

PMS (PREMENSTRUAL SYNDROME) PADA WANITA DAN PERUBAHAN EMOSI

¹TOGI FITRI A AMBARITA, ²PUTRI MARIATI, ³CINDY SIBURIAN, ⁴IIS WAWORUNTU
^{1,2,3,4} FAKULTAS PSIKOLOGI, UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

togi.ambarita@gmail.com

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a condition where a woman experiences hormonal changes that cause a biological reaction in the body which then causes changes in physical condition, emotions, and behavior; that occurs before menstruation until the completion of the menstrual phase. These changes will often interfere daily activities. The purpose of this study was to explain the relationship between PMS (premenstrual syndrome) and emotional changes in a woman. The method used is literature review through the Google engine. The author is looking for research results and scientific studies that explain the relationship between emotional conditions and premenstrual syndrome in women. Changes in the hormone estrogen, namely increasing serotonin levels which play a role in mood or emotion, are one of the mayor factor that cause PMS. Regulation of emotion plays important role in minimizing PMS syndrome. Risk factors that play an important role are stress and physical exercise.

Keywords: PMS, Emotional Reactions, Anxiety, Hormonal Changes.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu pengalaman biologis penting bagi wanita. Pengalaman menstruasi dapat mengejutkan dan penuh emosional. Respon terhadap menstruasi dapat berupa respon positif bahkan negatif. PMS terjadi diakibatkan oleh adanya perubahan hormon sehingga menimbulkan kecemasan yang menjadikan dampak pada PMS, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan akan semakin berat gejala PMS yang dirasakan. PMS merupakan keadaan seorang wanita mengalami suatu perubahan pada fisik yang muncul sekitar 7-10 hari sebelum menstruasi, dan akan mengalami perubahan emosi, psikologis, suasana hati, dan juga mengalami perubahan perilaku pada seorang wanita yang mengalami menstruasi, hal ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari pada wanita yang mengalaminya, dan akan berakhir setelah selesainya fase menstruasi. Namun, ada juga yang tetap berlanjut hingga hari-hari pertama menstruasi (Kathleen et al, 2010). Beberapa hari sebelum menstruasi, sering kali perasaan perempuan mudah sekali tersinggung, dan mudah marah. Ada yang sampai marah-marrah diluar kebiasaannya, dan ada pula yang menjadi cengeng. Ada pula yang mengidam-idamkan suatu makanan tertentu. Perubahan emosi seperti ini biasa disebut Premenstrual Syndrome (Priyatna, 2009). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa salah satu permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (Angrainy, 2020). Banyak penelitian yang sudah menguraikan terkait permasalahan PMS yang menyebabkan kondisi emosi wanita menjadi labil yang kemudian membuat wanita berperilaku emosional, dimana hingga saat ini fenomena tersebut kerap dibahas. Dengan demikian tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan lebih lanjut terkait perubahan emosi dan PMS pada wanita.

METODE

Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (studi literature). Kajian pustaka melalui pencarian jurnal melalui google terkait topik yang akan dibahas yakni PMS dan perubahan emosi pada wanita. Jurnal yang diambil dari tahun 2019-2022. Jurnal yang ditemukan adalah 8 jurnal terkait dengan topic. Tahapan studi literature yakni pengumpulan sumber pustaka, seleksi sumber, menganalisis dan sintesis, dan kemudian penulisan kajian pustaka.

HASIL

Berdasarkan berbagai literature ditemukan bahwa faktor utama yang mengganggu kondisi psikologis seorang wanita dengan PMS adalah ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh tepat sebelum fase menstruasi berlangsung, yang dapat mempengaruhi kadar serotonin dalam otak (Rodiana, 2016). Faktor-faktor lainnya yang dapat meningkatkan terjadinya PMS di antaranya adalah faktor usia, wanita yang pernah melahirkan, status perkawinan, siklus menstruasi, aktivitas fisik, faktor stres, diet, status gizi, merokok dan minuman beralkohol (Saryono, 2009). Menurut teori El Manan (2013) Premenstrual Syndrome merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa

sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Dikatakan bahwa seorang wanita yang mempunyai siklus menstruasi teratur akan memiliki tingkat PMS lebih ringan dibandingkan dengan wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Pengaruh nyeri haid terhadap kondisi emosi cukup signifikan, terutama pada remaja. Pada kebanyakan remaja ditemukan bahwa nyeri haid terjadi saat usia remaja dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan ketrampilannya. Kecakapan dan ketrampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup: kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional (Hasanah 2021). Reaksi yang berkaitan dengan Nyeri haid yakni Dismenore (Fauziah, 2022). Dismenore dapat mengurangi perkembangan psikososial, kognitif pada remaja, pengaruh citra tubuh dan identitas seksual wanita. Sudah ditemukan bahwa wanita yang menderita dismenore lebih cenderung untuk mengalami gangguan psikologis seperti perubahan mood, depresi, kecemasan dan somatisasi. Perempuan di laporkan menderita perubahan suasana hati pada saat menstruasi. Penulis membuat rangkuman dari hasil kajian bahwasanya dari jurnal yang direview menjelaskan hal berikut terkait PMS dan kondisi emosi: Terjadinya PMS pada wanita disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan penurunan serotonin. Meningkatnya hormon estrogen memengaruhi kerja otak untuk menurunkan kadar serotonin sehingga memberikan perubahan suasana perasaan. Kondisi emosi atau perubahan perasaan konsekuensi langsung atau respon tubuh yang menyebabkan munculnya gejala PMS. Emosi adalah keadaan yang mencakup perubahan-perubahan suasana perasaan yang disadari seseorang. Ketika mengalami emosi yang berlebihan, seseorang seringkali tidak dapat berpikir positif dan tidak menyadari apa yang mereka lakukan. Hal ini karena emosi berkaitan dengan atau akan mempengaruhi bagaimana seseorang dapat memahami dan mengendalikan pikiran, dan perilakunya dalam berbagai emosi, baik emosi negatif maupun positif. Regulasi emosi yang baik, yang dimiliki seseorang akan membuat seseorang dapat mengendalikan kondisi emosional yang dialami. Namun jika kemampuan regulasi emosi kurang berkembang maka akan semakin memperburuk kondisi suasana hati (Afrilia dkk, 2021). Wanita dengan masalah suasana perasaan (depresi) dan wanita dengan tingkat kecemasan tinggi menjadi lebih rentan mengalami PMS (Wiwin, 2023). Faktor resiko utama penyebab PMS, yaitu stres dan kurangnya aktivitas fisik. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebihan yang mengakibatkan penekanan pada Lutenizing Hormon (LH) yang sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Pengaruh hormon kortisol ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang mengakibatkan terjadinya PMS. (Damayanti 2020; Pratiwi 2021; Handayani 2021). Olah raga yang teratur dapat mencegah atau mengurangi premenstruasi sindrom pada wanita. Pada wanita yang jarang melakukan olah raga secara rutin, hormone estrogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan akan terjadi premenstruasi sindrom lebih besar (Arifin dkk, 2022; Handayani, 2021). Faktor biologis lain yang berkaitan dengan PMS yakni obesitas dan faktor genetika (afrilia, 2021).

5. Faktor psikologis lainnya yakni persepsi terhadap rasa Nyeri (Hasanah, 2021).

PEMBAHASAN

Periode menstruasi pertama kali yang terjadi pada masa pubertas seorang anak perempuan disebut sebagai menarche yang biasanya terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun (Proverawati and Misaroh, 2009). Umumnya siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya dengan siklus pada wanita normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Sehingga diperoleh informasi bahwa hampir seluruh wanita mengalami lama haid 3-7 hari, dan Sebagian lainnya mengalami haid lebih dari 7 hari. Menstruasi yang dialami para remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid atau dysmenorrhea. Terdapat fase ketidaknyamanan pada saat menstruasi yakni pada hari ke 1-2; diperoleh bahwa remaja sering mengeluhkan pengalaman dysmenorrhea pada saat fase menstruasi berlangsung. Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami perempuan baik remaja maupun usia dewasa (Ningsih, Setyowati and Rahmah, 2013). Walaupun hasil penelitian sebelumnya dari Charu et al., (2012) menunjukkan bahwa perempuan dengan usia haid pertama kali kurang dari 12 tahun memiliki 23% lebih tinggi kesempatan terjadinya dysmenorrhea dibandingkan dengan perempuan dengan usia pertama kali haid direntang usia 12-14 tahun. Sehingga dipaparkan bahwa remaja wanita yang mengalami usia haid dini mengalami paparan prostaglandin yang lebih lama dan berakibat pada kram dan nyeri pada perut. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Sigmon et al (2012) bahwa sindroma premenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, yakni gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Gejala yang paling parah dan paling sering pada sindroma premenstruasi adalah iritabilitas emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara dan nyeri di daerah perut. Sigmon et al (2012) juga menjelaskan bahwa terdapat kurang lebih 200 gejala yang dihubungkan dengan PMS namun gejala yang paling sering ditemukan adalah iritabilitas (mudah tersinggung) dan disforia (perasaan sedih/ perasaan tidak puas). Gejala mulai dirasakan 6-10 hari menjelang menstruasi berupa gejala fisik maupun psikis mengganggu aktivitas sehari-

hari dan menghilang setelah menstruasi. Richards and Gross, (2000) yang menemukan fakta bahwa perilaku makan remaja memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian PMS. Perilaku makan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah regulasi emosi. Emosi terjadi karena adanya pengaruh stressor yang telah terhubung pada fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi berlangsung. Tingkatan emosi cakupannya luas karena terkait dengan beragam aspek biologis, tingkah laku dan sosial sebagaimana proses kognitif yang disadari maupun tidak. Aktivitas fisik berhubungan dengan gejala Premenstrual Syndrom (PMS). Peranan faktor gaya hidup, aktivitas fisik teratur dapat mengurangi premenstrual syndrom. Olahraga yang teratur dapat meningkatkan produksi endorfin. sehingga bisa membuat perasaan jadi santai dan tenang. Olahraga teratur berkontribusi meningkatkan hormon endorfin. Wanita yang PMS karena kelebihan hormon estrogen, dengan meningkatkan hormon endorfin dapat mencegah kelebihan hormon estrogen. Kurangnya melakukan aktivitas fisik akan memiliki hormon estrogen lebih tinggi. Pusat dalam pengendalian hormon pada sistem reproduksi ialah hipotalamus yang fungsinya sebagai tempat sekresi GnRH. Hormon ini akan menghambat sekresi GnRH di hipotalamus, yang mana hormon tersebut secara langsung dapat menjadi penyebab turunnya kadar GnRH melalui mekanisme ini mengakibatkan emosi meningkat dan menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Ditinjau dari faktor genetic; sindrom premenstruasi lebih rentan diderita oleh perempuan dengan riwayat sindrom premenstruasi pada anggota keluarga perempuan lainnya seperti ibu kandung dan saudara kandungnya. Ibu yang memiliki riwayat menderita sindrom premenstruasi secara bermakna berpeluang lebih besar memiliki putri yang kelak menderita sindrom premenstruasi (Fatmawati dkk, 2023). Terdapat hubungan antara faktor genetic dengan pramenstruasi sindrom, pada wanita yang memiliki faktor genetic mengalami pramenstruasi berat, sedangkan ada juga seorang wanita yang tidak memiliki faktor genetic mengalami pramenstruasi berat (Afrilia, 2021). Faktor psikologis lainnya yakni persepsi terhadap Nyeri juga mempengaruhi berkembang PMS. Cahyaningtias & Wahyuliati (2016) menjelaskan bahwa persepsi nyeri yang dirasakan oleh setiap individu berbeda-beda, maka toleransi individu terhadap nyeri juga berbeda. Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi individu terhadap nyeri yang dialami adalah pengalaman nyeri terdahulu terutama keefektifan upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi (nyeri haid) yang dilakukan oleh individu dan dirasa dapat mengurangi nyeri yang dialami sebelumnya (Suparmi and Musriyati 2017).

KESIMPULAN

Premenstrual syndrom merupakan pengalaman perubahan hormonal pada wanita yang mempengaruhi kondisi fisik, emosi bahkan perilaku. Perubahan hormon estrogen yang menyebabkan meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam mood atau emosi menjadi faktor utama penyebab PMS. Respon setiap orang terhadap perubahan hormonal dapat berbeda-beda; tergantung pada beberapa faktor biologis maupun psikologis (seperti gen, persepsi, regulasi emosi), sehingga bisa saja ada wanita yang tidak mengalami PMS. Namun demikian PMS nyata dialami banyak wanita dimana wanita PMS akan cenderung berperilaku lebih emosional, seperti mudah tersinggung, gampang bersedih atau mudah marah; yang seringnya mengganggu aktivitas wanita sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, E. M., & Musa, S. M. (2021). Analisis Premenstruasi Sindrom pada Siswi SMAN 3 Kota Tangerang Tahun 2019. Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu),
- Arifin, O. C., Trisiswati, M., & Marhamah, S. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(4), 477-482.
- Angrainy, r., Yanti., P., D., Oktavia, E., (2020). Hubungan tingkat stress dnegan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.Vol. 9 no 2.
- Cahyaningtias, P. L., & Wahyuliati, T. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Dismenorea pada Wanita Belum Menikah. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2 (s)), 120– 126
- Charu, S. et al. (2012). Menstrual characteristic and prevalence and effects of dysmenorrhea on quality of life of medical students, *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4(4), pp. 2294.

- Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), 212-219.
- Fauziah, P., Kartini, K., & Hikmah, H. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 5(1), 23-27.
- Fatmawati, R., Dewi, N.R., Sari, S.A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda Volume 3, Nomor 4, Desember 2023* ISSN : 2807-3469
- Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri. *JKEP*, 7(2), 166-177.
- Handayani, T. Y. (2021). Hubungan Stres dengan siklus menstruasi. *Jurnal Medika Karya Ilmiah kesehatan*, vo.6 no.2.
- Kathleen, M., Lustyk, B., dan Gerrish, W.G. (2010). *Premenstrual Syndrome Dysphoric Disorder: Issues of Quality of Life, Stres and Exercise*. Springer Science + Bussiness Media LCC, USA.
- Manan, El (2011). *Sistem Reproduksi Wanita Miss V*, Yogyakarta : Bukubiru.
- Ningsih, R., Setyawati, Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 16 No.2, Juli 2013, hal 67-76 pISSN 1410-4490.
- Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 7, No. 3, pp. 226-236).
- Pratiwi, R., & Sjattar, H. (2021). Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 206-214.
- Priyatna. (2009). *Kesehatan organ reproduksiwanita*. In-media. Yogyakarta
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika;
- Richard JM, & Gross JJ. (200). *Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Cost of Keeping One's Cool*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000; 79(3): 410-24.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Majority*, 5(1), 18–22
- Sigmon, S. T. et al. (2012). Premenstrual Syndrome (PMS), *Encyclopedia of Human Behavior: Second Edition*, 7(1), pp. 167-173. doi: 10.1016/B978-0-12-375000-6.00288-3.
- Suparmi and Musriyati, N. (2017) 'Effects Of Ginger Extract (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Zingi) On Dismenore Decrease In Adolescentin Panti Asuhan In Surakarta', 4(November), pp. 65–72
- Wiwin, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan kejadian premenstrual syndrom (pms) pada remaja putri di desa ketapang kecamatan mauk kabupaten tangerang banten. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 140-144