan sedang berjumlah 26 orang (40,6%), tingkat kecemasan minimal berjumlah 7 orang (10,9%), dan tingkat kecemasan berat

berjumlah 3 orang (4,7%). Setelah penyuluhan, diperoleh responden dengan tingkat kecemasan minimal berjumlah 28 orang (43,8%), kecemasan ringan berjumlah 25 orang (39,1%), kecemasan sedang berjumlah 11 orang (17,2%), dan tidak terdapat responden dengan kecemasan berat (0,0%).

2. Analisa Bivariat

- a. Pengaruh penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 4.4 Pengaruh Penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Pengetahuan - Prettest Pengetahuan	Negative Ranks	2 ^a	16,50	33,00
	Positive Ranks	58 ^b	30,98	1797,00
	Ties	4 ^c		
	Total	64		

a. Posttest_Pengetahuan < Prettest_Pengetahuan

b. Posttest_Pengetahuan > Prettest_Pengetahuan

c. Posttest_Pengetahuan = Prettest_Pengetahuan

Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics ^a	
	Posttest_Pengetahuan - Prettest_Pengetahuan
Z	-6.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari 64 orang responden, diperoleh responden dengan

peningkatan pengetahuan (*positive ranks*) sebanyak 58 orang (90,6%), responden dengan penurunan pengetahuan (*negative ranks*) sebanyak 2 orang (3,1%), dan responden dengan pengetahuan yang tidak berubah (*ties*) sebanyak 4 orang (6,3%).

Selain itu, diperoleh uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Z sebesar -6,521 dan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, maka H_0 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025.

- b. Pengaruh Penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri

Tabel 4.5 Pengaruh Penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMK Negeri 3 Baubau Tahun 2025

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Tingkat Kecemasan - Prettest Tingkat Kecemasan	Negative Ranks	62 ^a	31,50	1953,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	2 ^c		
	Total	64		

a. Posttest_Tingkat Kecemasan < Prettest_Tingkat Kecemasan

b. Posttest_Tingkat Kecemasan > Prettest_Tingkat Kecemasan

c. Posttest_Tingkat Kecemasan = Prettest_Tingkat Kecemasan

Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics ^a	
	Posttest_ Tingkat Kecemasan - Pretest_ Tingkat Kecemasan
Z	-6.862 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 64 orang responden, diperoleh responden dengan penurunan tingkat kecemasan (*negative ranks*) sebanyak 62 responden (96,9%), responden dengan peningkatan tingkat kecemasan (*positive ranks*) tidak ada atau sebanyak 0 orang (0,0%), dan responden dengan tingkat kecemasan yang tidak berubah (*ties*) sebanyak 2 responden (3,1%).

Selain itu, diperoleh uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Z sebesar -6,862 dan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, maka H_0 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Penyuluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMK Negeri 3 Baubau

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 64 orang responden, diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas

remaja putri berada pada kategori pengetahuan kurang, diikuti kategori cukup, dan hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan mengenai *Premenstrual Syndrome* (PMS), terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan, di mana sebagian besar responden berpindah ke kategori pengetahuan baik, sementara jumlah responden pada kategori kurang mengalami penurunan yang sangat tajam. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan (*positive ranks*), hanya sebagian kecil yang mengalami penurunan (*negative ranks*), dan beberapa responden tidak mengalami perubahan (*ties*). Nilai signifikansi $p < 0,05$ menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara penyuluhan PMS dan peningkatan pengetahuan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Ernawati & Cahyawati (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian informasi secara intensif melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang PMS secara signifikan ($p=0,000$)⁽¹⁴⁾. Hasil serupa dilaporkan oleh Oktiviani (2024) yang membuktikan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode *stratagem* berpengaruh nyata terhadap peningkatan

pengetahuan tentang PMS pada remaja putri ($p=0,000$)⁽¹⁵⁾. Konsistensi hasil ini menguatkan bahwa penyuluhan merupakan intervensi edukasi yang efektif untuk mengatasi rendahnya pengetahuan terkait PMS.

Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya penyuluhan PMS dalam membantu remaja putri memahami kondisi yang mereka alami sebelum menstruasi. Rendahnya pengetahuan dapat mempersulit remaja dalam mengenali gejala dan mengambil langkah penanganan yang tepat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan berlebihan⁽¹⁶⁾. Sebaliknya, pemahaman yang baik akan gejala fisik, emosional, penyebab, serta strategi penanganan PMS, sebagaimana dijelaskan oleh Sunarsih,dkk dapat membantu remaja menghadapi masa pramenstruasi dengan lebih tenang dan adaptif⁽¹⁷⁾.

Pendapat ini sejalan dengan Azwar (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan terhadap suatu objek, termasuk melalui pendidikan dan informasi, yang pada gilirannya dapat membentuk sikap dan perilaku positif. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemampuannya dalam mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya⁽¹⁸⁾. Dalam kerangka

teori Green pada model *precede-proceed*, pengetahuan berperan sebagai faktor predisposisi yang memengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam menjaga kesehatan reproduksi, termasuk menghadapi PMS⁽¹⁹⁾.

Jika ditinjau dari karakteristik usia responden, mayoritas berada pada usia 16 tahun, diikuti usia 15 dan 17 tahun. Rentang usia ini termasuk masa remaja, di mana ketertarikan terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi mulai tumbuh, dan kesiapan mental untuk menerima informasi cukup tinggi⁽²⁰⁾. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan pada masa remaja sangat tepat, karena dapat mencegah timbulnya miskonsepsi dan menurunkan potensi kecemasan akibat ketidaktahuan.

Secara keseluruhan, penyuluhan PMS terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gejala, penyebab, dan cara mengatasi PMS. Pemberian edukasi sejak usia sekolah menengah menjadi langkah strategis untuk membentuk pemahaman yang benar, kesiapan mental, dan perilaku sehat yang mendukung kesehatan reproduksi. Dengan pengetahuan yang lebih baik, remaja diharapkan mampu merespons gejala PMS secara rasional dan menjaga kesehatan reproduksi secara optimal.

2. Pengaruh penyuluhan *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 64 responden, diketahui bahwa tingkat kecemasan mengalami perubahan setelah diberikan penyuluhan mengenai *Premenstrual Syndrome* (PMS). Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan, diikuti kecemasan sedang, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori kecemasan minimal dan berat. Setelah diberikan penyuluhan, proporsi responden pada kategori kecemasan sedang dan berat mengalami penurunan, sedangkan kategori kecemasan minimal mengalami peningkatan yang cukup besar. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecemasan ke arah yang lebih rendah setelah intervensi dilakukan.

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (*negative ranks*), tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks*), dan hanya sebagian kecil responden yang tidak mengalami perubahan (*ties*). Nilai Z yang diperoleh sebesar -6,816 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$) menegaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan penyuluhan PMS terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti penyuluhan PMS efektif menurunkan kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Magfirotulloh (2019) yang melaporkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui *peer education*, mayoritas siswi mengalami kecemasan berat, dan setelah intervensi mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan. Uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,003$ ($< 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan⁽²¹⁾. Hasil serupa juga ditemukan oleh Dinda (2017), di mana sebelum penyuluhan sebagian besar responden mengalami kecemasan berat, dan setelah intervensi mayoritas berpindah ke kategori kecemasan ringan, dengan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$)⁽²²⁾.

Penelitian ini mendukung teori bahwa penyuluhan kesehatan yang tepat dapat membantu individu memahami kondisi tubuhnya serta mengurangi kecemasan yang dialami. Remaja putri yang memperoleh informasi mengenai PMS akan lebih memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi, sehingga mereka lebih siap dan tidak panik saat gejala muncul⁽²³⁾. Pengetahuan yang memadai dapat meningkatkan rasa kontrol terhadap situasi, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan⁽¹⁸⁾.

Hal ini juga sesuai dengan teori Green dalam model *precede-proceed*, yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap kesehatan, termasuk dalam mengelola stres dan kecemasan menjelang menstruasi⁽¹⁹⁾.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia remaja tengah, di mana individu mulai memiliki ketertarikan untuk memahami kondisi tubuhnya, termasuk perubahan hormonal dan psikologis yang terjadi selama siklus menstruasi ⁽²⁰⁾. Masa ini menjadi periode strategis untuk memberikan edukasi yang tepat, sehingga dapat mencegah timbulnya kecemasan berlebihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang PMS merupakan strategi efektif untuk mengurangi kecemasan remaja putri menjelang menstruasi. Edukasi kesehatan ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan, dengan melibatkan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung remaja memahami dan menghadapi PMS secara positif ⁽²⁴⁾. Dengan demikian, penyuluhan PMS tidak hanya berperan sebagai upaya preventif terhadap gangguan psikologis, tetapi juga menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental dan reproduksi remaja putri ⁽¹⁷⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 64 responden remaja putri di SMK Negeri 3 Baubau tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai *Premenstrual Syndrome* (PMS) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat kecemasan responden. Sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan

kategori cukup dan mengalami kecemasan ringan hingga sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan mengalami kecemasan minimal hingga ringan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang membuktikan bahwa penyuluhan PMS efektif dalam mencapai tujuan tersebut, sehingga dapat menjadi strategi edukasi yang tepat untuk mendukung kesehatan reproduksi dan mental remaja putri.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar program penyuluhan PMS dilaksanakan secara rutin di sekolah, melibatkan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemahaman remaja terhadap PMS. Materi penyuluhan sebaiknya dikembangkan dengan media interaktif yang menarik seperti video, infografis, dan diskusi kelompok untuk mempermudah pemahaman dan meningkatkan keterlibatan siswa. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh penyuluhan PMS terhadap aspek lain seperti perilaku pencegahan dan manajemen nyeri menstruasi, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk memperkuat generalisasi hasil. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan model edukasi kesehatan berbasis teknologi yang dapat diakses secara mandiri oleh remaja, sehingga informasi tentang PMS dapat diperoleh secara berkelanjutan dan tepat sasaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi sehingga penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Direktur dan seluruh jajaran civitas akademika Program Studi Diploma III Kebidanan yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan selama proses penelitian. Penulis juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan staf SMK Negeri 3 Baubau yang telah memberikan izin serta dukungan penuh selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan antusias. Penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, dan motivasi hingga penelitian ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moral selama proses penelitian hingga penulisan laporan ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ferina R, Hadiani E. Fisiologi reproduksi remaja dan permasalahannya. *J Biomedik*. 2021;13(1):44–51.
2. Puspitaningrum N, Wulandari S, Sari RP. Hubungan kadar hormon estrogen dan progesteron dengan siklus menstruasi. *J Kesehat Reproduksi*. 2023;12(2):101–8.
3. Ningsih DS, Handayani R, Rahmawati I. Gambaran gejala premenstrual syndrome pada remaja putri. *J Kesehat Wan*. 2022;8(1):11–8.
4. Delly F. *Premenstrual Syndrome: Diagnosis and Management*. Jakarta: EGC; 2019.
5. WHO. *Premenstrual Syndrome Prevalence Report* [Internet]. World Health Organization. 2020. Available from: <https://www.who.int/>
6. ACOG. *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *Am Coll Obstet Gynecol* [Internet]. 2020; Available from: <https://www.acog.org/>
7. Indonesia KKR. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2022.
8. Tenggara DKPS. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2021*. Kendari: Dinkes Sulawesi Tenggara; 2021.
9. Baubau DKK. *Profil Kesehatan Kota Baubau Tahun 2023*. Baubau: Dinkes Kota Baubau; 2023.
10. Leiwakabessy A, Novita H, Marlina ED, Rohaeti AT, Kristianto J. Pengaruh kelas remaja putri dan integrasi model aplikasi android “My Period Tracker” untuk menurunkan gejala kecemasan PMS. *J Kesehat Masy*. 2022;17(3):235–44.
11. Febrianti A, Lestari W, Ramadhani R. Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang PMS. *J Kesehat Reproduksi*. 2022;10(2):55–62.
12. Sholihah A, Sakinah A. Efektivitas metode ceramah dan media visual dalam penyuluhan kesehatan reproduksi remaja. *J Promosi Kesehat Indones*. 2022;17(1):45–53.
13. Baubau SMKN 3. *Data Profil Siswa Tahun 2025*. Baubau: SMK Negeri 3 Baubau; 2025.

14. Ernawati E, Cahyawati D. Pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang sindrom pramenstruasi. *J Kesehat Reproduksi*. 2024;11(1):45–53.
15. Oktiviani F. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode stratagem terhadap tingkat pengetahuan sindrom pramenstruasi pada remaja putri. *J Ilmu Kesehat Indones*. 2024;19(1):15–22.
16. Renyoet HM, Yuliana R, Sari M. Hubungan pengetahuan dengan kecemasan remaja menghadapi sindrom pramenstruasi. *J Kebidanan dan Kesehat*. 2024;12(1):1–9.
17. Sunarsih N, Wulandari R, Pratiwi D. Edukasi kesehatan reproduksi remaja: Strategi meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan pramenstruasi. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(2):105–13.
18. Azwar S. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2018.
19. Mandasari M, Nurmala I. Aplikasi model PRECEDE-PROCEED dalam promosi kesehatan reproduksi remaja. *J Promkes*. 2021;9(2):120–8.
20. Asrori M. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara; 2017.
21. Magfirotulloh A. Pengaruh pendidikan kesehatan melalui peer education terhadap kecemasan pramenstruasi pada remaja putri. *J Kesehat Reproduksi*. 2019;6(2):89–96.
22. Dinda R. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pramenstruasi pada remaja putri. *J Keperawatan Matern*. 2017;5(2):112–20.
23. Hutabarat S, Yuliana R, Pratiwi D. Penyuluhan kesehatan reproduksi sebagai strategi pengendalian kecemasan pramenstruasi pada remaja. *J Kesehat Wan*. 2024;14(1):25–34.
24. Djama R. Peran keluarga dan sekolah dalam pembentukan perilaku kesehatan remaja. *J Pendidik dan Kesehat*. 2017;9(1):55–63.