

ANALISIS KARAKTERISTIK GEJALA FISIK PMS (*PREMENSTRUAL SYNDROME*) PADA MAHASISWI FKM UNIVERSITAS AIRLANGGA

Annisah Al Afdiyan^{1*}, Syadilla Rahmansyah²

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya^{1,2}

*Corresponding Author : annisahafdn@gmail.com

ABSTRAK

PMS merupakan kumpulan gejala dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Sekitar 80-95% perempuan mengalami gejala premenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Berbagai gejala fisik yang paling umum dialami perempuan saat menjelang menstruasi meliputi kram atau nyeri perut 51%, nyeri sendi, otot atau punggung 49%, nyeri pada payudara 46%, dan perut kembung 43%. Penelitian ini berfokus pada gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga saat menjelang menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur yang digunakan berupa kuisioner dengan Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Teknik sampel yang digunakan yakni menggunakan *purposive sampling*. Distribusi Gejala Fisik PMS yang dialami mahasiswa FKM Universitas Airlangga tahun 2023, gejala fisik yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah nyeri otot sebanyak 55 responden (40,15%), timbulnya jerawat sebanyak 44 responden (32,12%) yang mengeluhkan timbulnya jerawat dengan kadar sedang sedangkan sebanyak 39 responden (28,47%) dengan kadar berat mengeluhkan timbulnya jerawat. Kesimpulan dari penelitian ini setiap mahasiswa pasti mengalami gejala fisik PMS namun yang membedakan tiap individu adalah intensitas rasa sakitnya, yang paling banyak dialami dengan intensitas rasa sakit kategori sedang adalah nyeri otot sebanyak 55 responden merasakannya.

Kata kunci : gejala fisik, mahasiswa, PMS

ABSTRACT

PMS is a collection of symptoms and consistently occurs during the luteal stage of the menstrual cycle. About 80-95% of women experience premenstrual symptoms that can interfere with some aspects of their lives. The most common physical symptoms experienced by women before menstruation include cramps or abdominal pain 51%, joint, muscle or back pain 49%, breast pain 46%, and flatulence 43%. This study focused on the physical symptoms experienced by female students of the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga before menstruation. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The measuring instrument used is in the form of a questionnaire with the population used is all female students of the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga. The sample technique used is using purposive sampling. Distribution of Physical Symptoms of PMS experienced by FKM Universitas Airlangga students in 2023, the most common physical symptoms experienced by female students are muscle pain as many as 55 respondents (40.15%), the onset of acne as many as 44 respondents (32.12%) who complained of moderate levels of acne while as many as 39 respondents (28.47%) with severe levels complained of acne. The conclusion of this study is that every female student must experience physical symptoms of PMS but what distinguishes each individual is the intensity of pain, the most experienced with moderate category pain intensity is muscle pain as many as 55 respondents feel it.

Keywords : physical symptoms, female college student, PMS

PENDAHULUAN

Masalah yang sering dialami oleh perempuan dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi, sebelum terjadi menstruasi, gejala perubahan yang sering terjadi adalah dari perubahan fisik dan emosional, gejala tersebut mereda pada siklus menstruasi dimulai.

Menstruasi atau pendarahan periodik normal uterus merupakan proses katabolisme yang terjadi akibat adanya pengaruh dari hormon hipofisis seperti hormon estrogen dan progesterone. Sekitar 80-95% perempuan mengalami gejala premenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya, biasanya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi, perempuan akan mengalami beberapa gejala perubahan tertentu dari segi fisik (nyeri payudara, sakit kepala, jerawat, nyeri pinggul bahkan edema) maupun emosional (perubahan mood, penurunan fungsi sosial, penurunan konsentrasi bahkan depresi dan kecemasan) yang akan mereda ketika siklus menstruasi dimulai. Namun pada beberapa perempuan juga dapat terjadi gejala yang terus berkelanjutan hingga 24 – 48 jam pertama siklus menstruasi dan akan mereda selama beberapa hari ke depan. Gejala tersebut dikenal dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Pada suatu penelitian didapatkan prevalensi PMS di dunia adalah 47,8%. Penelitian mengenai epidemiologi yang dilakukan dari tahun 1996 sampai 2011 secara berturut-turut, didapatkan prevalensi terendah di Prancis sebesar 12% dan tertinggi berada di Iran sebesar 98%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kejadian PMS secara global masih sangat tinggi prevalensinya (Moghadam, 2014). Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat (Mohamadirizi & Kordi, 2013). Hasil penelitian di Indonesia pada 260 orang perempuan usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala PMS, dengan tingkat PMS sedang hingga berat sebesar 3,9%. Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa FKM UI didapatkan hasil gejala PMS ringan 36,9%, sedang 13,8% dan berat 48,1%.

Berdasarkan data dari Divisi Immunoendokrinologi Reproduksi Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSCM, PMS merupakan kondisi medis umum yang memengaruhi hubungan perempuan, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala fisik yang paling umum dialami perempuan saat menjelang menstruasi meliputi kram atau nyeri perut 51%, nyeri sendi, otot atau punggung 49%, nyeri pada payudara 46%, dan perut kembung 43%. Menurut beberapa literatur, di Jawa Tengah terdapat lebih dari 150 gejala berkaitan dengan PMS sehingga dapat timbul suatu kecemasan. Hal ini karena pada kondisi PMS, hormon estrogen dan progesteron tidak seimbang (Wahyuni, 2010).

Menurut Damayanti (2013) gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada perempuan di Indonesia. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa permasalahan perempuan di Indonesia adalah seputar tiga permasalahan mengenai gangguan menstruasi 38,45%, masalah gizi yang berhubungan dengan anemia 20,3%, gangguan belajar 19,7%, gangguan psikologis 0,7%, serta masalah kegemukan 0,5%. Pada sekitar 14% perempuan antara usia 20-35 tahun PMS, dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Gejala yang sering terjadi berupa depresi, pusing, perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid (Aulia, 2009). Sekitar 2-3% perempuan dapat merasakan gejala yang sangat berat hingga melemahkan fisik mereka (Rice, 2013).

Penelitian ini berfokus pada gejala fisik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga saat menjelang menstruasi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur yang digunakan berupa kuisioner dengan Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Teknik sampel yang digunakan yakni menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari kuisioner akan dianalisis menggunakan pendekatan Univariat dengan melihat distribusi frekuensi. Penelitian ini

termasuk dalam jenis penelitian komparatif, desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2023 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Kuesioner dibagikan kepada seluruh Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat, kemudian kuisisioner dipilih responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan 137 responden yang kemudian dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Tabel 1. Gejala *Premenstrual Syndrome* yang dialami Mahasiswi FKM Universitas Airlangga Tahun 2023

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Frekuensi	Persentase (%)
PMS	124	90,51
Tidak PMS	13	9,49
Total	137	100,00

Berdasarkan Tabel 1. pada *premenstrual syndrome*, didapatkan hasil bahwa dari 137 responden sebanyak 124 orang (90,51%) diantaranya mengalami PMS, dan 13 orang (9,49%) tidak mengalami PMS. Pengukuran gejala fisik berdasarkan hasil kuisisioner SPAF yang diperuntukan mengukur PMS responden dan dijabarkan tiap variabel pertanyaannya.

Tabel 1. Distribusi Gejala Fisik PMS yang dialami Mahasiswi FKM Universitas Airlangga Tahun 2023

Variabel	Tidak Mengalami		Sangat Ringan		Ringan		Sedang		Berat		Ekstrim	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Payudara nyeri / bengkak	38	27.74	16	11.68	40	29.20	32	23.36	10	7.33	1	0.73
Sakit pinggang	11	8.03	31	22.63	53	38.69	28	20.44	12	8.76	2	1.46
Kembung	43	31.39	25	18.25	31	22.63	30	21.90	7	5.11	1	0.73
Diare	61	44.53	27	19.71	17	12.41	24	17.52	7	5.1	1	0.73
Nyeri pada perut	36	26.28	24	17.52	26	18.98	39	28.47	11	8.03	1	0.73
Nyeri otot/kaku pada sendi	25	18.25	10	7.30	20	14.60	55	40.15	20	14.60	7	5.11
Mual / ingin muntah	65	47.45	24	17.52	14	10.22	23	16.79	11	8.03	0	0

Odema pada tangan / kaki	113	82.48	13	9.49	6	4.38	5	3.65	0	0	0	0
Nyeri kepala	38	27.74	29	21.17	21	15.33	29	21.17	15	10.95	5	3.65
Letih	7	5.11	10	7.30	23	16.79	52	37.96	32	23.36	13	9.49
Timbul Jerawat	6	4.38	4	2.92	21	15.33	44	32.12	39	28.47	23	16.79

Berdasarkan Tabel 2. Distribusi Gejala Fisik PMS yang dialami mahasiswi FKM Universitas Airlangga tahun 2023, gejala fisik yang paling banyak dialami oleh mahasiswi adalah nyeri otot sebanyak 55 responden (40,15%), timbulnya jerawat sebanyak 44 responden (32,12%) yang mengeluhkan timbulnya jerawat dengan kadar sedang sedangkan sebanyak 39 responden (28,47%) dengan kadar berat mengeluhkan timbulnya jerawat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini juga sejalan oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Septa Ayu Bungasari pada tahun 2015, dalam penelitiannya, yang dilakukan pada 54 responden didapatkan 45 orang (83,3%) dengan keluhan timbulnya jerawat. Kemudian pada penelitian yang dilakukan juga oleh Lusi Wahyuni pada tahun 2016 dengan jumlah responden sebanyak 111 responden, didapatkan 84 orang (75,7%) yang mengeluhkan timbulnya jerawat. Kemudian pada penelitian Fasha Syawalia Heryaningtyas pada tahun 2018 dengan jumlah responden 124 didapatkan 100 orang (80,6%) mengeluhkan timbulnya jerawat. Dalam hal ini timbulnya jerawat merupakan salah satu perubahan hormon yang dapat menyebabkan kelenjar sebacea memproduksi sebum yang lebih banyak dari biasanya. Kelenjar sebacea yang memproduksi banyak sebum tersebut akan menyubut pori-pori sehingga terjadilah timbulnya jerawat.

Keluhan berikutnya yang paling banyak dialami oleh 137 responden dengan kategori sedang adalah pada perut 39 orang (28,47%), nyeri pada payudara 32 orang (23,36%), kembung 30 orang (21,90%), nyeri kepala 29 orang (21,17%), sakit pinggang 28 orang (20,44%), daire 24 orang (17,52%), mual atau rasa ingin muntah 23 orang (16,79%) dan keluhan terakhir ada odema atau bengkak pada tangan atau kaki sebanyak 5 orang (3,65%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Charisma Lumingkewas pada tahun 2020 yang dilakukan pada 142 responden didapatkan 93 orang (65,5%) mengeluhkan kelelahan. Sedangkan pada penelitian Fasha Syawalia Heryaningtyas, dkk. pada tahun 2018 dari 124 responden yang mengeluhkan keletihan ada 82 orang (66,1%), nyeri pada perut sebanyak 52 orang (41,9%), nyeri atau sakit pada payudara sebanyak 82 orang (66,1%), sakit kepala sebanyak 37 orang (29,8%), dan nyeri otot sebanyak 61 orang (49,2%).

Keletihan merupakan salah satu gejala fisik yang banyak dialami juga oleh mahasiswi FKM Universitas Airlangga, mayoritas mahasiswi mengalami keletihan dengan kategori sedang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Charisma Lumingkewas pada tahun 2020 yang dilakukan pada 142 responden, dari 142 respondennya menunjukkan bahwa saat menjelang menstruasi keletihan yang dirasakan pada respondennnya cukup banyak, yaitu sebanyak 93 orang (65,5%) mengeluhkan keletihan. Sedangkan pada penelitian Fasha Syawalia Heryaningtyas, dkk. pada tahun 2018 dari 124 responden yang mengeluhkan keletihan ada 82 orang (66,1%). Nyeri dan tegangnya payudara juga merupakan gejala PMS yang banyak dialami oleh mahasiswi FKM Universitas Airlangga. Faktor hormonal cukup berperan dalam timbulnya gejala saat menjelang haid. Kelebihan estrogen dapat meningkatkan

prolactin yang menimbulkan nyeri payudara dan meningkatkan aldosteron yang berperan pada naiknya kadar sodium dan retensi air yang mengakibatkan tegang pada payudara

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis identifikasi gejala fisik pada PMS di mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dapat disimpulkan bahwa setiap mahasiswi pasti mengalami gejala fisik PMS namun yang membedakan tiap individu adalah intensitas rasa sakitnya yang paling banyak dialami oleh 137 mahasiswi adalah nyeri otot (40,15%), keletihan (37,96%), timbulnya jerawat (32,13%) dengan kategori sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F. (2018). The Correlation Between Stress Level and Premenstrual Syndrom Among College Students. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8-13.
- Damayanti, S. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada mahasiswa DIV Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Bunda. *Jurnal Keperawatan*. [Http://180.241122](http://180.241122), 205.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39-50.
- Isyraq Nazihah R, P., & Naningsih, H. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pre-Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi D Iv Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Tahun 2018 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Kushartanti, R. (2018). Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAK Terang Bangsa Semarang Tahun 2016. *Avicenna: Journal of Health Research*, 1(2).
- Ramadhani, A. P., & Agustin, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Afiat*, 6(02), 32-41.
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom pramenstruasi (PMS) pada siswi SMA 112 Jakarta tahun 2015.
- Ricka, W. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Sindroma pramenstruasi Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta.
- Wijayanti, Y. T. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndroma pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.