



PENGARUH INTERVENSI KELOMPOK DUKUNGAN SEBAYA TERHADAP MEKANISME PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI

Rintan Rikawati^{1#}, Henny Dwi Susanti²

¹⁻²Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received: July 15th, 2026 Revised: July 24th, 2026 Accepted: July 24th, 2026	Background: Premenstrual Syndrome (PMS) is a reproductive health disorder characterized by physical, emotional, and behavioral symptoms during the luteal phase of the menstrual cycle, which can interfere with daily activities, academic performance, social relationships, and quality of life. Methods: This study used a case report design involving a 19-year-old female adolescent who experienced dysmenorrhea, mood swings, and decreased concentration. Coping mechanisms were assessed using the Premenstrual Change Coping Inventory (PMS-COPE) before and after the intervention. The Junk food intervention included education about PMS, sharing experiences, group discussions, emotional support, reflection, and practice of adaptive coping strategies. Results: The PMS-COPE score increased from 53 to 54 after the intervention. In addition, the patient became better able to recognize PMS symptoms, was more open to sharing experiences, felt more confident in dealing with emotional changes, began to utilize peer support, and applied more adaptive coping strategies. Conclusion: The Junk food has the potential to improve coping mechanisms in adolescent girls with PMS and can be considered as a nonpharmacological nursing intervention to support adaptation to PMS symptoms.
KEYWORD	
<i>premenstrual syndrome; peer support group; coping mechanisms; adolescent girls; case report;</i> <i>premenstrual syndrome; peer support group; mekanisme coping; remaja putri; laporan kasus;</i>	
CORRESPONDING AUTHOR	
Nama: Rintan Rikawati, RN. E-mail: rintanrikawati@webmail.umm.ac.id No. Tlp : +6285702712063	
DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i3.551	
	Latar Belakang: Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang ditandai dengan gejala fisik, emosional, dan perilaku pada fase luteal siklus menstruasi sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup. Metode: Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus pada seorang remaja putri berusia 19 tahun yang mengalami dismenore, perubahan suasana hati, dan penurunan konsentrasi. Mekanisme coping dievaluasi menggunakan <i>Premenstrual Change Coping Inventory</i> (PMS-COPE) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi <i>Peer Support Group</i> meliputi edukasi mengenai PMS, berbagi pengalaman, diskusi kelompok, dukungan emosional, refleksi, dan latihan strategi coping adaptif. Hasil: Skor PMS-COPE meningkat dari 53 menjadi 54 setelah intervensi. Selain itu, pasien lebih mampu mengenali gejala PMS, lebih terbuka berbagi pengalaman, lebih percaya diri menghadapi perubahan emosional, mulai memanfaatkan dukungan teman sebaya, dan menerapkan strategi coping yang lebih adaptif. Kesimpulan: <i>Peer Support Group</i> berpotensi meningkatkan mekanisme coping pada remaja putri dengan PMS serta dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mendukung adaptasi terhadap gejala PMS.

A. PENDAHULUAN

PMS merupakan masalah kesehatan perempuan yang mendapat perhatian secara global karena berdampak terhadap produktivitas, performa akademik maupun pekerjaan, hubungan interpersonal, serta kualitas hidup jutaan perempuan usia reproduktif di berbagai negara (1). Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada perempuan usia reproduktif dan ditandai oleh berbagai gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul berulang pada fase luteal siklus menstruasi serta mereda setelah menstruasi dimulai (2). Hal tersebut menjadikan PMS tidak hanya sebagai masalah biologis, tetapi juga sebagai isu kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan penatalaksanaan secara komprehensif (1). Dampak PMS terhadap fungsi sehari-hari mendorong perempuan untuk menggunakan berbagai strategi koping, baik yang berfokus pada masalah maupun emosi, guna mengurangi gangguan yang ditimbulkan oleh gejala PMS (3).

Perempuan dengan PMS menggunakan berbagai strategi koping, termasuk pencarian dukungan sosial, aktivitas yang meningkatkan afek positif, serta pemanfaatan layanan kesehatan untuk mengurangi keparahan gejala dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun emosional yang terjadi selama siklus menstruasi (4). Penggunaan strategi koping yang kurang adaptif dikaitkan dengan meningkatnya distress psikologis, persepsi gejala PMS yang lebih berat, gangguan aktivitas sehari-hari, serta penurunan kualitas hidup perempuan (5). Pendekatan biopsikososial memandang premenstrual syndrome (PMS) sebagai kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial sehingga manifestasi gejala dan dampaknya berbeda pada setiap perempuan (1). Berdasarkan pendekatan biopsikososial, perubahan hormonal selama siklus menstruasi tidak secara langsung menentukan tingkat gangguan yang dialami perempuan. Sebaliknya, faktor psikologis, seperti strategi koping, serta faktor sosial, seperti dukungan yang diterima dari lingkungan, turut memengaruhi bagaimana gejala PMS dipersepsikan, direspons, dan dikelola (1). Oleh karena itu, intervensi yang memperkuat dukungan sosial diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan koping adaptif sehingga mengurangi dampak psikologis dan fungsional akibat PMS (1). Dengan demikian, penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa peningkatan dukungan sosial melalui *junk food intervention* akan memperkuat mekanisme koping adaptif, yang pada akhirnya membantu perempuan beradaptasi lebih baik terhadap gejala *premenstrual syndrome* (PMS) (6). Dalam kerangka biopsikososial, mekanisme koping berperan penting dalam memengaruhi bagaimana perempuan merespons gejala premenstrual syndrome (PMS), sehingga dapat menentukan tingkat distress psikologis dan gangguan fungsi sehari-hari (3). Meskipun intervensi farmakologis sering digunakan untuk mengurangi gejala fisik premenstrual syndrome (PMS), pendekatan tersebut belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan perempuan dalam mengatasi aspek emosional,

psikologis, dan sosial yang menyertai kondisi tersebut (1). Sejalan dengan perkembangan praktik berbasis bukti, intervensi nonfarmakologis yang menekankan edukasi, penguatan mekanisme koping, dan manajemen diri semakin direkomendasikan untuk membantu perempuan mengurangi dampak gejala PMS terhadap kehidupan sehari-hari (7). Dukungan sosial telah terbukti efektif dalam membantu perempuan menghadapi gejala premenstrual syndrome (PMS) secara lebih adaptif melalui peningkatan kemampuan koping dan penurunan distres psikologis (3). Perempuan yang memanfaatkan dukungan sosial sebagai salah satu strategi koping dilaporkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola gejala PMS, sehingga dukungan sosial menjadi komponen penting dalam meningkatkan adaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional selama siklus menstruasi (4). Pada perempuan usia dewasa muda, dukungan dari teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat memperkuat mekanisme koping dan membantu perempuan beradaptasi terhadap gejala premenstrual syndrome (PMS)(3). Kelompok teman sebaya yang memiliki pengalaman serupa menyediakan lingkungan yang aman untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan memperkuat kemampuan koping, sehingga berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda (8).

Peer support group intervention merupakan bentuk intervensi psikososial yang memfasilitasi pertukaran pengalaman, dukungan emosional, pembelajaran strategi koping, dan penguatan proses pemulihan melalui interaksi dengan individu yang memiliki pengalaman hidup serupa dalam lingkungan yang suportif (6). Melalui proses berbagi pengalaman, diskusi reflektif, dan dukungan emosional tersebut, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai cara mengelola gejala, tetapi juga mengembangkan rasa memiliki (*sense of belonging*), meningkatkan kepercayaan diri (*self-efficacy*), serta memperoleh model koping adaptif dari anggota kelompok lain (6). Proses pembelajaran sosial ini menjadi salah satu mekanisme yang menjelaskan bagaimana *junk food intervention* dapat meningkatkan mekanisme koping perempuan dengan *premenstrual syndrome* (PMS) (6).

Meskipun berbagai penelitian telah mengevaluasi intervensi nonfarmakologis untuk *premenstrual syndrome* (PMS), sebagian besar masih berfokus pada pengurangan gejala fisik dan psikologis, sedangkan perubahan mekanisme koping sebagai luaran intervensi masih relatif jarang dievaluasi (1). Selain itu, sebagian besar penelitian mengevaluasi efektivitas intervensi berdasarkan perubahan intensitas gejala atau kualitas hidup, sedangkan perubahan mekanisme koping sebagai luaran utama setelah penerapan *peer support group intervention*, khususnya dalam konteks praktik keperawatan, masih jarang dilaporkan melalui laporan kasus (6). Temuan mengenai perubahan mekanisme koping setelah intervensi diharapkan dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas *junk foodintervention* serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis dukungan

sebayanya yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala PMS, tetapi juga pada peningkatan kemampuan adaptasi psikososial perempuan.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, laporan kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan *junk food intervention* pada seorang perempuan dengan *premenstrual syndrome* (PMS) serta menggambarkan perubahan mekanisme koping yang diamati setelah intervensi dalam konteks praktik keperawatan.

Laporan kasus dipilih karena bertujuan memberikan gambaran mendalam mengenai proses perubahan mekanisme koping pada seorang pasien setelah memperoleh intervensi Peer Support Group. Berbeda dengan penelitian eksperimental yang menilai efektivitas pada populasi yang lebih luas, desain case report memungkinkan eksplorasi secara rinci terhadap proses intervensi, respons pasien, serta perubahan perilaku yang terjadi selama pemberian asuhan keperawatan. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi bukti awal (*preliminary evidence*) dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis dukungan sebaya pada pasien dengan Premenstrual Syndrome.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus yang bertujuan mendeskripsikan perubahan mekanisme koping pada seorang remaja putri dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) setelah mengikuti intervensi *Peer Support Group* (PSG).

Partisipan dalam laporan kasus ini adalah seorang remaja putri berusia 19 tahun yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja perempuan dengan Diagnosis Premenstrual Syndrome ditegakkan berdasarkan kriteria American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), yaitu adanya minimal satu gejala afektif dan satu gejala somatik yang muncul pada lima hari sebelum menstruasi selama sedikitnya tiga siklus berturut-turut, membaik dalam empat hari setelah menstruasi dimulai, serta mengganggu aktivitas sehari-hari (9), bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi *Peer Support Group*, serta memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) untuk berpartisipasi dalam penelitian. Pasien mengatakan keluhan nyeri haid disertai perubahan suasana hati dan penurunan konsentrasi sejak satu hari sebelum menstruasi. Keluhan telah dialami selama kurang lebih dua tahun terakhir dan biasanya mengganggu aktivitas belajar. Pasien belum pernah mengikuti program edukasi maupun kelompok dukungan terkait PMS.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2026 di Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia. Seluruh kegiatan meliputi pengkajian awal, pengisian kuesioner, pelaksanaan intervensi *Peer Support Group*, dan evaluasi dilakukan secara langsung sesuai jadwal yang telah disepakati bersama partisipan.

Pengukuran mekanisme koping dilakukan menggunakan *Premenstrual Change Coping Inventory* (PMS-COPE) yang dikembangkan oleh Kaiser et al., (2018) dan dikembangkan versi indonesia oleh Susanti et al., (2025). Instrumen ini terdiri atas 17 pernyataan yang terbagi dalam tiga dimensi, yaitu:

1. *Positive Affect-Inducing Activities* (7 item)
2. *Seeking Support* (5 item)
3. *Healthcare Use Behavior* (5 item)

Setiap item dinilai menggunakan skala *Likert* 4 poin, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = sering, dan 4 = selalu. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item, kemudian digunakan untuk menggambarkan mekanisme koping partisipan sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran mekanisme koping sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian intervensi *Peer Support Group* menggunakan instrumen *Premenstrual Change Coping Inventory* (PMS-COPE). Perubahan skor total PMS-COPE digunakan untuk menggambarkan perubahan mekanisme koping pasien setelah mengikuti intervensi. Selain itu, hasil observasi selama pelaksanaan intervensi, meliputi partisipasi dalam diskusi, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, kemampuan mengenali gejala PMS, serta pemanfaatan dukungan teman sebaya, dianalisis secara naratif untuk melengkapi interpretasi hasil pengukuran kuantitatif. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif. Pada instrumen PMS-COPE, peningkatan skor total menunjukkan semakin sering pasien menggunakan strategi koping adaptif dalam menghadapi gejala Premenstrual Syndrome. Oleh karena itu, perubahan skor pre-test dan post-test diinterpretasikan sebagai perubahan kecenderungan penggunaan mekanisme koping adaptif, kemudian dikonfirmasi menggunakan hasil observasi selama intervensi.

Penelitian diawali dengan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada pasien, kemudian dilanjutkan dengan pemberian lembar persetujuan (*informed consent*). Setelah memberikan persetujuan tertulis, pasien menjalani pengkajian karakteristik demografi, kesehatan reproduksi, serta riwayat kesehatan.

Selanjutnya dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan kuesioner *Premenstrual Change Coping Inventory* (PMS-COPE) untuk mengetahui mekanisme koping pasien sebelum intervensi. Setelah pengukuran awal selesai, pasien mengikuti intervensi *Peer Support Group* (PSG) yang difasilitasi oleh peneliti.

Intervensi meliputi pemberian edukasi mengenai *Premenstrual Syndrome* (PMS), sesi berbagi pengalaman (*sharing experience*), diskusi kelompok, pemberian dukungan emosional, identifikasi strategi koping yang selama ini digunakan, serta penyusunan rencana penerapan strategi koping adaptif pada siklus menstruasi berikutnya. Intervensi *peer support group* dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan selama ± 90 menit dengan 1 responden yang memiliki

karakteristik *premenstrual syndrome* serupa. Kegiatan terdiri atas orientasi (10 menit), edukasi (15 menit), *sharing experience* (25 menit), diskusi strategi koping (25 menit), refleksi dan evaluasi (15 menit).

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) menggunakan kuesioner PMS-COPE untuk mengevaluasi perubahan mekanisme koping pasien. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan mekanisme koping setelah mengikuti intervensi *peer support group*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Pasien

Tabel 1. Karakteristik Pasien

Karakteristik	Pasien
Inisial	FAP
Usia	19 tahun
Tinggi badan	160 cm
Berat badan	52 kg
IMT	20,31 kg/m ² (Normal)
Riwayat merokok	Tidak
Usia menarche	12 tahun
Hari pertama menstruasi terakhir	23 Juni 2026
Siklus menstruasi	28 hari
Keteraturan siklus	Teratur
Lama menstruasi	7 hari
Riwayat penyakit	Tidak ada
Tipe keluarga	Keluarga inti
Aktivitas sosial	Pengajian
Riwayat dismenore	Ya
Agama	Islam
Pekerjaan	Tidak bekerja
Pendidikan terakhir	SMA/SMK
Pendapatan keluarga	≤ Rp2.000.000/bulan

Penelitian dilaksanakan mulai 23 Juni hingga 16 Juli 2026. Tahapan penelitian meliputi pengkajian awal, pengisian PMS-COPE (*pre-test*), pelaksanaan *peer support group*, evaluasi menggunakan PMS-COPE (*post-test*), tindak lanjut satu minggu setelah intervensi, serta analisis hasil laporan kasus.

Laporan kasus ini melibatkan seorang remaja putri berusia 19 tahun yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS). Pasien belum bekerja, memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, tidak memiliki riwayat merokok

maupun penyakit kronis, serta mengalami menarche pada usia 12 tahun. Siklus menstruasi berlangsung teratur setiap 28 hari dengan lama menstruasi sekitar tujuh hari dan disertai riwayat dismenore. Pasien memiliki tinggi badan 160 cm, berat badan 52 kg, dengan indeks massa tubuh 20,31 kg/m² (kategori normal). Pasien aktif mengikuti kegiatan keagamaan berupa pengajian dan berasal dari keluarga inti dengan pendapatan keluarga ≤ Rp2.000.000 per bulan.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami gejala fisik berupa dismenore serta gejala psikologis berupa perubahan suasana hati dan penurunan konsentrasi menjelang menstruasi yang memengaruhi kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, pasien belum memanfaatkan dukungan sosial secara optimal sehingga mekanisme koping yang digunakan masih kurang adaptif. Berdasarkan hasil *pre-test*, skor PMS-COPE pasien adalah 53. Kondisi tersebut menjadi dasar pemberian intervensi *Peer Support Group* untuk meningkatkan mekanisme koping melalui edukasi, berbagi pengalaman, dan dukungan emosional.

Evaluasi dilakukan menggunakan PMS-COPE sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan skor PMS-COPE dari 53 pada *pre-test* menjadi 54 pada *post-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan mekanisme koping setelah mengikuti *Peer Support Group*.

Tabel 2. Skor PMS-COPE

Variabel	Pre-test	Post-test	Δ	Perubahan (%)
Quisioner Pms-COPE	53	54	+1	1.89 %

Selain peningkatan skor, hasil observasi menunjukkan bahwa pasien lebih aktif dalam berdiskusi, lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman mengenai gejala PMS, lebih memahami strategi koping adaptif, serta mulai memanfaatkan dukungan teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional dalam menghadapi gejala PMS.

Tabel 3. Aspek Penilaian

Aspek	Sebelum	Sesudah
Mengenali gejala PMS	kurang	baik
Berbagi pengalaman	pasif	aktif
Dukungan sosial	kurang	baik
Kepercayaan diri	rendah	meningkat
Strategi koping	kurang adaptif	lebih adaptif

Setelah seluruh rangkaian *Peer Support Group* selesai dilaksanakan, pasien menjalani evaluasi menggunakan *Premenstrual Change Coping*

Inventory (PMS-COPE). Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan skor dari 53 pada pre-test menjadi 54 pada post-test. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa pasien lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman terkait gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS), lebih aktif mencari dukungan dari teman sebaya, serta lebih memahami strategi koping adaptif yang dapat diterapkan pada siklus menstruasi berikutnya.

Pada tindak lanjut, pasien menyatakan tetap menerapkan strategi koping yang diperoleh selama sesi *peer support group*, seperti berbagi pengalaman dengan teman sebaya, melakukan aktivitas relaksasi ringan, dan mengelola emosi ketika gejala PMS muncul. Pasien juga menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih siap menghadapi siklus menstruasi berikutnya dibandingkan sebelum mengikuti intervensi.

PEMBAHASAN

Laporan kasus ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan mekanisme koping pada seorang remaja putri dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) setelah mengikuti intervensi *Peer Support Group* (PSG). Evaluasi menggunakan *Premenstrual Change Coping Inventory* (PMS-COPE) menunjukkan peningkatan skor dari 53 pada pre-test menjadi 54 pada post-test. Meskipun peningkatan skor hanya sebesar satu poin, perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan penggunaan strategi koping adaptif. Mengingat PMS-COPE dirancang untuk menggambarkan kecenderungan perilaku koping, perubahan skor yang kecil masih dapat memiliki makna klinis apabila disertai perubahan perilaku yang konsisten, seperti meningkatnya keterbukaan dalam berbagi pengalaman, pemanfaatan dukungan sosial, dan penerapan strategi koping adaptif yang diamati selama intervensi.

Peningkatan mekanisme koping pada pasien dapat dijelaskan melalui *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dalam Ayun et al., (2024), teori ini menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi stres dipengaruhi oleh proses penilaian terhadap stresor (*appraisal*) dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Melalui *Peer Support Group*, pasien memperoleh dukungan emosional, informasi, serta kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain yang menghadapi kondisi serupa sehingga kemampuan koping menjadi lebih adaptif.

Intervensi *Peer Support Group* memberikan lingkungan yang aman bagi pasien untuk berbagi pengalaman mengenai gejala PMS, strategi mengatasi dismenore, perubahan suasana hati, serta hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (13). Proses berbagi pengalaman tersebut membantu pasien memperoleh informasi baru, meningkatkan rasa diterima (*sense of belonging*), serta mengurangi kecemasan dalam menghadapi gejala PMS (14).

Hasil laporan kasus ini sejalan dengan penelitian Eshetu et al., (2022) yang melaporkan bahwa perempuan dengan dukungan sosial yang baik cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih adaptif ketika menghadapi gejala PMS. Demikian pula penelitian Akin & Erbil (2024) menunjukkan bahwa perempuan dengan strategi koping adaptif memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan dampak PMS terhadap aktivitas sehari-hari.

Temuan ini juga didukung oleh telaah sistematis Lyons et al., (2021) yang menyimpulkan bahwa *peer support group* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme berbagi pengalaman, validasi emosional, dan dukungan antarpeserta. Interaksi dengan individu yang memiliki pengalaman serupa memungkinkan pasien merasa lebih dipahami sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi (15).

Meskipun peningkatan skor PMS-COPE hanya sebesar satu poin, hasil observasi menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Pasien tampak lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman, lebih percaya diri untuk mencari dukungan dari teman sebaya, serta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai strategi koping adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat *peer support group* tidak hanya tercermin dari perubahan skor instrumen, tetapi juga dari perubahan perilaku dan peningkatan kemampuan beradaptasi terhadap gejala PMS.

Laporan kasus ini menunjukkan bahwa *peer support group* merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan berpotensi meningkatkan mekanisme koping pada remaja putri dengan PMS. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari promosi kesehatan reproduksi di sekolah, perguruan tinggi, maupun pelayanan kesehatan primer.

Interpretasi hasil pada laporan kasus ini harus dilakukan secara hati-hati karena hanya melibatkan satu pasien sehingga variasi karakteristik individu belum dapat diakomodasi. Oleh sebab itu, temuan penelitian lebih menggambarkan respons individual terhadap intervensi dibandingkan efektivitas intervensi pada populasi yang lebih luas.

D. KESIMPULAN

Laporan kasus ini menunjukkan bahwa penerapan *Peer Support Group* berpotensi meningkatkan mekanisme koping pada remaja putri dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). *Peer Support Group* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu remaja putri menghadapi gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS). Melalui edukasi, berbagi pengalaman, dan dukungan emosional dari teman sebaya, perawat dapat memfasilitasi peningkatan mekanisme koping, memperkuat dukungan sosial, serta meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan fisik dan

psikologis selama siklus menstruasi. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan dengan dukungan sosial yang lebih baik cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi gejala PMS (3). Selain itu, intervensi berbasis dukungan sebaya memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh validasi emosional, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengelola kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, Peer Support Group berpotensi diintegrasikan ke dalam pelayanan keperawatan komunitas, kesehatan sekolah, maupun pelayanan kesehatan primer sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dilbaz B, Aksan A. Premenstrual syndrome, a common but underrated entity: Review of the clinical literature. *J Turkish Ger Gynecol Assoc.* 2021;22(2):139–48.
2. Park Y, Murphy A, Cezar D. Occupational participation and engagement of woman experiencing premenstrual syndrome : A qualitative study. 2023;
3. Eshetu N, Abebe H, Fikadu E, Getaye S, Jemal S, Geze S, et al. Premenstrual syndrome, coping mechanisms and associated factors among Wolkite university female regular students, Ethiopia, 2021. *BMC Womens Health* [Internet]. 2022;22(1):1–11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01658-5>
4. Akin Ö, Erbil N. Investigation of coping behaviors and premenstrual syndrome among university students. *Curr Psychol.* 2024;43(2):1685–95.
5. Wang Q, Keijser R, Chen Y, Yu H, Hysaj E, Hägg S, et al. Premenstrual Disorders and Quality of Life in Sweden. 2025;8(9):1–13.
6. Lyons N, Cooper C, Lloyd-evans B. A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. 2021;1–17.
7. Kayacık AD. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi Sakarya University Journal of Holistic Health Nonpharmacologic Methods Used in the Management of Premenstrual Syndrome : A Systematic Review of Randomized Controlled Postgraduate Theses. 2024;7(1):72–80.
8. Richard J, Rebinsky R, Suresh R, Kubic S, Carter A, Cunningham JEA, et al. Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. 2022;1–8.
9. Guideline CP. Management of Premenstrual Disorders. 2023;142(7):1516–33.
10. Kaiser G, Kues JN, Kleinstäuber M, Andersson G, Weise C. Methods for coping with premenstrual change: development and validation of the German premenstrual change coping inventory. *Women Heal* [Internet]. 2018;58(9):1062–79. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/03630242.2017.1377802>

11. Susanti HD, Rikawati R, Yunitri N. Translation and validation of the premenstrual change coping inventory in Indonesian version. 2025;11:99–105.
12. Ayun Q, Taufik T, Ruhaena L. Peran religious coping terhadap psychological distress pada mahasiswa: scoping review. Psikobuletin Bul Ilm Psikol. 2024;5(2):115–25.
13. Simmons MB, Cartner S, Macdonald R, Whitson S, Bailey A. The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: a systematic review. BMC Psychiatry [Internet]. 2023;23(194):1–20. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
14. Pointon-haas J, Waqar L, Upsher R, Foster J, Byrom N, Oates J. A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. 2024;18(5):1–16
15. Cooper RE, Saunders KRK, Greenburgh A, Shah P, Appleton R, Machin K, et al. The effectiveness , implementation , and experiences of peer support approaches for mental health: a systematic umbrella review. BMC Med [Internet]. 2024;22(72):1–45. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03260-y>
16. Azizah FN, Hutasoit M, Pratiwi DS, Jenderal U, Yani A, Mental K. Efektifitas Peer-Support Groups Terhadap Self-Awareness Kesehatan Mental Remaja. 2025;20(1):61–8.
17. Huang J, Xu L, Xu Z, Luo Y, Liao B, Li Y, et al. The relationship among pregnancy - related anxiety , perceived social support , family function and resilience in Chinese pregnant women : a structural equation modeling analysis. BMC Womens Health [Internet]. 2022;1–11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02145-7>