

PREVALENSI SINDROM PRA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA KARTINI SAMARINDA

Maria Floriana Ping¹, Elfina Natalia², Yulieta Lehyun Jho³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda
 Jalan Pasundan nomor 21 kelurahan jawa kecamatan Samarinda Ulu kode pos 75122
 faksmile (0541) 748335
 e-mail: pingmariafloriana@gmail.com

ABSTRAK

Suatu keadaan dimana timbul beberapa gejala yang terjadi secara teratur dan terus menerus yang berkaitan dengan menstruasi disebut sindrom pra menstruasi (Nugroho *et al*, 2014). Menurut Bahala (2010) sindrom pra menstruasi pernah dialami oleh lebih dari 90% wanita sedangkan frekuensi gejala sindrom pra menstruasi pada wanita Indonesia adalah 80-90% (Pudiastuti, 2012). Penelitian ini ditujukan untuk memperoleh gambaran tingkat sindrom pra menstruasi pada remaja putri yang tinggal di Asrama Kartini Samarinda, Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survey menggunakan instrument berupa kuisioner, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di Asrama Kartini Samarinda. Menggunakan metode total sampling, peneliti memperoleh 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini. Kriteria inklusi tersebut antara lain: sudah pernah haid, bersedia menjadi responden, tinggal di Asrama Kartini Samarinda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yakni 32 (64%) remaja putri mengalami gejala sindrom pra menstruasi ringan dan tidak ada responden yang mengalami gejala sindrom pra menstruasi berat. Sebanyak 14 (28,0%) responden tidak mengalami tanda dan gejala sindrom pra menstruasi (dengan skor kuisioner 0-25). Sebanyak 4 (8,0%) responden mengalami gejala sindrom pra menstruasi sedang (skor kuisioner 51-75) gejala yang dirasakan mulai mengganggu aktivitas namun masih bisa ditahan. Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian sindrom pra menstruasi, adanya kegiatan/aktivitas terjadwal berupa kegiatan fisik maupun rekoleksi dan rekreasi serta makanan yang terjamin oleh Pembina asrama menjadi faktor penyebab gejala sindrom pra menstruasi pada remaja putri di Asrama Kartini adalah ringan.

Kata Kunci: menstruasi, sindrom pra menstruasi, remaja putri

PENDAHULUAN

Suatu keadaan dimana timbul beberapa gejala yang terjadi secara teratur dan terus menerus yang berkaitan dengan menstruasi disebut sindrom pra menstruasi (Nugroho *et al*, 2014). Menurut Bahala (2010) sindrom pra menstruasi pernah dialami oleh lebih dari 90% wanita sedangkan frekuensi gejala sindrom pra menstruasi pada wanita Indonesia adalah 80-90% (Pudiastuti, 2012).

Menurut Hendarto (2011), sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan berbagai keluhan yang muncul sebelum haid, yang terdiri dari keluhan gangguan *mood* dan perubahan fisik. PMS biasanya dimulai pada minggu terakhir fase luteum (7-10 hari menjelang haid) dan berakhir beberapa saat setelah haid. Penyebab pasti dari

sindrom ini belum diketahui. Menurut dugaan terdapat peranan dari hormon estrogen, progesteron, prolaktin, dan aldosteron. Gangguan keseimbangan hormon estrogen dan progesteron akan menyebabkan retensi cairan dan natrium yang berpotensi memicu timbulnya sindrom pramenstruasi (Hendarto, 2011).

Gejala yang timbul pada seseorang yang mengalami PMS dapat bermacam-macam, mulai dari gejala yang ringan hingga yang berat (Balaha, 2010; Potter, 2009) Gejala gangguan *mood* atau emosional dapat berupa perasaan tertekan/depresi, cepat marah, emosi labil, cepat menangis, cemas, kebingungan, ingin menyendiri, konsentrasi menurun, insomnia, peningkatan keinginan untuk istirahat, dan perubahan pada hasrat

seksual. Gejala perubahan atau gangguan fisik dapat berupa peningkatan keinginan untuk makan dan minum, payudara mengeras, berat badan meningkat, sakit kepala, bengkak pada ekstremitas, pusing, nyeri, cepat merasa lelah, masalah pada kulit, gejala pada saluran pencernaan, serta nyeri pada abdomen (Delara, 2012; Hendarto, 2011; Kathleen, 2010).

Menurut Zaafrane (2007) dalam Ilmi & Utari (2018) adanya gejala fisik dan psikologis yang khas yang menandai PMS serta perubahan tingkah laku yang mengganggu hubungan interpersonal dan kualitas hidup wanita. Gejala yang paling sering dirasakan oleh sebagian besar perempuan yang mengalami PMS adalah irritable (rasa cepat marah), nyeri punggung atau nyeri otot dan perasaan bengkak (atau mengalami edema). Sejumlah kecil, mengalami gejala yang lebih berat yang menyebabkan distress substansial atau gangguan fungsional yang disebut premenstrual dysphoric disorder (PMDD) (Deuster, 1999; Ilmi & Utari (2018). Penelitian ini ditujukan untuk memperoleh gambaran tingkat sindrom pra menstruasi pada remaja putri yang tinggal di Asrama Kartini Samarinda, sehingga dapat melakukan deteksi dini dan juga tindakan pencegahan pada remaja putri tersebut, serta menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survey menggunakan instrument berupa kuisioner yang disusun berdasarkan penelitian sebelumnya dan telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di Asrama Kartini Samarinda. Menggunakan metode total sampling, peneliti memperoleh 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini. Kriteria inklusi tersebut antara lain:

sudah pernah haid, bersedia menjadi responden, tinggal di Asrama Kartini Samarinda.

Data yang telah diperoleh diolah menggunakan SPSS untuk memperoleh hasil sesuai tujuan yakni gambaran sindrom pra menstruasi. Asrama Kartini adalah asrama putrid yang dikelola oleh Biarawati katolik (Kongregasi MASF), terletak didalam kompleks Rumah Sakit Dirgahayu Samarinda, remaja putri yang tinggal di asrama ini adalah siswi SMP dan SMA.

HASIL

Tabel 1. Gambaran sindrom pra menstruasi pada remaja putri di Asrama Kartini Samarinda

| No | Tingkat sindrom pra menstruasi | n | (%) |
|----|--------------------------------|----|--------|
| 1. | Tidak ada | 14 | (28,0) |
| 2. | Ringan | 32 | (64,0) |
| 3. | Sedang | 4 | (8,0) |
| 4. | Berat | 0 | (0,0) |

Tabel diatas menunjukkan data bahwa:

1. Sebanyak 14 (28,0%) responden tidak mengalami tanda dan gejala sindrom pra menstruasi (dengan skor kuisioner 0-25).
2. Mayoritas responden yaitu 32 orang (64,0%) mengalami gejala sindrom pra menstruasi ringan(dengan skor kuisioner 26-50), gejala yang dialami tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
3. Sebanyak 4 (8,0%) responden mengalami gejala sindrom pra menstruasi sedang (skor kuisioner 51-75) gejala yang dirasakan mulai mengganggu aktivitas namun masih bisa ditahan.
4. Tidak ada responden yang mengalami gejala sindrom pra menstruasi berat.

PEMBAHASAN

Menurut Sukarni dan Wahyu (2013) dalam Namsa, Palandeng dan Kallo (2015) sekitar 80 sampai 95% wanita mengalami

gejala-gejala sindrom pra menstruasi dari ringan sampai dengan sangat hebat sehingga mengganggu waktu sekolah atau kantornya, dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa sebanyak 64% mengalami gejala ringan, sehingga tidak mengganggu kegiatan asrama atau pun sekolah mereka.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi kejadian sindrom pra menstruasi, dalam penelitiannya Retissu, dkk (2010) dalam Namsa, Palandeng dan Kallo (2015) menunjukkan adanya hubungan antara indeks massa tubuh dengan sindrom pra menstruasi pada mahasiswi kedokteran Universitas Soedirman. Ratikasari (2015) dalam penelitiannya di SMA 112 Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 66 responden (52%) memiliki riwayat keluarga yang mengalami sindrom pra menstruasi. Pada penelitian di MAN 1 Metro Lampung menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami stress psikis (43,9%) lebih banyak mengalami stress psikis dibandingkan dengan yang tidak mengalami stress psikis (17,2%) (Wijayanti, 2015). Jenis makanan yang dikonsumsi juga mempengaruhi keluhan menstruasi, konsumsi makanan tinggi gula meningkatkan gejala keluhan sindrom pra menstruasi (Devi, 2013). Fitriani dan Wulandari (2017) dalam penelitiannya menuliskan bahwa sindrom pra menstruasi dipengaruhi aktivitas fisik, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin ringan gejala sindrom pra menstruasi yang dirasakan.

Remaja putri yang tinggal di Asrama Kartini dan menjadi responden dalam penelitian ini adalah siswi SMP dan SMA dengan jadwal sekolah dari hari Senin sampai dengan Sabtu. Jarak antara Asrama dan SMP adalah ± 1 km, sedangkan jarak antara Asrama dan SMA adalah $\pm 2-3$ km, para siswi ini mayoritas berjalan kaki menuju sekolah mereka masing-masing. Mereka rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan pihak Asrama menjadwalkan kegiatan harian seperti masak atau pun bersih-bersih serta

olahraga, sehingga mereka memiliki aktivitas fisik.

Asrama pun menjadwalkan kegiatan rekoleksi dan rekreasi setiap bulannya untuk menghindarkan para remaja putri mengalami stress psikis. Pembina asrama pun turun tangan dalam penyusunan menu makanan dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta menyiapkan petugas masak bagi remaja putri yang tinggal di Asrama Kartini, sehingga jenis makanan yang di konsumsi benar-benar terjamin. Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan ini masih jauh dari sempurna, untuk penelitian selanjutnya peneliti akan mencari hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian menstruasi pada remaja putri di Asrama Kartini, sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yakni 64 (64%) remaja putri mengalami gejala sindrom pra menstruasi ringan dan tidak ada responden yang mengalami gejala sindrom pra menstruasi berat.

Saran

Penelitian selanjutnya sebaiknya dilaksanakan secara lebih lengkap dan mendalam yang mencakup faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya gejala sindrom pra menstruasi. Perlunya referensi jurnal terbaru dan lebih banyak lagi dibutuhkan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada institusi STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah memberikan kesempatan dan dukungan baik berupa dana penelitian, sarana dan prasarana yang memungkinkan penelitian ini dapat terlaksana.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak LPPM STIKES Dirgahayu Samarinda yang telah menerbitkan panduan dan member bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini, akhirnya ucapan terima kasih kepada pihak Asrama Kartini dalam hal ini Sr. Albertha, MASF beserta para responden yang bersedia membantu peneliti dalam mengisi kuisisioner penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balaha, M.H., Amr, M. A. E. M., Moghannum, M.S.A., dan Muhaidab, N.S.A. (2010). The phenomenology of premenstrual syndrome in female medical students: a cross sectional study. *PanAfrican Medical Journal*
- Delara, M., Ghofranipour, F., Tavafian, S.S., KAzemnejad, A., dan Montazeri, A. (2012). Health related quality of life among adolescents with premenstrual disorders: a cross sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*. Biomed Central. 10:1
- Deuster PA, Adera T, South-Paul J. (1999). Biological, Social, and Behavioral Factor Assosited with Premenstrual Syndrome. *Arch Fam Med* 8(2): 122-8.
- Hendarto, H. (2011). "Gangguan haid/Perdarahan uterus abnormal" in *Ilmu Kandungan, Edisi Ketiga*. Bab VIII. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. pp. 161-183
- Ilimi, Ayatun Fil, Utari, Diah Mulyawati. (2018). Faktor Dominan Premenstrual syndrome pada Mahasiswi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *MGMI*, 39 (10/1). <https://doi.org/10.22435/mgmi.1011.1062>
- Kathleen, M., Lustyk, B., dan Gerrish, W.G. (2010). *Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: issues of quality of life, stres and exercise*. Springer Science+Business Media LCC, USA.
- Namsa, Apriliana Maria, Palandeng, Henry, Kallo, Vandri D. (2015) Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pra Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado. *e-Journal Keperawatan (eKo) volume 3 nomor 3* <https://media.neliti.com/media/publications/111676-ID-hubungan-status-gizi-dengan-sindrom-pre.pdf> diakses pada tanggal 20 April 2020 pukul 22.00 WITA
- Nugroho, T. & Utama B.I. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Retissu, R., dkk. (2010). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Sindroma Premenstruasi. (<http://www.majalahfk.uki.ac.id/assets/majalahfile/artikel/2010-01-artikel01.pdf>). Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 20:14 Wita).
- Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Zaafrane F, Faleh R, Melki W, Sakouchi M, Gaha L. An Overview of Premenstrual Syndrome. *J Gynecol Obstet Biol Reprod*. 2007; 36(7), 64