

Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Edukasi Video Dan *Leaflet* Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terkait *Premenstrual Syndrome*

Ani Triana^{1*}, Nelly Karlinah², Rizka Annisa Khoiri³

¹⁻³Universitas Hang Tuah Pekanbaru
*anitriana@htp.ac.id

Dikirim: 24 Agustus 2026 Diterima 15 September 2026 Dipublikasi: 30 September 2026

Abstrak

Premenstrual Syndrome (PMS) menyerang sebagian besar remaja putri di Indonesia. Data menunjukkan sekitar 70 sampai 90 persen wanita usia reproduksi di Indonesia mengalami gejala PMS. Siswi SMAN 10 Kota Pekanbaru mengalami kondisi serupa. Sekolah ini belum pernah mendapat edukasi khusus tentang PMS. Petugas puskesmas hanya memberikan tablet Fe tanpa edukasi kesehatan reproduksi yang menyeluruh. Metode ceramah yang dipakai selama ini kurang menarik bagi remaja. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang PMS melalui edukasi video dan leaflet. Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahap. Tahap pertama adalah persiapan. Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi. Tahap ketiga adalah evaluasi. Tahap keempat adalah pelaporan. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test. Pengukuran mencakup enam materi, yaitu pengertian PMS, penyebab PMS, tanda dan gejala PMS, faktor risiko PMS, dampak PMS, dan penanganan PMS. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 61 persen. Angka ini melampaui target yang ditetapkan sebesar 60 persen. Peningkatan tertinggi terjadi pada materi dampak PMS, yaitu 68 persen. Peningkatan terendah terjadi pada materi penyebab PMS, yaitu 55,1 persen. Edukasi dengan media video dan leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang PMS. Sekolah disarankan memanfaatkan kedua media ini secara berkelanjutan untuk mendukung program kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: Remaja Putri; Edukasi; Video; Kesehatan Reproduksi Remaja; Premenstrual Syndrome

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome atau PMS adalah kondisi yang ditandai dengan keluhan fisik, psikologis, dan emosional. Keluhan ini muncul pada fase luteal siklus menstruasi, yaitu satu hingga dua minggu sebelum menstruasi dimulai. Gejala PMS meliputi nyeri kepala, nyeri payudara, kembung, nyeri perut, perubahan nafsu makan, mudah marah, mudah tersinggung, cemas, dan perubahan mood.

World Health Organization mencatat bahwa 47,8 persen hingga 73,6 persen remaja putri di dunia mengalami gejala PMS dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (World Health Organization, 2023). Kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan fisik. Kondisi ini juga mengganggu stabilitas emosional remaja putri dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Prevalensi PMS di Indonesia tergolong tinggi. Sekitar 70 sampai 90 persen wanita usia reproduksi di Indonesia mengalami gejala PMS, baik ringan maupun berat. Sekitar 80 persen remaja putri mengalami gejala PMS yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti penurunan konsentrasi belajar, perubahan suasana hati, nyeri perut, dan kelelahan. Rata-rata prevalensi PMS di Indonesia bahkan mencapai

85 persen pada wanita usia reproduktif. Beberapa faktor turut memicu tingginya angka ini, antara lain stres, aktivitas fisik yang rendah, pola tidur yang buruk, dan pola makan yang tidak sehat.

Kondisi serupa juga terjadi di Provinsi Riau. Penelitian di SMP Negeri 29 Pekanbaru menunjukkan bahwa 63,1 persen remaja putri mengalami gejala PMS. Kelompok usia 13 tahun menjadi kelompok yang paling terdampak. Penelitian lain di sekolah menengah Pekanbaru menemukan korelasi kuat antara tingkat stres akademik dan keparahan gejala PMS. Sebagian besar remaja putri dalam penelitian tersebut masih memiliki pengetahuan yang terbatas dalam mengelola gejala PMS secara mandiri.

Pemilihan media edukasi memengaruhi keberhasilan penyampaian informasi kesehatan. Remaja lebih mudah memahami materi yang disampaikan secara menarik dan variatif. Media video menyampaikan informasi secara audio visual sehingga lebih mudah dipahami. Leaflet menyajikan informasi secara ringkas dan dapat dibaca ulang kapan saja. Kombinasi kedua media ini saling melengkapi dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang PMS.

Tim pengusul sebelumnya juga meneliti topik yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja. Ismainar, Marlina, dan Triana (2024) meneliti edukasi kesehatan melalui penyuluhan tentang dismenore terhadap pengetahuan santri putri di Pesantren Al Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa penyuluhan meningkatkan pengetahuan santri secara signifikan. Megasari, Juliarti, dan Triana (2024) juga meneliti edukasi penanganan dismenore dengan pilates exercise di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik. Kedua penelitian ini menjadi dasar bahwa edukasi terstruktur efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi.

Studi pendahuluan di Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru merekomendasikan SMAN 10 Pekanbaru sebagai lokasi kegiatan. Sekolah ini memiliki jumlah siswi yang besar. Sekolah ini juga belum pernah mendapat edukasi kesehatan reproduksi terkait PMS. Data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru belum mencatat data spesifik mengenai permasalahan kesehatan reproduksi remaja tingkat SMA, khususnya PMS. Wawancara dengan guru BK, guru Biologi, dan guru Kimia di SMAN 10 Pekanbaru mengungkap bahwa banyak siswi mengalami keluhan PMS, seperti nyeri, perubahan suasana hati, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Sebagian besar siswi belum memahami bahwa keluhan tersebut merupakan gejala PMS.

Pihak sekolah menyampaikan bahwa edukasi kesehatan reproduksi terkait PMS masih terbatas. Kegiatan dari puskesmas selama ini hanya berfokus pada pemberian tablet Fe setiap satu hingga tiga bulan sekali. Kegiatan tersebut tidak disertai edukasi khusus tentang PMS maupun kesehatan reproduksi secara menyeluruh. Metode edukasi yang dipakai masih berupa ceramah. Metode ini belum memanfaatkan media video maupun leaflet yang lebih menarik bagi remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melaksanakan pemberdayaan remaja putri melalui edukasi video dan leaflet tentang kesehatan reproduksi remaja terkait PMS. Kegiatan ini mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) 2 dan IKU 3 melalui kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Kegiatan ini juga menyentuh dua bidang strategis dalam Rencana Induk Riset Nasional, yaitu kesehatan dan teknologi informasi dan

komunikasi, melalui pengembangan media video sebagai inovasi sistem pembelajaran kesehatan reproduksi remaja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 10 Kota Pekanbaru. Sasaran kegiatan adalah remaja putri di sekolah tersebut sebanyak 82 orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dengan media video dan leaflet sebagai sarana penyampaian informasi tentang PMS. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi, dan tahap pelaporan.

1. Tahap Persiapan

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Tim menyusun materi edukasi tentang PMS. Tim membuat media edukasi berupa video dan leaflet. Tim juga menyiapkan alat dan bahan pendukung, seperti LCD, laptop, sound system, lembar absensi, dan lembar evaluasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi dilakukan melalui pemutaran video edukasi tentang PMS. Tim menyampaikan materi kesehatan reproduksi secara interaktif. Tim membagikan leaflet sebagai media informasi pendukung. Tim juga membuka sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengertian PMS, penyebab dan faktor risiko PMS, tanda dan gejala PMS, dampak PMS pada aktivitas remaja, serta cara penanganan dan pencegahan PMS.

3. Tahap Evaluasi

Tim mengukur tingkat pemahaman peserta melalui *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah penyuluhan. Tim mengamati keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Tim mengumpulkan umpan balik dari peserta terkait pelaksanaan edukasi.

4. Tahap Pelaporan

Tim menyusun laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Laporan ini berisi hasil pelaksanaan, evaluasi kegiatan, dokumentasi, dan rekomendasi tindak lanjut program edukasi kesehatan reproduksi remaja di sekolah.

5. Pembagian Tugas Tim

Ketua tim adalah pakar kesehatan reproduksi. Ketua memimpin dan mengoordinasikan seluruh tahap kegiatan, mulai dari persiapan hingga pelaporan. Ketua juga menyusun rencana anggaran dan publikasi ilmiah. Anggota satu adalah ahli teknologi kesehatan reproduksi. Anggota satu membantu ketua berkoordinasi dengan mitra dan menyusun video serta leaflet. Anggota dua adalah mahasiswa. Anggota dua membantu menyiapkan sarana prasarana kegiatan, mendokumentasikan kegiatan, menyusun instrumen, mendampingi kegiatan edukasi, dan menganalisis instrumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Remaja Putri tentang PMS

No.	Materi	Cakupan Soal	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Pengertian PMS	Definisi Premenstrual Syndrome	32,5	88,6	56,1
2	Penyebab PMS	Faktor hormonal, stres, pola hidup	34,7	89,8	55,1
3	Tanda dan Gejala PMS	Gejala fisik dan emosional PMS	27,2	86,7	59,5
4	Faktor Risiko PMS	Faktor yang memengaruhi terjadinya PMS	20,5	83,9	63,4
5	Dampak PMS	Dampak PMS terhadap aktivitas dan konsentrasi	24,6	92,6	68,0
6	Penanganan PMS	Cara mengatasi dan mengurangi gejala PMS	30,8	94,7	63,9
Rata-rata Peningkatan Pengetahuan					61,0

Sumber: Data primer hasil pre-test dan post-test remaja putri, 2026

Data pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 61 persen. Angka ini melampaui target yang ditetapkan sebesar 60 persen. Peningkatan tertinggi terjadi pada materi dampak PMS, dengan nilai pre-test 24,6 dan nilai post-test 92,6, sehingga peningkatan mencapai 68 persen. Peningkatan terendah terjadi pada materi penyebab PMS, dengan peningkatan sebesar 55,1 persen.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Peningkatan ini sejalan dengan teori pengetahuan Notoatmodjo (2018), yang menempatkan pengetahuan sebagai hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera. Proses ini terjadi terutama melalui indera penglihatan dan pendengaran. Edukasi kesehatan memberikan stimulus baru kepada remaja putri. Stimulus ini diproses menjadi informasi baru yang mengubah struktur kognitif peserta. Perubahan struktur kognitif inilah yang tampak pada selisih nilai pre-test dan post-test. Teori Bloom tentang ranah kognitif juga relevan untuk

menjelaskan hasil ini. Bloom membagi ranah kognitif menjadi enam tingkatan, mulai dari pengetahuan (knowledge) hingga evaluasi. Instrumen pre-test dan post-test dalam kegiatan ini mengukur tingkat pengetahuan dasar dan pemahaman. Kedua tingkatan ini paling mudah berubah setelah paparan informasi baru. Hal ini menjelaskan mengapa peningkatan skor terjadi secara konsisten pada seluruh materi yang diujikan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Zantyka dkk. (2021) tentang pendidikan kesehatan menarche pada remaja putri pra-pubertas. Penelitian tersebut mencatat peningkatan pengetahuan sebesar 61,7 persen setelah pemberian edukasi melalui metode ceramah. Angka ini mendekati hasil pada kegiatan ini. Penelitian Gustirini (2024) tentang edukasi dismenorea melalui media kartu juga mencatat peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 42,3 menjadi 82,7. Kedua penelitian ini memperkuat bukti bahwa edukasi kesehatan reproduksi secara konsisten mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri, terlepas dari metode penyampaian yang digunakan. Begitu juga pada penelitian Hariyanto dan Astuti (2018) bahwa media dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi remaja sebelum dan sesudah penyuluhan.

Peningkatan pada materi dampak PMS kemungkinan terjadi juga karena remaja putri mengalami sendiri dampak tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Video edukasi menampilkan situasi yang relevan dengan pengalaman peserta, sehingga peserta lebih mudah mengaitkan materi dengan kondisi diri sendiri. Materi penyebab PMS bersifat lebih teoretis, seperti faktor hormonal dan mekanisme biologis. Materi jenis ini memerlukan penjelasan tambahan dan waktu yang lebih panjang agar dipahami secara utuh.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ismainar, Marlina, dan Triana (2024) yang menemukan bahwa penyuluhan tentang dismenore meningkatkan pengetahuan santri putri di Pesantren Al Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Megasari, Juliarti, dan Triana (2024) tentang edukasi penanganan dismenore di Pondok Pesantren Nuruddin. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa edukasi terstruktur, yang disampaikan dengan media yang tepat, mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi secara konsisten.

Penggunaan video dan leaflet secara bersamaan memberikan dua jalur pemahaman bagi peserta. Video menyampaikan informasi secara audio visual dan menarik perhatian peserta selama sesi berlangsung. Leaflet memberi peserta bahan bacaan yang dapat dipelajari ulang setelah kegiatan selesai. Kombinasi ini membantu peserta mengingat materi lebih lama dibandingkan metode ceramah tanpa media pendukung.



Gambar 2. Foto Bersama Seluruh Peserta

Peran Mitra

SMAN 10 Kota Pekanbaru berperan sebagai mitra kegiatan ini. Kerja sama terjalin sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Sekolah menyediakan ruang laboratorium dan ruang kelas sebagai lokasi kegiatan tanpa biaya sewa. Sekolah menyediakan peralatan pendukung, seperti proyektor dan sound system. Dua guru mata pelajaran Biologi dan Kimia terlibat langsung dalam pendampingan dan diskusi. Tenaga administrasi sekolah membantu proses absensi dan dokumentasi. Sekolah juga mengatur jadwal belajar agar siswi dapat mengikuti kegiatan tanpa mengganggu pelajaran utama. Pihak sekolah menyediakan konsumsi ringan bagi siswi peserta kegiatan sebagai bentuk kontribusi in-cash.

Kendala Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menghadapi beberapa kendala. Ruang laboratorium Biologi memiliki kapasitas terbatas, sehingga penyuluhan dilakukan secara bertahap di ruang laboratorium dan ruang kelas. Jadwal kegiatan siswi yang padat memaksa tim menyesuaikan waktu edukasi dengan waktu kosong siswi. Penyesuaian ini menyebabkan beberapa sesi mengalami keterlambatan. Artikel ilmiah dari kegiatan ini masih dalam proses penyusunan draft pada saat laporan ini disusun. Luaran publikasi ditargetkan terbit pada semester berjalan.

SIMPULAN

Edukasi menggunakan media video dan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang PMS di SMAN 10 Kota Pekanbaru. Peningkatan pengetahuan rata-rata mencapai 61 persen, melampaui target 60 persen. Peningkatan tertinggi terjadi pada materi dampak PMS. Peningkatan terendah terjadi pada materi penyebab PMS. Sekolah disarankan memanfaatkan video dan leaflet secara berkelanjutan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi. Guru BK dan guru UKS disarankan memberikan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala kepada siswi. Sekolah disarankan berkoordinasi dengan tenaga kesehatan atau puskesmas setempat untuk menindaklanjuti siswi yang mengalami keluhan PMS yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Tim pengusul akan menyelesaikan draft

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru atas hibah internal pengabdian kepada masyarakat yang diberikan. Tim pelaksana juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 10 Kota Pekanbaru atas kerja sama dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Y., Triana, A., & Elviana. (2023). Pelatihan Kesehatan Reproduksi Pada Orang Tua Dalam Rangka Meningkatkan Komunikasi Efektif Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JPM) Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 3(6). <https://doi.org/10.59818/jpm.v3i6.630>
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals, Handbook I: Cognitive Domain*. New York: David McKay Company.
- Gustirini, R. (2024). Efektivitas Penggunaan Kartu Ladies "Lawan Dismenorea" terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea. *Masker Medika*, 12(1), 226-232. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v12i1.628>
- Hariyanto, H., & Astuti, E. P. (2018). Studi Komparatif Pengetahuan Siswi tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan di SMP Negeri 4 Tulakan Kabupaten Pacitan. *Jurnal Delima Harapan*, 4(1), 11-20. <https://doi.org/10.31935/delima.v4i1.14>
- Ismainar, H., Marlina, H., & Triana, A. (2024). "Story Telling": How prepared are female students to experience menstruation at Islamic Boarding School "X", Riau Province? *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 5(6), 601-604. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2024.5.6.583-592>
- Ismainar, H., Marlina, H., & Triana, A. (2024). Edukasi Kesehatan Melalui Penyuluhan Tentang Dismenore terhadap Pengetahuan Santri Putri di Pesantren Al Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 4(2), 86-94. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol4.Iss2.2084>
- Megasari, K., Juliarti, W., & Triana, A. (2024). Edukasi Penanganan Dismenore Dengan Pilates Exercise di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar. *Community Engagement & Emergence Journal (CEEJ)*, 5(2). <https://doi.org/10.37385/ceej.v5i2.3726>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Triana, A., Ardhiyanti, Y., & Ismainar, H. (2024). Revitalizing Santri Husada in an Effort to Prevent Abortion and the Three Big Sins of Education. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Butta Toa*, 2(2), 89-97.
- Triana, A., Ardhiyanti, Y., Megasari, K., & Frisca, D. (2024). Pendampingan Pembentukan Pos Kesehatan Pesantren di Pondok Pesantren Nuruddin Desa Sungai Sarik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 5, 9-16.
- Triana, A., Susmaneli, H., & Rafiah, S. (2020). Influence of adolescents masturbation behavior. *Enfermeria Clinica*, 30(6). <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.081>
- World Health Organization. (2023). Adolescent reproductive health data and statistics.