

TIPE GABUNGAN MENDOMINASI JENIS *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI TINGKAT I DAN II PRODI DIII KEBIDANAN UNUSA

Fauziyatun Nisa'

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jln. Smea 57 Surabaya

Email:

fauziyatun.nisa@unusa.ac.id

Abstract : *Premenstrual syndrome (PMS) is a combination of physical, psychological, and emotional symptoms that relate to the woman's menstrual cycle. The types of this syndrome can be classified according to its symptoms: type A (anxiety), type H (hyperhydration), type C (craving), type D (depression), and the combination of all mentioned types. The objective of this research was to identify the dominant type of PMS experienced by Diploma-III students Program of Study of Midwifery – Fakultas ilmu keperawatan dan kebidanan UNUSA. This research was descriptive by using the cross sectional design. The population involved 245 Diploma-III students Program of Study of Midwifery - UNUSA in 2015-2016. 152 students were taken as the samples by using the probability sampling technique in which the simple random sampling was used. The data collected by using questionnaires and descriptive analysis . Tthe result showed that 56 students experienced PMS type A; 3 students experienced type H; 16 students experienced type C, and only one student experienced type D; whereas 76 students experienced the combination of all types which was considered as the dominant. The conclusion was that the female students having PMS would not only experience one type of syndrome, but they might also experience various types at the same time. Hence, they are expected to understand their reproductive health and to get clear information and the right solution when having PMS.*

Keywords: premenstrual syndrome, types, reproductive health

Abstrak : *Pre Menstrual Syndrome atau PMS merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi perempuan yang terkait dengan siklus menstruasi yang dapat digolongkan menjadi tipe A (Anxiety), tipe H (Hyperhydration), tipe C (Craving), tipe D (Depression) dan gabungan dari ke empat tipe. PMS dapat mempengaruhi efisiensi dan produktifitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi tipe PMS yang dominan pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan UNUSA. Desain penelitian secara deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasinya mahasiswa Prodi D III Kebidanan tahun 2015-2016 dengan jumlah 245 mahasiswa dan sampel penelitian ini 152 mahasiswa diambil secara probability sampling jenis simple random sampling. Instrumen dengan kuesioner. Analisis secara deskriptif. Hasil penelitian didapatkan PMS Tipe A 56 mahasiswa, Tipe H 3 mahasiswa, Tipe C 16 mahasiswa, Tipe D 1 mahasiswa. Tipe gabungan sebanyak 76 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengalami PMS tidak hanya mengalami salah satu dari tipe yang ada, tetapi mereka juga mengalami berbagi macam tipe (gabungan) dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu pentingnya mahasiswa*

memahami kesehatan reproduksi dan mendapat edukasi tentang cara penanganan yang tepat saat menghadapi PMS.

Kata kunci : *Pre Menstrual Syndrome, Tipe PMS, kesehatan reproduksi*

PENDAHULUAN

Masa menstruasi pada perempuan usia reproduksi diwarnai dengan berbagai gangguan kesehatan berupa pusing, depresi dan perasaan sensitif berlebihan. Namun gangguan itu dianggap suatu hal yang wajar, padahal mereka mengalami gangguan yang disebut dengan PMS atau *Pre Menstrual Syndrom*. PMS dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan minat, pelupa dan menurunnya kemampuan koordinasi yang mengakibatkan menurunnya efisiensi dan produktivitas. Hal itu dapat mempengaruhi aspek sosial ekonomi, rekan kerja, keluarga, dan teman. (Suheimi, 2007).

Ada 200 gejala yang dihubungkan dengan PMS, namun gejala yang paling sering ditemukan adalah *iritabilitas* atau mudah tersinggung dan *disforia* atau perasaan sedih. Gejala mulai dirasakan biasanya 7-10 hari menjelang menstruasi berupa gejala fisik maupun psikis yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghilang setelah menstruasi. Menurut Diana Taylor, guru besar dan direktur *Women's Health Program* di *Department Of Family Health Care Nursing* di *University Of California*, San Fransisco terdapat sekitar 95% perempuan usia reproduktif akan mengalami satu atau lebih gejala itu tepat sebelum periodenya. Gejala lain mulai dari perubahan *mood* sampai nyeri payudara, bengkak, dan nyeri pinggang. Menurut survey di *University Of Arkansas Fayettevill* Amerika terhadap 968 perempuan terdapat 90% perempuan mengalami perubahan *mood pramenstruasi* dan 89% mengalami bengkak. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa 88%

mengalami nyeri payudara dan tiga perempat kelompok mengalami nyeri pinggang *pramenstruasi* (Wijaya Kusuma,1999).

Di Indonesia terdapat sekitar 40% perempuan berusia 14-50 tahun mengalami PMS (Agustini, 2007), bahkan survey tahun 1982 di Amerika Serikat menunjukkan 50% perempuan mengalami PMS (Wikipedia Indonesia, 2008). Abraham (2007) menjelaskan ada berbagai macam tipe PMS yang dibagi menurut gejalanya yakni : Tipe A (*anxiety*) ditandai dengan gejala cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. Tipe H (*hyperhidration*) ditandai dengan gejala perut kembung, nyeri pada payudara. Tipe C (*craving*) ditandai dengan rasa lapar, lelah, pusing sampai pingsan. Tipe D (*depression*) ditandai dengan gejala depresi, ingin menangis, gangguan tidur, pelupa, binggung.

Hasil studi pendahuluan bulan November 2016 pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Fakultas ilmu keperawatan dan kebidanan UNUSA dari 38 responden mengalami PMS dengan berbagai tipe dan gejala diantaranya : kembung 3 orang (7,9%), depresi 4 orang (10,5%), gangguan konsentrasi 7 orang (18,4%), perubahan nafsu makan 14 orang (36,8%), letih/pegal 19 orang (50%), jerawat 19 orang (50%), nyeri payudara 23 orang (60,5%), nyeri perut bagian bawah 26 orang (68,4%), mudah tersinggung 28 orang (73,7%), perubahan *mood* 29 orang (76,3%).

Perempuan yang mengalami PMS sampai saat ini belum diketahui secara pasti penyebabnya. Gejala ini muncul akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus ovulasi saat menstruasi dan akan menghilang pada

saat menstruasi dimulai. Teori yang dapat menjelaskan hal tersebut adalah faktor hormonal berupa ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, dimana hormon estrogen cenderung berlebihan (Sofani, 2008). Ada pula dugaan PMS terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks, salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi, maupun gangguan metabolisme prostaglandin akibat kurangnya *gamma Linolenic Acid* (GLA) dan pola hidup yang tidak seimbang (Agustini, 2007).

Tidak ada satupun pengobatan yang efektif bagi semua perempuan yang mengalami PMS karena penyebab PMS hingga kini belum diketahui dan gejala yang bervariasi. Tujuan pengobatan yang utama adalah meredakan gejala yang paling jelas, mengurangi akibat yang timbul dari PMS agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari maupun hubungan interpersonal, serta memberikan dukungan emosional dan pendidikan bagi perempuan.

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi tipe PMS yang dominan dirasakan oleh perempuan usia reproduktif pada saat mengalami PMS.

METODE

Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya mahasiswi Prodi D III Kebidanan tahun 2015-2016 dengan jumlah 245 mahasiswa dan sampel berjumlah 152 mahasiswi yang diambil secara *probability sampling* menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi responden menurut klasifikasi umur pada

No.	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	18 tahun	19	12,5
2.	19 tahun	54	35,5
3.	20 tahun	58	38,2
4.	21 tahun	15	9,9
5.	22 tahun	6	3,9
Jumlah		152	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 58 mahasiswi (38,2%).

Tabel 2 Distribusi responden menurut klasifikasi tipe PMS yang dominan pada mahasiswi DIII Kebidanan tahun 2016

No.	Tipe PMS	Frekuensi	Prosentase
1.	Tipe A	56	36,8
2.	Tipe H	3	2,0
3.	Tipe C	16	10,5
4.	Tipe D	1	0,7
5.	Tipe gabungan	76	50
Jumlah		152	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami PMS sebagian besar tipe gabungan sebanyak 76 mahasiswi (50%).

2. Pembahasan

Hasil penelitian menggambarkan bahwa perempuan yang mengalami PMS rata-rata umur 18-22 tahun. Latar belakang mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan UNUSA berasal dari lulusan SMU/ sederajat, dan ketika mendaftar sebagai mahasiswa baru terdapat ketentuan umur maksimal ≤ 22 tahun. Pada rentang umur tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi tergolong usia subur. BKKBN (1994) menjelaskan bahwa kesuburan bagi seorang perempuan dimulai sejak umur 15-49 tahun, berstatus kawin maupun yang belum kawin dan masih mengalami menstruasi. Adiningsih (2004) menjelaskan bahwa banyak sekali

perempuan yang mengalami keluhan saat menjelang ataupun saat menstruasi, tetapi mereka masih enggan memeriksakan diri pada petugas kesehatan terutama pada perempuan dewasa muda. Mereka lebih sering mencari informasi dari luar atau yang beredar di masyarakat, oleh karena itu pentingnya pendidikan kesehatan terutama masalah kesehatan reproduksi remaja sehingga mereka dapat memahami dan menjaga kesehatan reproduksinya serta mendapatkan solusi yang tepat bila mengalami masalah kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PMS yang dialami oleh mahasiswi sebagian besar tipe gabungan, walaupun secara teori pada umumnya perempuan merasakan tipe A. Agustini (2007) menjelaskan bahwa terdapat sekitar 40% perempuan berusia 14-50 tahun di Indonesia mengalami PMS dan menurut Abraham (2007) tipe PMS dapat dibagi menurut gejalanya menjadi 4 macam : yaitu tipe A (*anxiety*) sekitar 80%, tipe H (*hyperhydration*) sekitar 60%, tipe C (*craving*) sekitar 40%, tipe D (*depression*) sekitar 20%.

Hasil penelitian inipun menunjukkan bahwa gejala yang dirasakan oleh perempuan yang mengalami PMS bervariasi, tidak hanya merasakan gejala dari 1 tipe, tetapi dapat merasakan berbagai gejala secara bersamaan dari masing-masing tipe yang ada, sehingga tipe yang muncul pun dapat bervariasi atau gabungan dari beberapa tipe, bahkan kemungkinan keempat tipe dapat muncul dalam waktu yang bersamaan. Abraham (2007) menjelaskan bahwa PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan tipe A, hanya sekitar 3% dari seluruh tipe PMS yang murni tipe D.

Ditinjau dari segi umur, secara teori PMS lebih terlihat jelas pada perempuan yang berumur 30-45 tahun. Hasil penelitian ini sebagian besar umur 20 tahun, sehingga PMS yang terjadi

tidak hanya terfokus pada satu tipe namun lebih banyak mengalami gejala dari berbagai tipe secara bersamaan. Hal ini dapat terjadi karena gejala yang dirasakan tiap individu berbeda tergantung tingkat sensitivitas atau kepekaan perempuan terhadap perubahan hormonal dalam siklus menstruasi. Wikipedia Indonesia (2007) menjelaskan bahwa ada faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS diantaranya paritas, status perkawinan, usia, stres, diet, kekurangan zat gizi terutama vitamin B dan kegiatan fisik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami PMS tipe gabungan. Gangguan fisik dan mental yang terjadi pada saat PMS bervariasi mulai dari ringan sampai berat dengan gejala yang berbeda pada tiap individu tergantung tingkat sensitivitas.

Oleh karena itu penting bagi mahasiswa memahami kesehatan reproduksi dan permasalahannya agar dapat menerapkan cara yang tepat saat menghadapi PMS.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo dan Wulandari.(2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta, ANDI
- Arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta
- Asrinah, Jamingatu S, Suciayati.(2011). *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta, Pustaka Penasea
- Bobak.(2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta, EGC
- Kumalasari, Intan.(2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika

- Kusmiran, Eny.(2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta, Salemba Medika
- Laila, Nur Najmi.(2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta, Buku Biru.
- Manuaba, IBG.(2008). *Gawat-Darurat Obstetri-Ginekologi dan Obstetri-Ginekologi untuk Profesi Bidan*. Jakarta, EGC
- Manuaba, Sri Kusuma Dewi Suryasaputra, dkk.(2009). *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta, EGC
- Morgan, Geri, dkk.(2009). *Obstetri Dan Ginekologi Paduan Praktik Ed. 2*. Jakarta, EGC
- Notoatmodjo.(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta
- Nursalam.(2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan:Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika.
- Nursalam.(2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan ed. 3*. Jakarta, Salemba Medika
- Perry dan Potter.(2005). *Keterampilan dan Prosedur Dasar*. Jakarta, EGC
- Purnomo, Windhu.(2007). *Hand Out/ Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya, FKM Unair
- Proverawati dan Misaroh.(2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta, Nuha Medika
- Sarwono, P.(2005). *Ilmu Kandungan*. Edisi 2 cetakan IV. Jakarta, Yayasan Bina Pustaka.