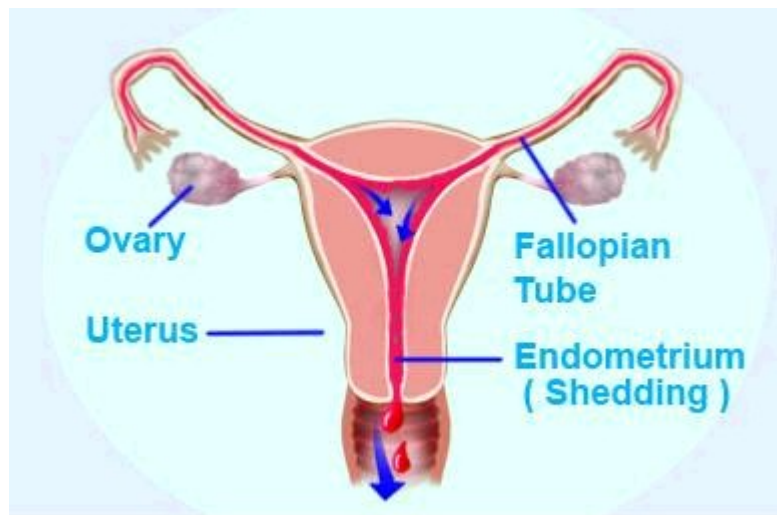


Sindroma Premenstruasi (PMS)

Definisi

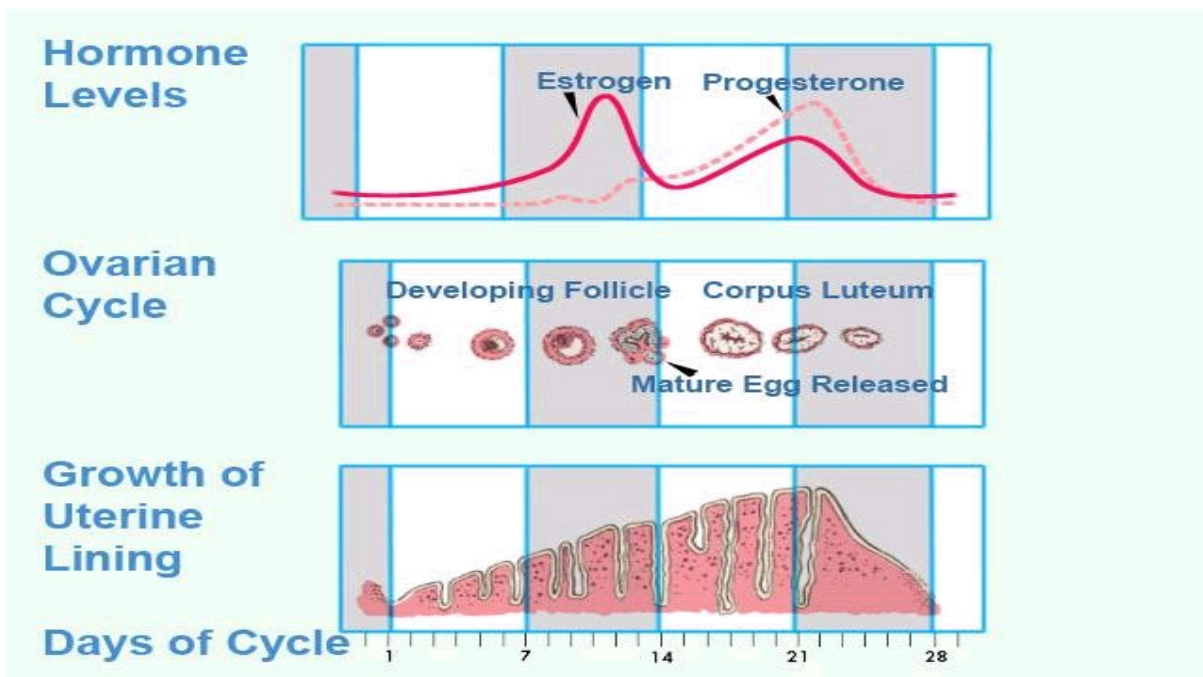
Selama masa reproduksi, sekitar 80-90% wanita yang mengalami menstruasi mendapatkan gejala seperti nyeri payudara, kembung, jerawat, dan sembelit yang menandakan awal terjadinya menstruasi, hal ini disebut molimina. Perbedaan antara molimina dengan sindroma premenstruasi tergantung kepada waktu dan keparahannya. Sindroma premenstruasi adalah gejala yang merupakan kombinasi dari fisik distress, psikologikal, dan atau perubahan tingkah laku dimana gejala tersebut sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.



Gambar 1. Menstruasi

Penyebab

Beberapa penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara hormon estrogen dengan sindroma premenstruasi. Gejala sindroma premenstruasi terjadi ketika terdapat penurunan kadar hormon estrogen, yaitu setelah terjadinya ovulasi (matang dan keluarnya sel telur dari indung telur). Pada penelitian didapatkan bahwa kondisi hipoestrogen (kurangnya hormon estrogen) pada wanita menopause dapat menyebabkan suatu kondisi depresi. Wanita dengan sindroma premenstruasi memperlihatkan gejala hot flashes (perasaan hangat di seluruh tubuh yang terutama terasa pada dada dan kepala) saat premenstruasi maupun ketika kondisi menstruasi yang sebenarnya merupakan gejala yang tipikal terjadi pada wanita menopause.



Gambar 2. Perubahan kadar hormonal di dalam siklus menstruasi

Tanda dan gejala

Tipikal seorang wanita yang mengalami sindroma premenstruasi pada umumnya mendeskripsikan dirinya sebagai pribadi yang stabil, produktif dalam bekerja maupun aktivitas lain, dan bila ia memiliki anak, ia adalah seorang ibu yang baik. Meskipun seperti itu, dimulai pada hari ke 7-10 menuju awal periode menstruasinya, wanita tersebut sering terbangun di pagi hari dengan perasaan marah, cemas, atau sedih. Pada saat bekerja, wanita ini sulit berkonsentrasi dan suka bereaksi berlebihan terhadap segala hal di sekitarnya. Dia merasa depresi dan sakit kepala, namun ia tidak mengerti apa alasannya karena biasanya dia menikmati hidupnya dan bahagia.

Tidak jarang depresi, kemarahan dan sifat agresif, atau kecemasan begitu berlebihan dan berakibat membahayakan bagi wanita tersebut maupun lingkungan sekitarnya. Selain itu, beberapa wanita mengeluhkan kembung dan mudah tersinggung. Fluktuasi peningkatan berat badan juga dapat dialami pada sindroma premenstruasi disebabkan oleh sembelit atau bengkaknya dinding usus. Gejala lainnya adalah mudah lelah, nyeri dan keras pada payudara, berdebar-debar, dan nyeri otot. Gejala sindroma premenstruasi yang muncul pada tahun pertama bervariasi dari bulan ke bulan. Gejala tipikal PMS muncul setelah ovulasi yang berkisar 2 minggu sebelum waktu menstruasi berikutnya, semakin memburuk seiring dengan dekatnya waktu menstruasi, dan membaik setelah menstruasi. Informasi mengenai stress atau tekanan yang berkaitan, baik dengan pekerjaan maupun kehidupan pribadi, dapat menimbulkan gejala sindroma premenstruasi.

Riwayat gangguan kesehatan sebelumnya terkadang memiliki kaitan dengan terjadinya sindroma premenstruasi. Kelainan kandungan seperti endometriosis dapat menimbulkan gejala dismenorea (nyeri ketika menstruasi). Selain itu terkadang terdapat gangguan organ lain yang memiliki gejala berkaitan dengan PMS, seperti kelelahan yang dapat disebabkan oleh anemia, leukimia, (kanker darah) atau hipotiroid (kurangnya hormon tiroid di tubuh). Sakit kepala dapat berkaitan dengan gangguan di otak.



Gambar 3. Gejala PMS

Pemeriksaan penunjang

Tidak ada pemeriksaan penunjang yang dibutuhkan untuk menegakkan diagnosis Sindroma Premenstruasi. Pemeriksaan darah tepi digunakan untuk menyingkirkan kondisi-kondisi tertentu seperti anemia, leukimia, atau gangguan kelenjar tiroid.

Terapi

1. Edukasi dan konseling

Tatalaksana pertama kali adalah meyakinkan seorang wanita bahwa wanita lainnya pun ada yang memiliki keluhan yang sama ketika menstruasi. Pencatatan secara teratur siklus menstruasi setiap bulannya dapat memberikan gambaran seorang wanita mengenai waktu terjadinya sindroma premenstruasi. Sangat berguna bagi seorang wanita dengan sindroma premenstruasi untuk mengenali gejala yang akan terjadi sehingga dapat mengantisipasi waktu setiap bulannya ketika ketidakstabilan emosi sedang terjadi

2. Modifikasi Gaya Hidup

- a. Komunikasi. Wanita dengan gejala ini sebaiknya mendiskusikan masalahnya dengan orang terdekatnya, baik pasangan, teman, maupun keluarga. Terkadang konfrontasi atau pertengkaran dapat dihindari apabila pasangan maupun teman mengerti dan mengenali penyebab dari kondisi tidak stabil wanita tersebut, sehingga memilih waktu lain untuk mendiskusikan masalah yang kontroversial. Grup konseling dengan psikiater juga dapat diterapkan
- b. Diet. Penurunan asupan garam dan karbohidrat (nasi, kentang, roti) dapat mencegah edema (bengkak) pada beberapa wanita. Penurunan konsumsi kafein (kopi) juga dapat menurunkan ketegangan, kecemasan, dan insomnia (sulit tidur). Pola makan disarankan lebih sering namun dalam porsi kecil karena berdasarkan bukti bahwa selama periode premenstruasi terdapat gangguan

pengambilan glukosa untuk energi

- c. Olahraga. Olahraga berupa lari dikatakan dapat menurunkan keluhan premenstrual molimina. Berolahraga dapat menurunkan stres dengan cara memiliki waktu untuk keluar dari rumah dan pelampiasan untuk rasa marah atau kecemasan yang terjadi. Beberapa wanita mengatakan bahwa berolahraga ketika mereka mengalami sindroma premenstruasi dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari

3. Obat-obatan

Apabila gejala sindroma premenstruasi begitu hebatnya sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, umumnya modifikasi gaya hidup jarang berhasil dan perlu dibantu dengan obat-obatan.

- a. Asam mefenamat (500 mg, 3 kali sehari) berdasarkan penelitian dapat mengurangi gejala sindroma premenstruasi seperti dismenorea dan menoragia (menstruasi dalam jumlah banyak) (namun tidak semua). Asam mefenamat tidak diperbolehkan pada wanita yang sensitif dengan aspirin atau memiliki risiko ulkus peptikum
- b. Kontrasepsi oral (pil KB). Kontrasepsi oral dapat mengurangi gejala sindroma menstruasi seperti dismenorea dan menoragia namun tidak berpengaruh terhadap ketidakstabilan mood. Pada wanita yang sedang mengkonsumsi pil KB namun mengalami gejala sindroma premenstruasi sebaiknya pil KB tersebut dihentikan sampai gejalanya berkurang
- c. Obat penenang seperti alprazolam atau triazolam dapat digunakan pada wanita yang merasakan kecemasan, ketegangan berlebihan, maupun kesulitan tidur
- d. Obat antidepresi hanya digunakan bagi mereka yang memiliki gejala sindroma premenstruasi yang parah



Gambar 4. Pencegahan PMS