

ORIGINAL ARTICLE

PENGETAHUAN DAN PENGALAMAN MAHASISWI NON-FARMASI TENTANG *PREMENSTRUAL SYNDROME*

Laili Irfanah, Gita Dina Lutfia, Loloanes Aprilya Barutu, Rebhika Lusiana, Hatif Indra Nur Septiyanti, Rendha Kusumaning Kristiwi, Husniatul Fitriah, Hawi Queen Nisa, Dyah Ayu Mitayani, Nayundra Rizki Vidia Giri, Alistya Rizky Oktaviani, Maharani Puspita Sari, Sucia Andrian

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Apoteker Fakultas Farmasi Universitas Airlangga

Email: lailirfanah@yahoo.co.id

Abstrak

Survei ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan pengalaman mahasiswi non-farmasi di kampus B Universitas Airlangga tentang Premenstrual Syndrome (PMS). Metode pengambilan data yang digunakan adalah *accidental sampling*. Responden survei ini adalah wanita usia 18-21 tahun berjumlah 120 orang yang merupakan mahasiswi dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Vokasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Ilmu Budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua responden mengetahui tentang PMS walau 93% responden mengalaminya. Gejala PMS yang sering dialami oleh responden adalah nafsu makan tidak terkontrol, keputihan, mengantuk, mudah lelah, susah tidur, lemas, dan rasa nyeri. Cara responden dalam mengatasi PMS adalah minum air putih, dibiarkan saja, mengonsumsi obat anti nyeri, mengonsumsi obat tradisional, mengonsumsi air kelapa, beristirahat, berolahraga, dan mengompres perut.

Kata kunci : Premenstrual Syndrome (PMS), mahasiswi, survei

Abstract

The objective of this study is to determine the knowledge and experience about Premenstrual Syndrome (PMS) among non-pharmacy students of campus B Universitas Airlangga. The sampling method was accidental sampling. The respondents of this study were 120 women aged 18-21 years old who were students from Faculty of Economics and Business, Faculty of Law, Faculty of Vocation, Faculty of Social and Political Sciences, Faculty of Psychology and Faculty of Cultural Sciences. The results showed that not all respondents knew about PMS although 93% of respondents experienced PMS. The most common symptoms of PMS that experienced by the respondents were uncontrolled appetite, vaginal discharge, sleepy, tired, sleepless, weak, and pain. The most common ways to overcome PMS by respondents were drinking water, not treated, taking anti-pain medications, taking traditional medicine, drinking coconut water, taking a rest, exercising, and compressing the stomach.

Keyword : Premenstrual Syndrome (PMS), student, survey

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrom (PMS) merupakan sindrom yang terjadi saat wanita berada pada fase luteal ditandai dengan munculnya gejala fisik, psikologi, dan perilaku. Sekitar 23% wanita di Indonesia mengalami gejala PMS (Eseel, 2007). Gejala PMS yang terjadi dapat menimbulkan masalah. Salah satu masalah yang terjadi adalah penurunan produktivitas tenaga kerja wanita. Selain itu, terhambatnya produktivitas kerja juga dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Pujiastuti, 2007). Sehingga, dalam mencegah terhambatnya produktivitas dan aktivitas sehari-hari, beberapa wanita yang mengatasi keluhan pada saat PMS dengan dua cara, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang dapat digunakan adalah antinyeri (Wahyuni dan Hidayati, 2016) sedangkan, terapi non farmakologi dapat berupa pengaturan nutrisi, aerobik, atau relaksasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai cara mengatasi gejala PMS pada mahasiswa kebidanan, terdapat 36,9% mahasiswa yang menggunakan obat-obatan dalam mengatasi gejala PMS, sedangkan, lainnya mengatasi gejala PMS dengan terapi non-farmakologi. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa mengatasi gejala PMS berdasarkan informasi yang diterima atau kebiasaan individu (Wahyuni dan Hidayati, 2016). Sehingga,

dalam mengatasi gejala PMS, mahasiswa belum mengetahui dengan tepat, kapan terapi non-farmakologi itu dibutuhkan dan kapan terapi non-farmakologi itu dikombinasi dengan terapi farmakologi. Melihat fenomena yang terjadi, dilakukan survei untuk melihat pengetahuan dan pengalaman mahasiswa Universitas Airlangga kampus B non farmasi tentang PMS dan cara mengatasi gejala yang terjadi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan saat pengambilan data adalah *accidental sampling*. Sumber data yang digunakan adalah data primer. Pengambilan data dilakukan di Kampus B Universitas Airlangga dengan sasaran 120 mahasiswa nonfarmasi meliputi mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya, dan Fakultas Vokasi yang berusia 18-21 tahun. Alat yang digunakan untuk pengambilan data adalah kuesioner yang menanyakan nama, usia, dan fakultas, serta 10 pertanyaan yang berisi mengenai pengetahuan maupun pengalaman mahasiswa tentang PMS. Hasil kuesioner pada 120 responden dipresentasikan dalam bentuk persentase jawaban dari setiap pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa cukup banyak responden yang mengetahui kepanjangan dari PMS. Hal ini dapat dilihat dari data pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa 80 (67%) responden telah menjawab pertanyaan terkait kepanjangan PMS dengan benar yaitu PMS merupakan singkatan dari *premenstrual syndrome* (American College of Obstetricians and Gynecologist, 1995).

Tabel 1. Pengetahuan Responden terkait PMS (n=120)

No	Jenis Pengetahuan Responden	n (%)	
		Benar	Salah
1.	Kepanjangan dari PMS	80 (67)	40 (33)
2.	Waktu terjadinya PMS	41 (34)	79 (66)
3.	Penyebab utama terjadinya PMS	79 (66)	41 (34)
4.	Gejala PMS	111 (84)	19 (16)
5.	Cara pengatasan PMS	76 (63)	44 (37)

Walaupun responden banyak yang mengetahui kepanjangan dari PMS, tidak sedikit yang belum mengetahui waktu terjadinya PMS. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil survei bahwa hanya 41 (34%) responden yang mengetahui waktu terjadinya PMS sedangkan 79 (66%) responden masih belum mengetahui waktu terjadinya PMS.

Menurut Manan (2011), PMS muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai.

Hasil survei terkait pengetahuan mahasiswa non farmasi Kampus B Universitas Airlangga mengenai penyebab utama PMS menyatakan bahwa sebesar 79 (66%) responden mengetahui penyebab utama PMS sedangkan 41 (34%) responden lainnya tidak mengetahui penyebab utama PMS. Penyebab utama PMS umumnya karena pengaruh dari hormon estrogen dan progesteron. Estrogen memiliki efek mineralkortikoid yang dapat menginduksi sintesis angiotensinogen dihepar sehingga dapat meningkatkan kadar aldosteron dan retensi cairan serta sodium. Sedangkan hormon progesteron memiliki efek anti mineralkortikoid yang bekerja melawan efek estrogen dengan cara menghambat secara kompetitif aldosteron dan berikatan dengan aldosteron pada tubulus ginjal, sehingga rendahnya rasio kadar progesteron terhadap estrogen pada fase luteal akan menimbulkan efek retensi cairan yang menjadi penyebab timbulnya berbagai keluhan atau gejala PMS seperti rasa nyeri (Shreeve, 1989; Wahyuni dan Hidayati, 2016).

Gejala PMS dapat berupa gejala fisik yaitu kram, nyeri payudara, nyeri perut, nyeri sendi, sakit kepala, dan susah tidur. Disisi lain, gejala emosional yaitu mudah tersinggung, mudah marah,

nafsu makan meningkat, emosi tidak stabil, cemas, merasa sedih dan depresi, merasa tertekan, merasa tidak berguna, dan bersalah, sensitif, putus asa, merasa memiliki konflik, keinginan untuk beraktivitas menurun, sulit berkonsentrasi, dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali (Proverawati, 2009). Berdasarkan hasil survei ini sebanyak 111 (84%) responden mengetahui tentang gejala PMS sedangkan 19 (16%) responden lainnya tidak mengetahui gejala PMS. Selain itu sebanyak 76 (63%) responden mengetahui cara pengatasan PMS dengan benar dan 44 (37%) responden tidak mengetahui cara pengatasan PMS dengan benar.

Berdasarkan data hasil survei pada Tabel 2 terkait pengalaman dari 120 responden, diketahui bahwa 112 (93%) responden mengaku pernah mengalami PMS dan 8 (7%) responden mengaku tidak pernah mengalami PMS. Gejala PMS ini banyak dialami oleh wanita. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gejala PMS dialami oleh sebesar 95% wanita pada usia produktif dengan derajat keparahan yang berbeda-beda (Kwan dan Onwude, 2015).

Tabel 2 Pengalaman Responden terkait PMS (n=120)

Jenis Pengalaman Responden	Pilihan Jawaban	n (%)
Pernah atau tidaknya responden mengalami PMS	Pernah	112 (93)
	Tidak pernah	8 (7)
Frekuensi terjadinya PMS pada responden	Selalu	45 (38)
	Kadang-kadang	70 (58)
	Jarang	5 (4)
Jenis gejala PMS yang dialami oleh responden	Nafsu makan tidak terkontrol	4 (3)
	Emosi tidak stabil	36 (32)
	Mengantuk	2 (1)
	Susah tidur	2 (1)
	Keputihan	5 (4)
	Lemas	10 (8)
	Mudah lelah	6 (5)
	Nyeri	55 (46)
Cara responden dalam mengatasi PMS	Dibiarkan saja	28 (23)
	Minum obat antinyeri	7 (6)
	Minum obat tradisional	5 (4)
	Minum air kelapa	3 (2)
	Istirahat	32 (27)
	Olahraga	10 (8)
	Kompres perut	7 (6)
	Minum air yang banyak	29 (24)
Frekuensi konsumsi obat antinyeri pada responden	Selalu	3 (2)
	Kadang-kadang	31 (26)
	Tidak pernah	86 (72)

Berdasarkan penelitian yang disponsori oleh WHO didapatkan hasil bahwa 23% wanita Indonesia mengalami gejala PMS (Essel, 2007).

Frekuensi terjadinya PMS pada masing-masing responden bervariasi. Berdasarkan hasil penelitian dari 120 responden, sebanyak 45 (38%) responden mengaku selalu mengalami PMS, 70 (58%) kadang-kadang mengalami PMS dan 5 (4%) responden tidak pernah mengalami PMS. Gejala PMS yang sering dialami oleh responden adalah nyeri. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 55 (46%) responden mengaku mengalami nyeri di bagian perut saat PMS. Selain itu, terdapat berbagai macam cara responden dalam mengatasi PMS antara lain sebanyak 29 (24%) responden mengatasi PMS dengan banyak minum air putih, 28 (23%) responden membiarkan saja, 7 (6%) responden mengonsumsi obat antinyeri, 5 (4%) responden mengonsumsi obat tradisional, 3 (2%) responden mengonsumsi air kelapa, 32 (27%) responden beristirahat, 10 (8%) responden berolahraga, dan 7 (6%) responden mengompres perut. PMS dapat dibiarkan saja atau minum air jika tidak sampai mengganggu aktivitas. Tetapi, apabila PMS menyebabkan rasa tidak nyaman hendaknya mengonsumsi obat antinyeri, mengonsumsi obat tradisional, istirahat cukup, olahraga, kompres perut dengan air hangat, mengonsumsi pil kontrasepsi, atau mengonsumsi obat anticemas (Mandal, 2017).

Hasil pengalaman responden terkait konsumsi obat nyeri menunjukkan bahwa 3 (2%) responden selalu mengonsumsi obat antinyeri pada saat PMS, 31 (26%) responden kadang-kadang mengonsumsi obat antinyeri dan 86 (72%) responden tidak pernah mengonsumsi obat antinyeri saat PMS. Obat antinyeri yang dapat digunakan sebagai antinyeri pada saat PMS antara lain adalah obat OTC seperti parasetamol, ibuprofen, dan ekstrak hyosciamin (Sulastris, 2006).

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak semua responden mengetahui tentang PMS dan cara penanganannya walau sebagian besar (93%), responden mengalaminya. Berdasarkan pengalaman, PMS yang sering dialami oleh mahasiswa Universitas Airlangga kampus B non farmasi adalah nafsu makan tidak terkontrol, keputihan, mengantuk, mudah lelah, susah tidur, lemas dan rasa nyeri. Cara mahasiswi dalam mengatasi PMS adalah minum air putih, dibiarkan saja, mengonsumsi obat antinyeri, mengonsumsi obat tradisional, mengonsumsi air kelapa, beristirahat, berolahraga, dan mengompres perut. Berdasarkan hasil dari penelitian ini perlu dilakukan penyuluhan terkait PMS dan penanganannya. Hal ini perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita, khususnya mahasiswi non farmasi Universitas Airlangga Kampus B terkait PMS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada dosen pembimbing pratikum farmasi masyarakat yaitu Ibu Arie Sulistyarini, S.Si., M.Pharm., Apt. yang telah membimbing kami dalam penelitian dan penulisan naskah publikasi ini serta mahasiswi non farmasi kampus B Universitas Airlangga yang telah ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologist. 1995. Early Pregnancy Loss. ACOG Technical Bulletin No. 212.
- Caroline Shreeve, Sindrom Premenstruasi, Arcan, Jakarta, 1989, hal.19.
- Manan, E. 2011. Kamus Pintar Kesehatan Wanita, Banguntapan Jogjakarta: Buku Biru.
- Essel, E.K. 2007. PMS Is It Real? <http://www.gsu.edu> (Diakses tanggal 1 September 2017)
- Kwan, I., Onwude, J. L. 2015. Premenstrual Syndrome. BMJ Clin Evid 08:806.
- Mandal, Ananya. 2017. Treatment of Premenstrual Syndrome PMS. <https://www.news-medical.net> (diakses tanggal 3 Desember 2017)
- Proverawati A., & Misaroh S. 2009. Menarche: Menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiastuti, A. 2007. Tesis : Pengaruh Premenstrual Syndrome terhadap Produktivitas Tenaga Kerja Wanita di Pabrik Korek Api Pematang Siantar. Medan. Universitas Sumatera Utara.
- Sulastri. 2006. Tesis : Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorrhea pada Remaja di Kabupaten Purworejo, Provinsi Jawa Tengah. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.
- Wahyuni, L., Hidayati, N. F. 2016. Tipe Cara Mengatasi Pre Menstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Kebidanan UNMUH Surabaya. Jurnal UM Surabaya.