

## PENGARUH KELAS REMAJA PUTRI DAN INTEGRASI MODEL APLIKASI ANDROID "MY PERIODE TRACKER" UNTUK MENURUNKAN GEJALA KECEMASAN PREMENSTRUAL SYNDROME

Alice Leiwakabessy, Henny Novita, Endah Dian Marlina, Ayi Tansah Rohaeti, Jusuf Kristianto  
Politeknik Kesehatan Jakarta I, Jurusan Kebidanan, Jakarta, Indonesia  
Email: alice.leiwakabessy@yahoo.co.id, hennynovita58@gmail.com dan  
marlina.endahdian@gmail.com, ayitansahrohaeti@gmail.com, jusufkristianto@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 5 Oktober 2022 Direvisi 12 Desember 2022 Disetujui 13 Desember 2022	Wanita yang akan menstruasi dapat mengalami perubahan fisik dan psikis yang disebut dengan Premenstrual Syndrome (PMS). Sekitar 75% terjadi pada wanita usia reproduksi termasuk remaja puteri. Jika PMS tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja bermasalah dengan prestasi akademik dan hubungan sosial dengan teman sebaya, atau terganggunya aktivitas sehari-hari. Untuk mengurangi gejala PMS dapat dilakukan dengan beberapa strategi, diantaranya manajemen stress dan terapi komplementer seperti Yoga dan Latihan pernapasan yang telah dikembangkan kedalam aplikasi berbasis website. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data Siswa SMK Al Hidayah Jakarta Selatan yang diberikan perlakuan kelas Remaja Putri dan pemantauan gejala PMS menggunakan Aplikasi "Premenstrual Syndrome Tracker" untuk kelompok Intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan. Kesimpulan penelitian penggunaan aplikasi ini untuk menurunkan gejala premenstrual syndrome menunjukkan hasil positif. Dari hasil penelitian mencerminkan bahwa para remaja putri mengatakan bahwa aplikasi yang mereka gunakan mampu memberdayakan mereka dan memberikan pengetahuan dan lebih menyadari dan waspada terhadap siklus menstruasi mereka, mereka juga dapat mengetahui ketidakaturan siklus menstruasi dan cara mengatasi ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis sebelum dan saat menstruasi yang nantinya dapat digunakan sebagai informasi untuk tenaga kesehatan.
<b>Kata Kunci:</b> Kelas Remaja Putri; Aplikasi; Premenstrual Syndrome Tracker; Kecemasan; Premenstrual Syndrome.	<b>ABSTRACT</b> <i>Women who will menstruate can experience physical and psychological changes called Premenstrual Syndrome (PMS). Approximately 75% occurs in women of reproductive age, including adolescent girls. This situation can cause teenagers to experience problems in terms of achievement in school and social relationships with peers or disruption of daily activities if PMS is not handled properly. To reduce PMS symptoms, several strategies can be used, including stress management and complementary therapies such as yoga and breathing exercises that have been developed into a website-based application. This research was conducted by taking</i>
<b>Keywords:</b> <i>Teenage Girls Class; Application; Premenstrual Syndrome Tracker; Anxiety; Premenstrual Syndrome.</i>	<b>ABSTRACT</b> <i>Women who will menstruate can experience physical and psychological changes called Premenstrual Syndrome (PMS). Approximately 75% occurs in women of reproductive age, including adolescent girls. This situation can cause teenagers to experience problems in terms of achievement in school and social relationships with peers or disruption of daily activities if PMS is not handled properly. To reduce PMS symptoms, several strategies can be used, including stress management and complementary therapies such as yoga and breathing exercises that have been developed into a website-based application. This research was conducted by taking</i>

**How to cite:** Alice Leiwakabessy, Henny Novita, Endah Dian Marlina, Ayi Tansah Rohaeti, Jusuf Kristianto (2022). Pengaruh Kelas Remaja Putri Dan Integrasi Model Aplikasi Android "My Periode Tracker" Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome. *Jurnal Health Sains*, 3(12). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i12.650>  
**E-ISSN:** 2722-5356  
**Published by:** Ridwan Institute

*data from Al Hidayah Vocational High School students in South Jakarta who were given treatment in the Young Women class and monitoring PMS symptoms using the "Premenstrual Syndrome Tracker" application for the intervention group and the control group who were given counseling. The conclusion of the study using this application to reduce the symptoms of premenstrual syndrome showed positive results. The results of the study reflect that young women say that the applications they use are able to empower them and provide knowledge and are more aware and aware of their menstrual cycles, they can also find out about menstrual cycle irregularities and how to overcome physical and psychological discomfort before and during menstruation. can be used as information for health workers.*

---

## **Pendahuluan**

Pada Tahun 2020, seluruh dunia mengalami kondisi pandemi covid-19. Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut berlebihan dan memiliki pemikiran yang tidak rasional. Mereka sering mengembangkan kecurigaan dan prasangka terhadap orang yang menunjukkan tanda-tanda Covid-19. Hal ini membuat masyarakat berusaha lebih keras untuk mencari berita tentang Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga menimbulkan kecemasan. Kondisi ini dapat menyebabkan insomnia, sakit kepala, dan ketidaknyamanan fisik lainnya. Inilah yang disebut keadaan stres.

Mahasiswa yang menyelesaikan studinya juga mengalami stres akademik. Kerja lapangan tidak dapat dilakukan secara langsung, memaksa mahasiswa untuk mengubah topik pembahasan, bahkan banyak yang menunda penyelesaian tugas akhir. Hal ini diperparah dengan situasi keuangan yang dalam beberapa kasus bermasalah sehingga menyebabkan mahasiswa mengambil cuti. Dampak yang terjadi akan menimbulkan frustrasi dan stress di kalangan mahasiswa (Muslim, 2020).

Dampak gejala kecemasan yang dialami saat PMS mengganggu aktivitas sehari-hari, antara lain masalah sekolah, pekerjaan, keluarga, dan sosial. Jika PMS tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja bermasalah dengan prestasi akademik dan hubungan sosial dengan

teman sebaya, atau terganggunya aktivitas sehari-hari (Dewi, 2015). Keadaan ini diperparah dengan kondisi pandemic covid-19 yang dapat menimbulkan stress akademik akibat belajar daring dan tugas yang menumpuk.

Wanita yang akan menstruasi dapat mengalami perubahan fisik dan psikis yang disebut dengan Premenstrual Syndrome (PMS). Sekitar 75% terjadi pada wanita usia reproduksi. Gejala tersebut muncul secara siklik dapat terjadi setiap waktu antara 1 - 14 hari (biasanya 7-10 hari) Hilang sebelum menstruasi dan menghilang saat menstruasi dimulai. Jika PMS tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja bermasalah dengan prestasi akademik dan hubungan sosial dengan teman sebaya, atau terganggunya aktivitas sehari-hari..

Untuk mengurangi gejala PMS dapat dilakukan dengan beberapa strategi, diantaranya manajemen stress dan terapi komplementer seperti Yoga dan Latihan pernapasan. Strategi yang dilakukan pada penelitian ini adalah Kelas Remaja Putri dengan menggunakan Modul Kelas Remaja Putri yang dikreasikan oleh peneliti yang didalamnya terdapat materi Manajemen Stres, Panduan Personal Hygiene dan Latihan Yoga dan Pernapasan. Strategi ini penulis adopsi dari beberapa hasil penelitian tentang manfaat dari "kelompok remaja"(SMITH-ADCOCK et al., 2008).

Model dan Modul ini telah

## Pengaruh Kelas Remaja Putri dan Integrasi Model Aplikasi Android "*My Periode Tracker*" Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan *Premenstrual Syndrome*

dikembangkan dalam tahap awal pada penelitian tahun 2021 dan Modelnya diintegrasikan kedalam aplikasi berbasis website pada penelitian tahun 2022. Aplikasi yang akan dikembangkan pada penelitian tahun 2022 berbasis website untuk memudahkan responden mengakses Modul Kelas Remaja Putri yang telah dikembangkan pada Tahun 2021. Dalam Aplikasi ini, responden akan berikan tes terlebih dahulu untuk menilai kondisi pre mesntrual syndromenya kemudian responden dapat mengakses artikel-artikel yang terdapat dalam Modul Kelas Remaja Putri dalam satu aplikasi.

### Metode Penelitian

Besarnya sampel penelitian ditentukan dengan rumus uji hipotesis beda rata-rata, dengan derajat kemaknaan 5% dan kekuatan uji 90%. Dari perhitungan menggunakan, diperoleh ukuran sampel minimum sebanyak 27 responden setiap kelompok. Untuk mengantisipasi kemungkinan drop out besar sampel ditambahkan 3 sesuai perhitungan sehingga besar sampel dalam penelitian ini 30 responden pada masing-masing kelompok dengan kriteria inklusi: (1) Remaja Putri yang mengalami PMS; (2) Siklus menstruasi dalam rentang 28 – 36 hari, kriteria eksklusi: (1) Memiliki Riwayat penyakit obstetric ginekolog; (2) Pernah menjalani operasi yang terkait penyakit obstetric dan ginekologi. Ethical clearance diajukan pada minggu pertama Bulan Juli 2022. Keterangan Laik Etik (Ethical Clearance) didapatkan pada tanggal 25 Juli 2022 dengan Nomor: 435/SK.KEPK/UNR/VII/2022.

Penelitian ini mengidentifikasi remaja putri di SMK Al Hidayah Cilandak yang mengalami premenstrual syndrome menggunakan aplikasi "Premenstrual Syndrome Tracker". Responden diminta melakukan Penimbangan Berat Badan dan Tinggi Badan kemudian peneliti menghitung IMT. Mengidentifikasi remaja putri di SMK Al Hidayah Cilandak yang mengalami gejala kecemasan pada premenstrual syndrome

dengan menggunakan instrument HAM-A. Penilaian instrument HAM-A dilakukan menggunakan Aplikasi My Periode Tracker. Kelompok Intervensi dan Kontrol akan dinilai derajat kecemasan selama 3 siklus menstruasi berturut-turut melalui aplikasi.

Pada siklus pertama, kedua kelompok akan diberikan intervensi sesuai dengan desain penelitian dan seterusnya sampai 3 siklus menstruasi. Kelompok X (intervensi) diberikan intervensi berupa Kelas Remaja Putri, Remaja Putri menulis jurnal SPAF dalam Aplikasi "Premenstrual Syndrome Tracker" untuk melihat kondisi PMSnya selama siklus menstruasi, Kelompok Y diberikan intervensi berupa penyuluhan dan diminta untuk menuliskan jurnal SPAF dalam google form untuk melihat kondisi PMSnya selama siklus menstruasi. Follow Up untuk sampel yang tidak bersedia, apabila ada yang tidak bersedia maka peneliti akan menghubungi sesuai waktu yang telah dijadwalkan.

Peneliti melakukan Kelas Remaja Putri pada kelompok intervensi dan menggunakan Penyuluhan dalam kelompok kontrol selama 3 siklus berturut-turut. Hasil laporan jurnal SPAF dan wawancara di olah untuk ditarik kesimpulan dari hasil intervensi yang telah dilakukan yang diambil dari aplikasi "Premenstrual Syndrome Tracker".

Analisis dalam penelitian ini terdiri dari; (1) Analisis Univariat bertujuan untuk menampilkan karakteristik responden. Karakteristik responden ditampilkan dalam bentuk deskriptive yang meliputi: nilai pre dan post HAM-A. Digunakan ukuran statistik rata-rata, simpangan baku, median, nilai minimum, maksimum, frekuensi dan persentase.

(2) Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji yang digunakan adalah perbandingan rata-rata dua kelompok tidak berpasangan, yaitu uji-t jika data berdistribusi normal atau uji Mann-Whitney jika data tidak berdistribusi normal, dan perbandingan rata-rata dua kelompok berpasangan yaitu uji-t jika

Distribusi data normal, dan jika data tidak terdistribusi normal, uji Wilcoxon dilakukan. Nilai  $p < 0,05$  digunakan untuk menunjukkan signifikansi. Sedangkan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk untuk  $n < 50$ , dengan syarat data berdistribusi normal jika  $p > 0,05$ . (3) Analisis Multivariat pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear yang bertujuan untuk mengestimasi hubungan satu variabel bebas dan variabel terikat dengan mengontrol variabel yang menjadi confounding. Apabila hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0,05$ , variabel tersebut bukan merupakan confounding dan masih layak untuk dibandingkan. Dalam penelitian ini, pengaruh Kelas Remaja Putri terhadap kecemasan dan pada remaja putri dianalisis menggunakan uji Manova. Tujuan analisis ini adalah untuk menganalisis relasi satu variabel bebas dengan tiga variabel terikat. Penerapan Modul dikatakan berpengaruh jika nilai  $p < 0,05$  (Hotelling's Trace). Pada uji multivariat dapat dilakukan pengukuran effect size yang berguna untuk memberikan nilai objektif mengenai peran intervensi yang dilakukan. Rumus perhitungan effect size tersebut adalah:  $(\text{nilai Pillai's Trace}/2) \times 100\%$ . Pembagi dalam rumus

tersebut merupakan fungsi diskriminan.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data Siswa SMK Al Hidayah Jakarta Selatan yang diberikan perlakuan kelas Remaja Putri dan pemantauan gejala PMS menggunakan Aplikasi "Premenstrual Syndrome Tracker" untuk kelompok Intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan. Rancangan penelitian menggunakan quasi-experimental group dan pretest-Pottest control design. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara acak, dengan satu kelompok sebagai kelompok kontrol dan kelompok lainnya sebagai kelompok intervensi. Kelompok yang menerima perlakuan disebut kelompok intervensi. Kelompok intervensi kemudian dirawat untuk jangka waktu yang telah ditentukan. Setelah perlakuan selesai dilakukan pengukuran pada kedua kelompok. Perbandingan hasil kedua kelompok menunjukkan efek dari perlakuan yang diberikan. Jumlah responden 60 orang yang terdiri dari 30 kelompok kontrol dan 30 kelompok Intervensi.

**Tabel 1**  
**Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Umur Menarch, Siklus Menstruasi, Berat Badan dan Tinggi Badan**

Variabel	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
	Mean	Min-Max	SD	Mean	Min-Max	SD
Umur	16.33	15-18	0.802	16.33	15-17	0.661
Umur Menarch	11.13	9-14	1.196	11.60	9-14	1.567
Siklus Menstruasi	29.77	18-35	5.829	30,27	25-47	4.008
BB	48	35-60	7.139	61	40-63	5,500
TB	156,77	140-172	7,074	155,80	146-175	5,536
Indeks Masa Tubuh	19.53	14-23	2.417	19,93	13-25	2,333

Pada table 1. dapat disimpulkan bahwa rerata umur responden pada kelompok intervensi dan kontrol yaitu 16.33 tahun, sedangkan umur minimal pada kelompok intervensi adalah 15 tahun dan umur maksimal 18 tahun, pada kelompok control umur minimal adalah 15 tahun dan umur maksimal 17 tahun.

Rerata umur menarch responden pada kelompok intervensi adalah 11.13 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol 11.60 tahun. Umur menarch pada kedua kelompok masing-masing sama dengan umur menarch minimal 9 tahun dan umur menarch maksimal 14 tahun.

Rerata siklus menstruasi responden pada

kelompok intervensi adalah 29,77 hari dengan minimal 18 hari dan maksimal 35 hari, sedangkan pada kelompok control rerata 30.27 hari dengan minimal 25 hari dan maksimal 47 hari. Rerata berat badan responden pada kedua kelompok adalah 48 kg pada kelompok intervensi dan 61 kg pada kelompok control. Sedangkan minimal berat badan 35 kg dan maksimal 60 kg pada kelompok intervensi dan minimal 40 kg dan maksimal 63 kg pada kelompok kontrol.

Rerata Tinggi Badan responden pada

kedua kelompok adalah 156.77 cm dengan minimal Tinggi Badan 140 cm dan maksimal 172 cm pada kelompok intervensi, sedangkan rerata tinggi badan 155.80 cm dengan minimal 146 cm dan maksimal 175 cm pada kelompok kontrol. Rerata IMT responden pada kedua kelompok adalah 19.53 dengan minimal IMT 14 dan maksimal 30 pada kelompok intervensi, sedangkan rerata IMT 19.93 dengan minimal IMT 13 dan maksimal IMT 25 pada kelompok intervensi.

**Tabel 2**  
**Model Lincer Agregation Analysis**

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (n =30)	%	Frekuensi (n = 30)	%
<b>Lama Menstruasi</b>				
Kurang dari sama dengan 7 hari	18	60	21	70
Lebih dari 7 hari	12	40	9	30
<b>Riwayat PMS Ibu</b>				
Ya	5	16,7	13	43,3
Tidak	25	83,3	17	56,7

Berdasarkan table 2. didapatkan dari 60 responden yang terdiri dari 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok control. Pada kedua kelompok mayoritas responden mengalami menstruasi yang kurang dari 7 hari dengan prosentase 60% pada kelompok

intervensi dan 70% pada kelompok control. Pada Riwayat ibu responden yang mengalami PMS, mayoritas pada kedua kelompok didapatkan Ibu tidak mengalami PMS, yaitu sebesar 83,3% pada kelompok intervensi dan 56,7% pada kelompok control.

**Tabel 3**  
**Pengaruh kelas remaja putri dan penggunaan aplikasi “Premenstrual Syndrome Tracker” terhadap penurunan gejala kecemasan Premenstrual Syndrome**

Kecemasan PMS	Mean	Beda Mean	SD	Nilai P
<b>Intervensi</b>				
Sebelum	23.77		2.063	0.000
Sesudah	16.03	7.74	0.809	
<b>Kontrol</b>				
Sebelum	24.60		2.415	0.000
Sesudah	20.13	4.47	1.042	

Dari table 3 dapat dianalisis bahwa terdapat beda mean yang cukup signifikan antara nilai kecemasan PMS sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok

intervensi sebesar 7.74 dengan beda mean pada kelompok kontrol setelah diberikan penyuluhan biasa sebesar 4.47 menunjukkan ada pengaruh dari perlakuan kelas remaja putri dan

penggunaan aplikasi “My Periode Tracker” terhadap penurunan gejala kecemasan Premenstrual Syndrome yang cukup signifikan pada kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara kelompok intervensi yang mendapatkan kelas remaja putri dan penggunaan aplikasi “Premenstrual Syndrome Tracker” dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan penyuluhan intervensi dan pemantauan melalui google form, menunjukkan penurunan yang nyata pada indikator-indikator kecemasan

dalam PMS selama 3 bulan observasi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima intervensi penyuluhan biasa. Hasil tindak lanjut menunjukkan bahwa efeknya berlanjut dan bertahan bahkan setelah 3 bulan. Ini membuktikan bahwa integrasi program kelas remaja putri yang berisi manajemen stres secara holistik untuk remaja perempuan yang dikombinasikan dengan Yoga untuk remaja secara efektif dan pemantauan menggunakan aplikasi “Premenstrual Syndrome Tracker” dapat mengurangi tingkat stress dan kecemasan PMS.

**Tabel 4**  
**Pengaruh kelas remaja putri dan penggunaan aplikasi “premenstrual syndrome tracker” terhadap penurunan kecemasan pms**

Kecemasan PMS	Mean	Beda Mean	Z	Nilai P
<b>Intervensi (N=30)</b>	41.52			
<b>Kontrol (N=30)</b>	19.48	22.04	4.932	0,000

Dari table 4 dapat dianalisis bahwa ada beda mean yang cukup signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi kelas remaja dengan kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan sebesar 22.04 Berdasarkan hasil analisis data dengan uji Mann Whitney didapatkan nilai signifikansi 0,000. Berdasarkan nilai tersebut karena nilai  $p < 0,005$  dapat disimpulkan bahwa perlakuan kelas remaja putri dan penggunaan aplikasi “My Periode Tracker” berpengaruh terhadap penurunan kecemasan PMS.

Temuan ini mirip dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penggunaan aplikasi dan manajemen stress untuk hasil positif dalam promosi maupun perawatan Kesehatan. Penelitian serupa terkait penggunaan teknologi digital dalam fungsinya terhadap perbaikan Kesehatan pernah dilakukan oleh (Creber et al., 2016); (Rao et al., 2010); (Lee et al., 2018); (Liang et al., 2011) dan (Azar et al., 2013) yang dapat disimpulkan bahwa secara global, aplikasi kesehatan seluler terbukti sangat bermanfaat dan berdampak pada

perilaku kesehatan melalui pemantauan gejala dan manajemen Kesehatan dengan terbukti bermanfaat dan menghasilkan dampak positif bagi perbaikan kesehatan. Selain itu, penggunaan aplikasi seluler dilaporkan meningkatkan hasil yang positif bagi beberapa penyakit kronis. Hasil penelitian sebelumnya (Hasanah, 2019) yang menyoroti bahwa memberikan intervensi terkait manajemen stress, pengelolaan pikiran dan yoga pada remaja secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Studi ini memberikan bukti penelitian untuk intervensi berbentuk kelas/kelompok di kalangan remaja perempuan dan memfasilitasi cakupan yang lebih luas bagi penyedia layanan primer untuk menerapkan intervensi semacam ini di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh (Kim et al., 2018) dapat disimpulkan bahwa sekitar satu dari tujuh orang di dunia menggunakan ponsel pintar dan menjadikan aplikasi dalam ponsel pintar sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-harinya.

Pengaruh Kelas Remaja Putri dan Integrasi Model Aplikasi Android "My Periode Tracker" Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan *Premenstrual Syndrome*

(Ristau et al., 2013) dan (Symul et al., 2019) berpendapat bahwa aplikasi seluler terbukti berguna dalam meningkatkan prognosis kesehatan dan mempromosikan perilaku sehat. Sedangkan penggunaan aplikasi Kesehatan yang berkaitan dengan system reproduksi dan ginekologi sudah banyak dilaporkan. (Symul et al., 2019) telah menghitung bahwa ada sekitar 200.000 pengguna aplikasi kesehatan reproduksi untuk mendeteksi siklus menstruasi dan perilaku kesehatan.

Berkaitan dengan kelas remaja yang telah dilakukan dan efeknya terhadap Kesehatan serupa dengan penelitian (Kokkinis et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas pelatihan dalam hal ini kelas remaja putri efektif dalam penurunan rata-rata kecemasan dan gangguan tidur. Hasil studi oleh (Vigerland

et al., 2016); (Kilburn et al., 2018) dan (Li et al., 2017) sejalan dengan penelitian ini. Hasil penelitian (Chandra-Mouli & Patel, 2020) menunjukkan bahwa pelatihan berbentuk kelas/kelompok efektif untuk mengurangi gejala dan masalah menstruasi (PMS) dan membantu memperoleh informasi tentang periode ini. (Chandra-Mouli & Patel, 2020) Studi-studi ini mengkonfirmasi bahwa dukungan keluarga dan teman-teman bersama dengan pelatihan kesehatan berbentuk kelas/kelompok dapat mengurangi kecemasan dan akan meningkatkan kesehatan mental pada kelompok remaja. Selain itu, intervensi pelatihan efektif dalam memberikan informasi dan keterampilan memecahkan masalah; mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi kecemasan mereka.

Tabel 5

Model Pengaruh Kelas Remaja Putri dan penggunaan aplikasi "Premenstrual Syndrome Tracker" terhadap Penurunan Kecemasan PMS

Model	Unstandardized B	Coefficients Std.Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	10.889	.947		<b>11.501</b>	<b>.000</b>
<b>Kelompok</b>	5.876	.425	.882	13.802	.000
<b>Lama Menstruasi</b>	.763	.446	.109	1.710	.093

Dari table diatas dapat dibuat persamaan sebagai berikut:

$$Y = 10.889 + 5.88 \text{ Kelas Remaja} + 0,76 \text{ Lama Menstruasi}$$

- Pada remaja yang tidak mengikuti mengikuti kelas tingkat kecemasannya akan lebih tinggi 5,88 dibandingkan yang mengikuti kelas remaja
- Pada remaja yang mengalami menstruasi lebih dari 7 hari akan mengalami kecemasan lebih tinggi 0,76 dibandingkan yang mengalami menstruasi kurang dari 7 hari

Hasil penelitian (Rahmadhani, 2020) menunjukkan bahwa rata-rata kejadian kecemasan PMS pada kelompok intervensi secara bermakna lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian yang

bertujuan untuk menyelidiki pengaruh konseling kelompok terhadap keparahan sindrom pramenstruasi di kalangan siswi SMA di Hamedan menemukan efek positif dari pelatihan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Li et al., 2017) juga konsisten dengan penelitian ini. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia, di negara berkembang terjadi perubahan cepat yang diamati dalam perilaku sosial, masalah ekonomi dan gangguan PMS meningkat. Temuan penelitian ini mengidentifikasi pentingnya karakteristik psikologis dan efek interaktifnya terhadap munculnya perilaku berisiko tinggi pada remaja dan menunjukkan perlunya penilaian dan intervensi yang efektif dalam menghilangkan indikator negatif kesehatan mental dan

mendorong indikator positif kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas pelatihan efektif dalam mengurangi keparahan depresi pada remaja putri. (Parker et al., 2016) dan (de Jonge-Heesen et al., 2016) juga menemukan bahwa intervensi psikologis dan pelatihan sederhana mengurangi gejala depresi. Di antara keterbatasan penelitian ini belum lagi banyak faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan PMS pada sebagian besar penelitian yang dianggap sebagai pengganggu untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi pengurangan kecemasan PMS yang diinginkan. Menurut hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah, masyarakat, dan tenaga kesehatan dapat bekerja sama untuk pencegahan dan pengobatan gangguan mental, pertumbuhan emosional, dan pencegahan perilaku abnormal pada anak perempuan dan gangguan kecemasan selama PMS.

Hasil penelitian lain terkait manfaat aplikasi seluler yang melakukan 26 wawancara kualitatif untuk menanyakan kepada perempuan tentang pengalaman mereka menggunakan aplikasi pelacak siklus menstruasi yang hasilnya, bahwa para perempuan itu mengatakan bahwa aplikasi yang mereka gunakan mampu memberdayakan mereka dan memberikan pengetahuan dan lebih menyadari dan waspada terhadap siklus menstruasi mereka, mereka juga dapat mengetahui ketidakteraturan siklus menstruasi dan nantinya dapat digunakan sebagai informasi untuk tenaga kesehatan.

### Kesimpulan

Kesimpulan penelitian penggunaan aplikasi ini untuk menurunkan gejala premenstrual syndrome menunjukkan hasil positif. Dari hasil penelitian mencerminkan bahwa para remaja putri mengatakan bahwa aplikasi yang mereka gunakan mampu memberdayakan mereka dan memberikan pengetahuan dan lebih menyadari dan waspada terhadap siklus menstruasi mereka, mereka juga dapat mengetahui ketidakteraturan siklus menstruasi dan cara mengatasi

ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis sebelum dan saat menstruasi yang nantinya dapat digunakan sebagai informasi untuk tenaga kesehatan.

### BIBLIOGRAFI

Azar, K. M. J., Lesser, L. I., Laing, B. Y., Stephens, J., Aurora, M. S., Burke, L. E., & Palaniappan, L. P. (2013). Mobile Applications For Weight Management: Theory-Based Content Analysis. *American Journal Of Preventive Medicine*, 45(5), 583–589. [Google Scholar](#)

Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2020). Mapping The Knowledge And Understanding Of Menarche, Menstrual Hygiene And Menstrual Health Among Adolescent Girls In Low-And Middle-Income Countries. *The Palgrave Handbook Of Critical Menstruation Studies*, 609–636. [Google Scholar](#)

Creber, R. M. M., Maurer, M. S., Reading, M., Hiraldo, G., Hickey, K. T., & Iribarren, S. (2016). Review And Analysis Of Existing Mobile Phone Apps To Support Heart Failure Symptom Monitoring And Self-Care Management Using The Mobile Application Rating Scale (MARS). *JMIR Mhealth And Uhealth*, 4(2), E5882. [Google Scholar](#)

De Jonge-Heesen, K. W. J., Van Ettehoven, K. M., Rasing, S., Liempd, F. H. J., Vermulst, A. A., Engels, R. C. M. E., & Creemers, D. H. M. (2016). Evaluation Of A School-Based Depression Prevention Program Among Adolescents With Elevated Depressive Symptoms: Study Protocol Of A Randomized Controlled Trial. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–9. [Google Scholar](#)

Dewi, L. C. (2015). The Effects Of Benson Meditation To Reduce Anxiety Level Of Adolescent Female With Premenstrual Syndrome. *Complementary N Issue And Updates*, 42. [Google Scholar](#)

Hasanah, M. (2019). Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.



Pengaruh Kelas Remaja Putri dan Integrasi Model Aplikasi Android "My Periode Tracker"  
Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan *Premenstrual Syndrome*

- Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116. [Google Scholar](#)
- Kilburn, T. R., Sørensen, M. J., Thastum, M., Rapee, R. M., Rask, C. U., Arendt, K. B., & Thomsen, P. H. (2018). Rationale And Design For Cognitive Behavioral Therapy For Anxiety Disorders In Children With Autism Spectrum Disorder: A Study Protocol Of A Randomized Controlled Trial. *Trials*, 19(1), 1–11. [Google Scholar](#)
- Kim, J. W., Nguyen, T.-Q., Gipson, S. Y.-M. T., Shin, A. L., & Torous, J. (2018). Smartphone Apps For Autism Spectrum Disorder—Understanding The Evidence. *Journal Of Technology In Behavioral Science*, 3(1), 1–4. [Google Scholar](#)
- Kokkinis, N., Galanaki, E., & Malikiosi-Loizos, M. (2017). Factor Structure And Internal Consistency Of The Greek Version Of The General Health Questionnaire–28 (GHQ-28). *Mental Health & Prevention*, 7, 21–27. [Google Scholar](#)
- Lee, M., Lee, H., Kim, Y., Kim, J., Cho, M., Jang, J., & Jang, H. (2018). Mobile App-Based Health Promotion Programs: A Systematic Review Of The Literature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2838. [Google Scholar](#)
- Li, J., Riedel, N., Barrech, A., Herr, R. M., Aust, B., Mörtl, K., Siegrist, J., Gündel, H., & Angerer, P. (2017). Nine-Year Longitudinal Psychosocial And Mental Outcomes Of A Stress Management Intervention At Work Using Psychotherapeutic Principles. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 86(2), 113–115. [Google Scholar](#)
- Liang, X., Wang, Q., Yang, X., Cao, J., Chen, J., Mo, X., Huang, J., Wang, L., & Gu, D. (2011). Effect Of Mobile Phone Intervention For Diabetes On Glycaemic Control: A Meta-Analysis. *Diabetic Medicine*, 28(4), 455–463. [Google Scholar](#)
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. [Google Scholar](#)
- Parker, A. G., Hetrick, S. E., Jorm, A. F., Mackinnon, A. J., McGorry, P. D., Yung, A. R., Scanlan, F., Stephens, J., Baird, S., & Moller, B. (2016). The Effectiveness Of Simple Psychological And Physical Activity Interventions For High Prevalence Mental Health Problems In Young People: A Factorial Randomised Controlled Trial. *Journal Of Affective Disorders*, 196, 200–209. [Google Scholar](#)
- Rahmadhani, W. (2020). Hubungan Antara Premenstruasi Syndrom Dan Kepuasan Pernikahan Pada Wanita Di Gombong, Kebumen. *Proceeding Of The URECOL*, 18–27. [Google Scholar](#)
- Rao, A., Hou, P., Golnik, T., Flaherty, J., & Vu, S. (2010). Evolution Of Data Management Tools For Managing Self-Monitoring Of Blood Glucose Results: A Survey Of Iphone Applications. *Journal Of Diabetes Science And Technology*, 4(4), 949–957. [Google Scholar](#)
- Ristau, R. A., Yang, J., & White, J. R. (2013). Evaluation And Evolution Of Diabetes Mobile Applications: Key Factors For Health Care Professionals Seeking To Guide Patients. *Diabetes Spectrum*, 26(4), 211–215. [Google Scholar](#)
- SMITH-ADCOCK, S., Webster, S. M., Leonard, L. G., & Walker, J. L. (2008). Benefits Of A Holistic Group Counseling Model To Promote Wellness For Girls At Risk For Delinquency: An Exploratory Study. *The Journal Of Humanistic Counseling, Education And Development*, 47(1), 111–126. [Google Scholar](#)
- Symul, L., Wac, K., Hillard, P., & Salathé, M. (2019). Assessment Of Menstrual Health Status And Evolution Through Mobile Apps For Fertility Awareness. *NPJ Digital Medicine*, 2(1), 1–10. [Google Scholar](#)
- Vigerland, S., Ljótsson, B., Thulin, U., Öst, L.-

Alice Leiwakabessy, Henny Novita, Endah Dian Marlina, Ayi Tansah Rohaeti, Jusuf Kristianto

G., Andersson, G., & Serlachius, E. (2016). Internet-Delivered Cognitive Behavioural Therapy For Children With Anxiety Disorders: A Randomised

Controlled Trial. *Behaviour Research And Therapy*, 76, 47–56. [Google Scholar](#)

---

**Copyright holder :**

Alice Leiwakabessy, Henny Novita, Endah Dian Marlina,  
Ayi Tansah Rohaeti, Jusuf Kristianto (2022)

**First publication right :**

Jurnal Health Sains

**This article is licensed under:**

