

Pemberdayaan peer edukator dalam edukasi manajemen *self-care* pada mahasiswa keperawatan penderita *premenstrual syndrome*

Dwi Sri Handayani¹*, Widiastuti¹

¹Program Studi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 19-05-2023

Revised: 23-06-2023

Accepted: 23-06-2023

* *Korespondensi:*

Dwi Sri Handayani

dwiayani25@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

*Premenstrual Syndrome (PMS) dialami oleh hampir separuh wanita usia reproduktif. Gejala PMS yang dialami oleh remaja sekolah berdampak pada kegiatan sekolah yaitu kurangnya konsentrasi belajar dan menurunnya motivasi belajar. Permasalahan mahasiswa keperawatan mengalami PMS dengan kategori gejala ringan 49,2%, gejala sedang 42,9%, dan gejala berat 7,9%. Salah satu upaya untuk mengurangi gejala PMS adalah dengan mengatur pola hidup sehat melalui edukasi tentang manajemen *self-care* PMS. Pengabdian ini bertujuan untuk membantu penderita PMS mengelola dirinya sendiri dalam mengendalikan dan mengurangi gejala PMS. Metode pengabdian dilakukan tahap persiapan kuesioner online Pengetahuan *Premenstrual Syndrome* (KPPM) untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi online tentang manajemen perawatan *self-care* PMS. Pengabdian diawali dengan pembentukan dan pelatihan *peer* edukator PMS yang berperan sebagai pendidik dalam kegiatan pendidikan manajemen *self-care* PMS. Sebelum edukasi, siswa di skrining untuk gejala PMS. Siswa yang terdeteksi memiliki gejala PMS diberikan edukasi manajemen *self-care* PMS. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dari 93 siswa, terdapat 83 (89,25%) mengalami gejala PMS dengan tingkat ringan (3,23%), sedang (83,87%), dan berat (2,15%). Gejala PMS mengganggu aktivitas belajar dan efektivitas belajar. Hasil edukasi menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan PMS dari *pretest* 72,8 menjadi *posttest* 78,2. Pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan PMS untuk membantu siswa perempuan yang menderita PMS dilaksanakan dengan memanfaatkan *peer* sebagai edukator. Keberadaan *peer* sebagai edukator memberikan kesempatan dan kenyamanan bagi peserta sebaya untuk berdiskusi. Hasil dari pengabdian ini dilanjutkan dengan menjadikan *peer* edukator sebagai kader kesehatan reproduksi. Saran pelaksanaan edukasi dapat menggunakan media sosial yang lebih diminati remaja yaitu instagram atau media sosial lainnya.*

Kata kunci: *Premenstrual syndrome; peer; self-care*

Empowering peer educators in self-care management education for nursing students with premenstrual syndrome

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is experienced by almost half of women of reproductive age. PMS symptoms experienced by school youth impacted school activities such as lack of concentration on learning and decreased motivation to learn. The Problems Nursing students experiencing PMS with categories of mild symptoms 49.2%, moderate symptoms 42.9%, and severe symptoms 7.9%. One of the efforts to reduce PMS symptoms is by managing a healthy lifestyle through education about PMS self-care



management. This service aims to help PMS sufferers manage themselves in controlling and reducing PMS symptoms. The service method carried out a preparation stage of the Premenstrual Syndrome Knowledge online questionnaire (KPPM) to measure knowledge before and after online education about PMS self-care management. The service begins with the formation and training of PMS peer educators who play the role of educators in PMS self-care management education activities. Before education, students were screened for PMS symptoms. Students detected to have PMS symptoms were given PMS self-care management education. The results of the dedication showed that out of 93 students, there were 83 (89.25%) experienced PMS symptoms with mild (3.23%), moderate (83.87%), and severe (2.15%) levels. PMS symptoms interfere with learning activities and learning effectiveness. The educational results showed an increase in the average PMS knowledge from pretest 72.8 to posttest 78.2. Devotion to increase PMS knowledge to help female students who suffer from PMS implemented by using peers as educators. The existence of peers as educators provide opportunities and comfort for peer participants to discuss. The results of this service continued by making peer educators reproductive health cadres. Suggestions for implementing education can use social media that is more attractive to teenagers, namely Instagram or other social media.

Keywords: *Premenstrual syndrome; peer; self-care*

1. PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan perubahan perilaku yang terjadi beberapa hari sebelum perdarahan menstruasi dan menghilang beberapa hari selama menstruasi. Peristiwa ini dialami wanita secara berulang-ulang di setiap siklus menstruasi [1], [2]. PMS dialami hampir setengah wanita usia reproduktif [3], terutama dialami wanita usia muda rata-rata 18 sampai 24 tahun [4]. Menurut hasil sistematik review Prevalensi PMS lebih dari 50% terjadi pada usia remaja dan tertinggi pada remaja sekolah [5].

Gejala PMS berdasarkan kategori tingkatan ringan sampai berat pada remaja sekolah. Pada tingkat PMS sedang sampai berat akan mengalami gejala 83,3% stres berat, 43,4% gangguan pola tidur sedangkan tingkat ringan mengalami gejala 16,7% stres berat, 56,6% gangguan pola tidur [6]. Gejala PMS yang dialami para remaja sekolah dapat berdampak pada aktivitas sekolah yaitu 46,5% menjadi kurang konsentrasi, 48,8% motivasi berkurang, 48,8% prestasi kerja buruk, 38,4% bekerja tim terganggu, 8,1% tidak masuk sekolah, 10,5% kesulitan beraktivitas dan bekerja. Selain itu gejala PMS dapat mengganggu dalam hubungan interpersonal yaitu 7% hubungan dengan teman terganggu, 5,8% hubungan dengan keluarga terganggu dan 45,3% menarik diri dari sosial [7].

Upaya penanganan gejala PMS dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi dengan pengaturan gaya hidup sehat melalui latihan atau olahraga, diet dan teknik relaksasi [1]. Pendidikan kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan PMS dapat membantu menurunkan gejala dan tanda PMS pada siswi sekolah [8]. Salah satu upaya pendidikan kesehatan adalah menggunakan media teman sebaya yaitu sebagai peer edukator. Kemampuan peer yang memadai dapat memberikan pengetahuan kepada teman sebayanya terutama dalam peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi [9].

Mitra pengabdian memiliki sarana penunjang kesehatan mahasiswa meliputi klinik kesehatan baik untuk kesehatan fisik dan tempat konseling kesehatan psikologi. Di masa pandemi pembelajaran dilakukan secara daring dengan pemanfaatan media online untuk komunikasi dan interaksi jarak jauh meliputi media sosial dan media interaksi visul seperti zoom dan googlemeet. Menurut penelitian [10] selama proses peralihan pembelajaran dengan metode daring selama pandemi, sebanyak 90% mahasiswa sulit berkonsentrasi selama belajar dan 84% cemas. Berdasarkan penelitian, kecemasan berhubungan dengan gejala PMS. mahasiswa dengan kecemasan berat sebanyak 3,2% PMS gejala ringan 3,2%, sedang 4,8% dan berat 1,6% dan kecemasan sedang sebanyak 3,2% gejala PMS ringan, 12,7% sedang dan 4,8% berat. Kecemasan ringan sebanyak 22,2% gejala PMS ringan, 19,0% sedang



dan 1,6% berat. mahasiswa keperawatan UNISA Yogyakarta semester 7 dari 63 mahasiswa mengalami PMS dengan kategori gejala ringan 49,2%, sedang 42,9% dan berat 7,9%. Gejala yang dialami diantaranya mudah marah (100%), cemas (79,3%), mudah menangis/sensitive (68,2%), sedih/putus asa (54%), penurunan minat terhadap pekerjaan (84,1%), penurunan minat terhadap pekerjaan rumah (84,1%), penurunan aktivitas sosial (85,1%), sulit berkonsentrasi (74,6%), lelah/kekurangan energi (85,7%), makan berlebihan (manis, asin) (85,7%) dan sulit tidur (73%) dan gejala fisik (nyeri payudara, sakit kepala, nyeri sendi/otot, kembung dan berat badan bertambah (96,8%). Hasil pengukuran kecemasan, mahasiswa mengalami kecemasan ringan 42,9%, sedang 20,6% dan berat 9,5% [11].

PMS memiliki gejala baik fisik, psikologi dan perubahan perilaku. Gejala dapat berdampak pada aktivitas mahasiswa terutama dalam berkonsentrasi serta kecemasan berhubungan dengan keparahan gejala PMS. Adanya kasus PMS pada mahasiswa di mitra pengabdian maka penting untuk diberikan penanganan terutama di masa pandemi untuk dapat mengontrol gejala terutama gejala psikologi. Pengabdian bertujuan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat untuk membantu penderita PMS untuk dapat memajemen diri mengontrol dan menurunkan gejala PMS agar tidak berdampak pada aktivitas sekolahnya terutama di masa pandemi ini. Pengabdian merupakan implikasi hasil penelitian Dwi Sri Handayani pada tahun 2016 yang meneliti tentang pengaruh pendidikan media sosial online untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* sehingga bermanfaat dalam menurunkan gejala PMS [12]. Penelitian tersebut memanfaatkan media sosial sebagai media untuk interaksi dan komunikasi serta materi yang dikemas dalam bentuk modul digital.

Pengabdian masyarakat untuk mengatasi permasalahan mitra dilakukan melalui cara pemberian edukasi tentang manajemen *self-care* PMS bagi mahasiswa yang mengalami PMS. Edukasi dengan memanfaatkan teman sebaya atau disebut *peer* sebagai edukator dalam menyampaikan informasi manajemen *self-care* PMS. *Peer* akan dipersiapkan menjadi edukator bagi teman sebayanya melalui kegiatan pelatihan *peer* tentang manajemen *self-care* PMS. Media edukasi yang digunakan menyesuaikan dengan generasi remaja yaitu menggunakan media video yang dikemas dalam video animasi grafis audio visual. Melalui media ini menjadi media menarik bagi para peserta pengabdian masyarakat.

Pengabdian masyarakat memiliki luaran berupa hak cipta (HKI) produk media edukasi yaitu video animasi grafis audio visual, hasil skrining gejala PMS, perubahan pengetahuan peserta pengabdian sebelum dan sesudah diberikan edukasi oleh *peer* edukator, publikasi dokumentasi foto-foto kegiatan dipublikasi di *channel youtube nursing* UNISA Yogyakarta.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada Maret sampai Juni 2022. Pengabdian dilakukan secara offline di UNISA Yogyakarta dan online melalui *whatsapp group*. Persiapan pengabdian dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2022. Pertama perijinan pengabdian kepada Prodi keperawatan UNISA Yogyakarta. Kedua koordinasi kegiatan pelatihan untuk *peer* edukator secara offline di UNISA Yogyakarta dan SATGAS Covid-19 UNISA Yogyakarta. Ketiga persiapan koordinasi dengan asisten pengabdian dan mahasiswa organisasi Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan (HIMIKA) Prodi keperawatan dalam menentukan mahasiswa tim kesehatan HIMIKA untuk menjadi *peer* edukator. Keempat, persiapan instrumen untuk skrining gejala PMS berdasarkan kriteria PMS dari *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*, *informed consent* dan kuesioner pengetahuan tentang PMS. Persiapan pembuatan media edukasi yaitu video animasi grafis manajemen *self-care* PMS bersama HIMIKA.

Pengabdian masyarakat ini terdiri beberapa kegiatan meliputi persiapan edukator yaitu pelatihan *peer* edukator tentang manajemen *self-care* PMS. Tahap selanjutnya adalah skrining gejala PMS. Skrining PMS dilakukan untuk mengetahui mahasiswi prodi keperawatan UNISA Yogyakarta yang mengalami gejala PMS, dampak gejala dan penanganan yang dilakukan mahasiswi untuk mengatasi gejala. Skrining dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi PMS oleh *peer* edukator. Mahasiswi yang mengalami gejala maka akan dilakukan *informed consent* dan berpartisipasi sebagai peserta edukasi PMS. Skrining dilakukan secara online menggunakan kuesioner meliputi identitas, kondisi menstruasi, gejala PMS, dampak yang dirasakan selama gejala dan penanganan yang dilakukan. Kuesioner skrining PMS online sebagai berikut: <https://bit.ly/skriningPMS> dan link tersebut dibagikan melalui penanggung jawab kelas A, B, C. Mahasiswa yang mengalami gejala PMS dilakukan edukasi. Edukasi PMS menggunakan media video animasi tentang PMS dan manajemen *self care* yang diunggah di

youtube dengan link: <https://youtu.be/g1FAIQSIFFE>. Edukasi dilakukan oleh *peer* edukator sebanyak 6 *peer* dibagi dalam 3 kelompok dan masing-masing kelompok 2 *peer*. Tempat edukasi menggunakan *whatsapp group*. Sebelum edukasi, 24 jam pertama peserta dilakukan *pretest* pengetahuan PMS menggunakan link <https://bit.ly/pretestknowledgePMSpeserta>, link dibagikan melalui *whatsapp group* oleh asisten pengabdian. Setelah *pretest* kemudian diberikan video materi untuk dipelajari selama 24 jam kedua. Berikutnya 24 jam ketiga dilakukan diskusi dan *brainstorming* oleh *peer* edukator. Setelah edukasi selesai 24 jam berikutnya dilakukan *posttest* pengetahuan PMS dengan link <https://bit.ly/posttestknowledgePMSpeserta>. Edukasi di akhir setelah *posttest*. Evaluasi pengabdian dilakukan saat persiapan, pelaksanaan. Evaluasi persiapan melihat dalam proses rekrutmen *peer*, persiapan video materi, pemateri, lokasi pelatihan *peer* dan pelaksanaan edukasi PMS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Pelatihan *peer* dan hasil pengetahuan pelatihan *peer* edukator

Pelatihan *peer* edukator dilakukan secara offline pada tanggal 9 April 2022 di UNISA Yogyakarta. *Peer* edukator sejumlah 6-10 mahasiswa tim kesehatan HIMIKA Prodi keperawatan. *Peer* dipersiapkan sebagai edukator untuk edukasi PMS bagi mahasiswa penderita PMS. Pemateri pelatihan adalah Tenaga pendidik bidang keperawatan maternitas, bidang keperawatan medikal bedah dan bidang keperawatan Jiwa. Materi pelatihan meliputi beberapa topik dipaparkan pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Topik materi pelatihan *peer* edukator PMS

No	Komponen Materi	Bidang Pemateri
1.	Konsep menstruasi, PMS dan manajemen <i>self-care</i> (diet nutrisi, latihan dan aktivitas dan monitoring gejala PMS dengan kalender PMS)	Keperawatan Maternitas
2.	Manajemen <i>self-care</i> PMS (koping distres): relaksasi progresif dan koping gejala stres	Keperawatan Jiwa
3.	Manajemen <i>self-care</i> PMS (mengatasi gejala nyeri dan ketidaknyamanan PMS): manajemen keperawatan nyeri	Keperawatan medikal bedah

Sebelum pelatihan dilakukan *pretest* pengetahuan PMS pada *peer* edukator melalui kuesioner pengetahuan PMS dilanjutkan pelatihan. Setelah pelatihan, *peer* dilakukan *posttest* pengetahuan PMS. Pelatihan *peer* edukator pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Kegiatan pelatihan *peer* edukator tentang *premenstrual syndrome* (PMS)

Pelatihan *peer* edukator dilakukan evaluasi meliputi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan pengetahuan PMS sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil *pretest* dan *posttest* *peer* edukator pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan pelatihan peer edukator tentang PMS

No	Kode Peer Edukator	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Peer 1	70	90
2.	Peer 2	80	100
3.	Peer 3	20	50
4.	Peer 4	25	95
5.	Peer 5	70	70
6.	Peer 6	20	95
7.	Peer 7	90	100
8.	Peer 8	30	40
9.	Peer 9	70	90
10.	Peer 10	45	90
	Rata-rata	52	82

Tabel 2 menunjukkan terdapat perubahan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yaitu 52 menjadi 82. Hal ini menggambarkan terjadi peningkatan pengetahuan *peer* edukator selama diberikan pelatihan tentang manajemen *self-care* PMS.

3.1.2. Hasil skrining gejala PMS sebelum dilakukan edukasi

Skrining PMS dilakukan pada bulan Mei 2022 dan diikuti oleh 93 mahasiswa keperawatan semester 4. Peserta Pengabdian masyarakat yaitu mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil Skrining sebagai berikut pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil skrining gejala PMS mahasiswa keperawatan (n=93)

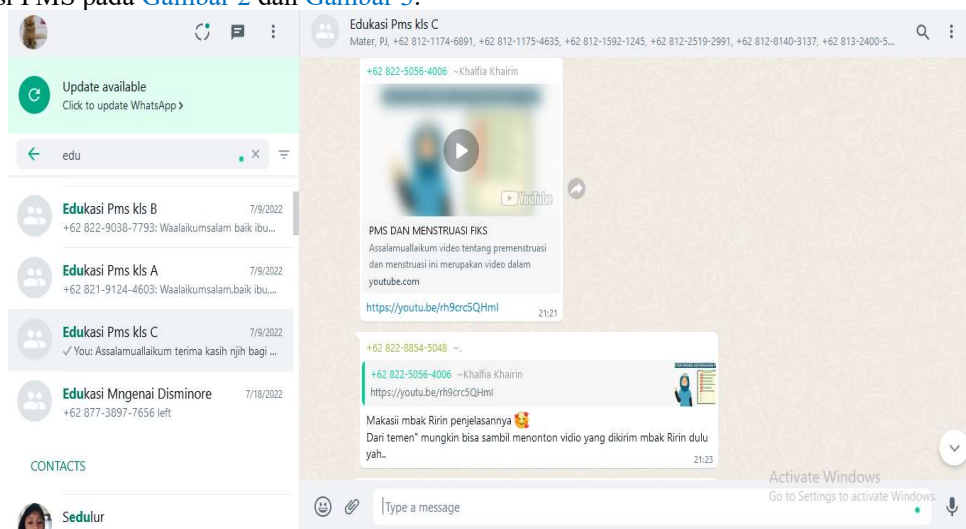
No	Komponen PMS	Jumlah
1.	Tingkatan Gejala PMS	
	a. Tidak PMS	10 (10,75%)
	b. PMS	83 (89,25%)
	1) Gejala PMS ringan	3 (3,23%)
	2) Gejala PMS Sedang	78 (83,87%)
	3) Gejala PMS Berat	2 (2,15%)
2.	Dampak Gejala PMS	
	a. Gejala tidak mengganggu	3
	b. Gejala aktivitas sehari-hari	59
	c. Gejala mengganggu belajar	5
	d. Gejala mengganggu diri sendiri/mood	4
	e. Gejala mengganggu hubungan dengan orang lain	9
	f. Gejala aktivitas, belajar dan hubungan	2
	g. Gejala mengganggu interaksi	1
3.	Gejala mengganggu Aktivitas Sekolah	
	a. Gejala mengganggu belajar di sekolah	3
	b. Gejala mengganggu keefektifan belajar	2
4.	Penanganan saat muncul gejala Yang sering dilakukan	
	a. Kontrol diri (menahan marah)	
	b. Tidak melakukan apapun	
	c. Tidur	
	d. Beristirahat	
	e. Tidak minum kafein	
	f. Banyak minum air putih	
	g. Berdiam diri	
	h. Menangis	
	i. Mengompres perut dengan air hangat	
	j. Banyak makan	
	k. Refleksi (mencari hiburan)	
	l. Konsumsi obat pereda nyeri	

- m. Makan manis
- n. Istighfar
- o. Marah
- p. Mandi
- q. Pijat relaksasi

Tabel 3 menunjukkan dari 93 mahasiswa yang mengikuti skrining terdapat 83 mengalami gejala PMS dan 10 mahasiswi tidak mengalami gejala PMS. Gejala ringan dengan karakteristik gejala tidak mengganggu dialami sebanyak 3 mahasiswi, gejala sedang dengan karakteristik gejala mengganggu aktivitas/kegiatan dialami 78 mahasiswa dan gejala berat dengan karakteristik gejala sangat mengganggu aktivitas/kegiatan dialami 2 mahasiswa.

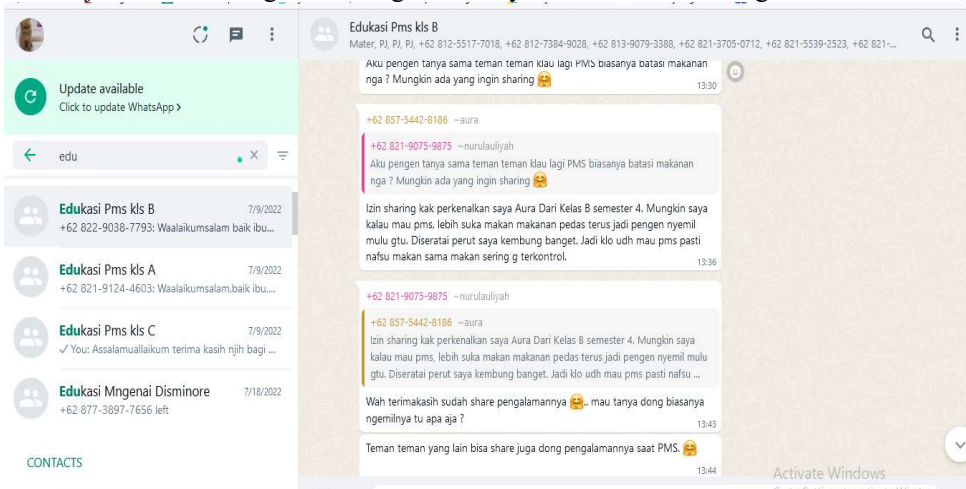
3.1.3. Edukasi peserta dan hasil evaluasi pengetahuan peserta pengabdian masyarakat

Edukasi PMS dilakukan pada bulan Juni 2022 selama tiga hari. Edukasi diikuti oleh 60 peserta penderita PMS. Kegiatan edukasi menggunakan media *whatsapp group* dipandu oleh *peer* edukator. Edukasi PMS pada [Gambar 2](#) dan [Gambar 3](#).



Gambar 2. Kegiatan edukasi *premenstrual syndrome* (PMS) media video animasi manajemen *self-care* PMS melalui *whatsapp group*

[Gambar 2](#) menunjukkan kegiatan edukasi oleh *peer* edukator melalui media *whatsapp group*. Dalam kegiatan *peer* edukator memulai edukasi dengan membagikan video edukasi tentang manajemen *self-care* PMS dengan membagikan link youtube. Edukasi dibagi dalam 3 kelas A, B, C.



Gambar 3. Kegiatan diskusi peserta dalam *whatsapp group* edukasi PMS

Pada **Gambar 3** menunjukkan kegiatan diskusi oleh peserta dan *peer* edukator setelah edukasi menggunakan media video melalui *Whatsapp Group*. Peserta menyampaikan dan menanyakan tentang gejala PMS yang dialami dan penanganannya. Video animasi manajemen *self-care* pada gambar 4.



PMS DAN MENSTRUASI

Gambar 4. Video animasi grafis manajemen *self-care premenstrual syndrome* (PMS): <https://youtu.be/g1fAIQSIFFE>

Pada **Gambar 4** merupakan video animasi grafis *self-care* PMS yang digunakan sebagai media edukasi oleh peer edukator. Video berisikan materi tentang konsep PMS dan jenis-jenis manajemen *self-care* PMS. Video di unggah di youtube terlebih dahulu sebelum digunakan untuk media edukasi.

Evaluasi hasil edukasi dilihat dari *pretest* dan *posttest* pengetahuan PMS. Evaluasi Jumlah peserta dari 60 yang bergabung dalam *whatsapp* edukasi hanya 23 peserta yang mengisi lengkap *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* pada **Gambar 4**.

Tabel 4. Hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan pelatihan peserta tentang PMS

No.	Kode Peserta	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	Peserta 1	70	80
2.	Peserta 2	75	75
3.	Peserta 3	75	85
4.	Peserta 4	90	100
5.	Peserta 5	35	45
6.	Peserta 6	80	95
7.	Peserta 7	65	75
8.	Peserta 8	85	100
9.	Peserta 9	75	90
10.	Peserta 10	75	60
11.	Peserta 11	80	95
12.	Peserta 12	70	75
13.	Peserta 13	80	75

No.	Kode Peserta	Pretest	Posttest
14.	Peserta 14	65	70
15.	Peserta 15	70	70
16.	Peserta 16	55	75
17.	Peserta 17	80	80
18.	Peserta 18	60	45
19.	Peserta 19	80	80
20.	Peserta 20	60	60
21.	Peserta 21	95	100
22.	Peserta 22	70	85
23.	Peserta 23	90	90
24.	Peserta 24	80	85
25.	Peserta 25	60	65
	Rata-rata	72,8	78,2

Tabel 4 menunjukkan terdapat perubahan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan yaitu 72,8 menjadi 78,2. Hal ini menggambarkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta selama diberikan edukasi tentang manajemen *self-care* PMS melalui metode *peer* edukator dan media video animasi.

3.2. Pembahasan

Pengabdian Masyarakat dalam upaya meningkatkan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang manajemen *self care premenstrual syndrome* (PMS) menggunakan media *peer* edukator menunjukkan bahwa upaya pelatihan *peer* edukator dan manfaatnya untuk edukasi bagi mahasiswa penderita PMS menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Berdasarkan hasil dalam artikel pengabdian masyarakat bahwa edukasi menggunakan kelompok sebaya (*peer group*) efektif dalam menurunkan kecemasan remaja dalam menghadapi kecemasan maka penggunaan *peer* edukator sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang PMS dan kecemasan terhadap PMS [13]. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh peran teman sebaya (*peer*) [9]. Metode yang dapat digunakan dalam pemanfaatan teman sebaya sebagai *peer* edukator menggunakan tahapan kegiatan pengisian kuesioner, edukasi atau penyuluhan dan pelatihan *peer* [14]. Pengabdian masyarakat melalui kegiatan pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan dapat memberi perubahan pada tingkat pengetahuan remaja tentang PMS yang meliputi konsep PMS, gejala PMS dan upaya pencegahan PMS dengan modifikasi gaya hidup [15].

Hasil pengabdian masyarakat terjadi perubahan pengetahuan peserta tentang PMS dari sebelum dan setelah diberikan edukasi. Hasil sejalan dengan pengabdian masyarakat sebelumnya tentang peningkatan pengetahuan PMS melalui paket edukasi yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan paket edukasi. Paket edukasi meliputi pemberian edukasi materi PMS tentang gejala dan penanganan [16].

Evaluasi pelatihan *peer* sebagai edukator PMS dilakukan secara offline yang mana saat pelatihan pemateri aktif melibatkan *peer* untuk diskusi dan demonstrasi teknik relaksasi progresif. Terdapat *peer* yang berdiskusi tentang pendalaman materi teknik koping distres.

Evaluasi pelaksanaan edukasi, *peer* sangat aktif *brainstorming*, terdapat peserta yang menanyakan sebagian besar adalah alasan kenapa muncul gejala nyeri, kemudian penanganan nyeri dan gejala banyak makan serta tentang cara memonitoring gejala. Saat pelaksanaan edukasi menggunakan *whatsapp* oleh *peer* edukator selain menggunakan media video, media lain yang digunakan adalah gambar-gambar tentang manajemen *self-care* PMS untuk mendukung penjelasan video dan diskusi. Evaluasi keterlibatan peserta dalam edukasi dan diskusi masih kurang aktif dan belum terbuka untuk berdiskusi tentang gejala PMS yang dialami. Edukasi dengan pemanfaatan *peer* edukator dan media video animasi dalam pengabdian masyarakat menunjukkan dapat membantu dalam peningkatan pengetahuan tentang kesehatan untuk itu penting sekali keberlanjutan pemanfaatan *peer* edukator dalam edukasi teman sebaya dengan selalu dilakukan monitoring secara berkala untuk mengetahui keberhasilan dan hambatan program *peer* edukator [17].

4. SIMPULAN

Pengabdian dengan metode edukasi manajemen *self-care* PMS dalam upaya membantu mahasiswi yang mengalami PMS dapat diterapkan dengan pemanfaatan teman sebaya atau *peer* sebagai edukator. Adanya *peer* sebagai edukator memberi kesempatan dan kenyamanan bagi peserta sebaya untuk berdiskusi dan sharing. Hasil pengabdian ini dapat dilanjutkan dengan menjadikan *peer* edukator sebagai kader kesehatan reproduksi di sekolah. Saran untuk pelaksanaan edukasi dapat menggunakan media sosial yang lebih banyak diminati remaja yaitu instagram atau media sosial lain dan dapat dikemas dalam bentuk *podcast* seputar kesehatan reproduksi remaja.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada prodi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas pemberian dukungan dalam keterlaksanaan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] The American College of Obstetricians and Gynecologists, "Premenstrual Syndrome (PMS) - ACOG," *Premenstrual Syndr.*, pp. 1–3, 2015, [Online]. Available: <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Premenstrual-Syndrome-PMS>.
- [2] National Association for Premenstrual Syndrome, "Guidelines on Premenstrual Syndrome The National Association for Premenstrual Syndrome BSc MRCOG MFSRH NAPS Guidelines on Guidelines on Premenstrual Syndrome Chairman of the National Association for Premenstrual Syndrome," *Int. Health*, 2010.
- [3] T. G. Geta, G. G. Woldeamanuel, and T. T. Dassa, "Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis," *PLoS One*, vol. 15, no. 11 November, pp. 1–12, 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0241702.
- [4] A. V. Thodupunuri, S. F. Samer, and M. A. Hassan, "A Study to Determine the Prevalence of Premenstrual Syndrome in Young Females," *Int. J. Physiol.*, vol. 8, no. 04, pp. 2–5, 2020, doi: 10.37506/ijop.v8i4.1698.
- [5] C. R. Katjiukua, N. Simon, A. Chatterjee, and A. Akinola, "Prevalence and knowledge of premenstrual syndrome among adolescent girls in India," *Int. J. Community Med. Public Heal.*, vol. 7, no. 12, p. 5169, 2020, doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20205202.
- [6] A. F. Ilmi and D. M. Utari, "Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia)," *Media Gizi Mikro Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 39–50, 2018, doi: 10.22435/mgmi.v10i1.1062.
- [7] N. Buddhabunyakan, S. Kaewrudee, C. Chongsomchai, S. Soontrapa, W. Somboonporn, and J. Sothornwit, "Premenstrual syndrome (PMS) among high school students," *Int. J. Womens. Health*, vol. 9, pp. 501–505, 2017, doi: 10.2147/IJWH.S140679.
- [8] N. Abdalla and M. Gibreel, "Effects of an educational program in increasing knowledge and reducing premenstrual syndrome signs, symptoms and severity among nursing college students," *Int. J. Basic Appl. Sci.*, vol. 5, no. 4, p. 200, 2016, doi: 10.14419/ijbas.v5i4.6001.
- [9] H. Qudsyi, U. I. Indonesia, P. Attachment, and S. Well-being, "Program Peer Education Sebagai Media Alternatif Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Indonesia (Peer Education Program As An Alternative Of Adolescent Reproductive Health In I ...," no. June 2015, 2016.
- [10] A. Fitzgerald and S. Konrad, "Transition in learning during COVID-19: Student nurse anxiety, stress, and resource support," *Nurs. Forum*, no. October 2020, 2021, doi: 10.1111/nuf.12547.
- [11] M. Fitriani, "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi Semester VI Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020," 'Aisyiyah Yogyakarta University, 2020.
- [12] D. S. Handayani, E. D. Hapsari, and W. Widyandana, "Pendidikan Kesehatan Media Sosial Online Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual Syndrome," *JHeS (Journal Heal. Stud.*, vol. 4, no. 2, pp. 106–117, 2020, doi: 10.31101/jhes.1646.
- [13] R. Vidya, T. Novita, N. Nyoman, S. Artina, and D. Anastasya, "Menerapkan Pendidikan

- Kesehatan Peer Group Pada Remaja Putri Dalam Beradaptasi Dengan Premenstrual Syndrom,” vol. 5, pp. 3373–3386, 2022.
- [14] B. Novita, A. Susanto, N. Zayani, M. I. Sari, P. S. Keperawatan, and S. Yatsi, “Aksiologiya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pemberdayaan Siswa sebagai Peer Educator Pencegahan Perilaku Seksual Beresiko di SMK Negeri 28 Kabupaten Tangerang Empowering Students as Peer Educators to Prevent Risky Sexual Behavior at Public Vocationa,” vol. 5, no. 4, pp. 459–465, 2021.
- [15] M. A. Alfarizki, M. Purwoko, and R. Pratiwi, “Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Pramenstruasi,” no. November, pp. 235–245, 2016.
- [16] T. K. Dewi, I. T. Utami, and A. T. Pakarti, “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Premenstrual Syndrome (PMS) melalui Paket Edukasi,” *Seandanan J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 71–74, 2022, doi: 10.23960/seandanan.v2i2.38.
- [17] T. A. I. Kusumaningrum *et al.*, “Pembentukan Peer Educator dalam Upaya Diseminasi Informasi Pencegahan Perilaku Berisiko HIV pada Siswa Article Info,” *J. War. LPM*, vol. 24, no. 4, pp. 677–686, 2021, [Online]. Available: <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta>.