INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333

==========

Adolescent Psychological Disorders Linked to Premenstrual Syndrome (PMS)

==========

Gangguan Psikologis Remaja yang Berhubungan dengan Sindrom Premenstruasi (PMS)

==========

Mayang Sari[1], Nurul Azizah[*2]
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
nurulazizah@umsida.ac.id[*2]
Correspondence author Email: nurulazizah@umsida.ac.id[*2]
Paper received: September 2023; Accepted: Oktober 2023; Publish: November 2023

==========

Abstract
Premenstrual syndrome (PMS) occurs during the luteal phase, causing symptoms like physical discomfort, emotional instability, and behavioral changes that disrupt daily activities, particularly affecting adolescents' psychological well-being. This case study examines Ms. K's psychological condition during PMS, highlighting her unstable mood and irritability. Addressing her psychological symptoms involved activities to improve her mood and consuming chocolate, which contains antioxidants with potential medical and psychological benefits. The study aims to explore the effectiveness of these interventions. Findings suggest that mood-enhancing activities and chocolate consumption can alleviate psychological distress during PMS, offering practical implications for managing PMS-related psychological disorders.
Keywords: Premenstrual Syndrome; PMS; psychological distress; mood enhancement; chocolate consumption

==========

Abstrak
Sindrom pramenstruasi (PMS) terjadi selama fase luteal, menyebabkan gejala-gejala seperti ketidaknyamanan fisik, ketidakstabilan emosi, dan perubahan perilaku yang mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Studi kasus ini meneliti kondisi psikologis Nn. K selama PMS, yang menyoroti suasana hatinya yang tidak stabil dan mudah marah. Untuk mengatasi gejala psikologisnya, ia melakukan aktivitas untuk meningkatkan suasana hatinya dan mengonsumsi cokelat, yang mengandung antioksidan yang memiliki manfaat medis dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi ini. Temuan menunjukkan bahwa aktivitas yang meningkatkan suasana hati dan konsumsi cokelat dapat meringankan tekanan psikologis selama PMS, yang menawarkan implikasi praktis untuk mengelola gangguan psikologis yang berhubungan dengan PMS.
Keywords: Sindrom Premenstruasi; PMS; tekanan psikologis; peningkatan suasana hati; konsumsi cokelat

==========

Copyright and License
Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.

==========

1. Pendahuluan

Masa remaja, juga dikenal sebagai masa adolesens adalah tahap pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum mencapai kedewasaan. Periode remaja adalah periode transisi dimana terjadi berbagai gejala, antara lain perkembangan cepat dalam aspek fisik, mental, emosional, dan sosial yang pesat [1]. Remaja

INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333
==========
mempunyai usia yang berbeda-beda menurut definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) batasan usia remaja yakni 10 hingga 19 tahun, sementara menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia anatara 10 hingga 24 tahun serta belum menikah [2]. Pada masa reproduksi, wanita mengalami menstruasi atau haid. Menstruasi atau yang biasa disebut datang bulan merupakan pendarahan vagina secara berkala yang disertai dengan pelepasan mukosa rahim (endometrium)[3]. Masalah yang terjadi saat menstruasi merupakan masalah wanita yang sering dikeluhkan oleh sebagian remaja. Saat menstruasi terdapat sebuah gangguan yang berhubungan dengan hal ini yaitu premenstrual syndrome (PMS). Premenstrual syndrome merupakan sekelompok gejala yang biasanya muncul 7 – 10 hari sebelum menstruasi [4].

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan sebuah keadaan yang berlangsung selama fase luteal serta menyerang perempuan, yaitu munculnya beberapa gejala diantaranya dari segi fisik, emosional, perubahan tindakan (perilaku) menjelang menstruasi, terganggunya aktivitas sehari-hari serta menyebabkan gejala yang perlahan-lahan hilang seiring dengan dimulainya menstruasi/haid. PMS bisa berpengaruh pada kualitas hidup remaja, masalah ekonomi, dan kesejahteraan sosial. PMS juga bisa menimbulkan gangguan suasana hati (mood) serta komplikasi [5].

Gejala premenstrual syndrome (PMS) dapat berkisar dari ringan, sedang, hingga berat. Gejala-gejala ini mungkin termasuk berubahnya nafsu makan, bertambahnya berat badan, sakit perut, nyeri punggung, sakit pinggang, sakit kepala(pusing), bengkak dan nyeri pada payudara, marah, konstipasi (sembelit), mual, letih, cemas, gampang tersinggung, berubahnya suasana hati (mood) dan menangis. [6]. Menurut Lori M. Dickerson [7], dalam periode PMS terdapat berbagai gejala umum sebagai berikut.

Gejala Perilaku : keletihan, susah tidur, keinginan berlebihan terhadap makanan, konsumsi makan berlebihan, pusing, serta berubahnya dorongan seksual.

Gejala Psikologis : gampang marah, sensitivitas tinggi, perasaan depresi, kesepian, perubahan suasana hati, cemas, ketegangan, bingung, gangguan ingatan, gelisah, reaksi menangis, serta menurunnya harga diri.

INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333
==========

Gelaja Fisik : kembung dan sakit di perut, berat badan meningkat, ekstremitas yang membengkak, retensi cairan, sakit kepala, loya (mual), bengkak dan nyeri pada payudara (mammae), serta rasa sakit pada otot dan sendi.

Saat terjadi PMS pada remaja banyak gangguan dan faktor yang terjadi. Penyebab utama terjadinya PMS diduga karena penurunan kadar progesteron. PMS (premenstrual syndrome) berkaitan dengan peningkatan rasio estrogen dibandingkan dengan progesteron sesaat sebelum dimulainya periode menstruasi atau haid [8]. Meningkatnya rasio ini ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang mengkaitkan dengan penurunan kadar endorfin di otak. Meningkatnya rasa senang (bahagia) dipengaruhi oleh kadar endorfin dalam otak. Peningkatan kadar estrogen dapat mempengaruhi hormon yang menyimpan air dan natrium seperti aldosteron. Perubahan tersebut menimbulkan perubahan beberapa hormon yakni endomorphin, prolaktin, dan aldosterone, yang berpengaruh pada buruknya gejala fisik dan psikologis PMS (premenstrual syndrome)[9]. Penelitian lainnya mengaitkan kekurangan magnesium, kalsium, vitamin B dan E, mangan, asam linolenat dan metabolit yang terkait dengan PMS (premenstrual syndrome). Gaya hidup yang kurang sehat, khususnya aspek nutrisi, juga memiliki peran dalam berkembangnya PMS (premenstrual syndrome). Asupan makanan tidak seimbang dengan pola makan kandungan garam dan gula yang tinggi, rendahnya vitamin (terutama B6, E, dan C) dan mineral (magnesium, zat besi, seng, dan mangan), serta kurangnya nutrisi dalam makanan dapat menyebabkan PMS[10]. Kurangnya aktivitas fisik serta olahraga juga berpengaruh pada semakin beratnya PMS[5].

Dengan mengacu pada penjelasan di atas, penulis merasa minat untuk mengkaji tentang gangguan psikologis pada masa premenstrual syndrome (PMS) pada remaja. Hal ini karena remaja yang mengalami PMS biasanya memiliki mood yang tidak stabil sehingga perlu dikaji apakah seorang remaja mengerti akan kondisinya dan cara menangani dirinya sendiri saat periode PMS.

2. Metode

Metode pengambilan data dilakukan dengan menghubungi responden via whatsapp lalu memberikan form pertanyaan mengenai gangguan psikologis yang dirasakan saat periode premenstrual syndrome (PMS), disini form pertanyaan yang diberikan yaitu pertanyaan mengenai hal yang dirasakan responden pada masa premenstrual syndrome (PMS). Hasil dari

INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333
==========

form pertanyaan dibahas mengenai gangguan psikologis yang dirasakan saat premenstrual syndrome (PMS) dan pemberian intervensi oleh responden maupun penulis.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Presentase kasus

Studi kasus ini memberikan gambaran terkait usaha untuk mengatasi gangguan psikologis pada premenstrual syndrome (PMS) yang dialami oleh seorang remaja. Berikut gambaran umum kondisi klien dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1.**

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Hasil Pengkajian
Nn. K (19 Tahun)	Nn. K merupakan seorang mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi di kota Malang.	Pada saat pengkajian awal (23 November 2023), Nn. K merasakan perubahan mood selama periode premenstrual syndrome (PMS) yang dapat mempengaruhi aktivitas.

Pengkajian lebih lanjut terkait perubahan psikologis pada masa premenstrual syndrome (PMS) pada Nn. K memberikan informasi bahwa seorang remaja dapat mengalami gangguan psikologis sebelum menstruasi. Gangguan psikologis yang terjadi bisa karena perubahan hormonal di dalam tubuh. Gangguan psikologis yang terjadi pada Nn. K adalah perubahan mood yang tidak stabil dan menjadi lebih emosional. Perubahan mood yang terjadi dapat mempengaruhi aktivitas karena dengan adanya perubahan mood maka Nn. K menjadi lebih suka untuk bersendiri dan malas untuk bertemu dengan individu lainnya. Selain itu, Nn. K juga merasa ketika PMS dia menjadi lebih mudah marah dan pernah mengalami kesalapahaman akibat dari gangguan psikologis ini.

Menurut Nn. K penting adanya dukungan sosial dan lingkungan terhadap pengelolaan psikologis pada masa PMS, karena menurutnya dengan berada di lingkungan yang dirasa positif bagi dirinya maka hal tersebut dapat membantu Nn. K dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis saat premenstrual syndrome (PMS) dan menghindari kesalahpahaman yang dapat terjadi. Gangguan psikologis yang terjadi pada Nn. K hanya ketika PMS saja dan tidak berlangsung berkepanjangan, sehingga Nn. K hanya membatasi dirinya dengan orang lain ketika masa PMS.

Untuk menangani gangguan psikologis pada masa premenstrual syndrome (PMS) setiap individu tentu mempunyai metode yang beragam karena pasti kondisi yang dirasakan juga berbeda-beda. Bagi Nn. K sendiri cara yang ia lakukan untuk meredakan gangguan saat PMS yakni dengan melakukan hal yang dapat mengembalikan mood serta memakan berbagai makanan yang mengandung cokelat.

B. Pembahasan

Salah satu gangguan pada masa premenstrual syndrome (PMS) adalah gangguan psikologis. Gangguan psikologis merupakan keadaan mental yang ditandai oleh perilaku yang sulit

INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333
==========

diprediksi, fluktuasi suasana hati (mood) yang cenderung tidak stabil, dan masalah mental yang dianggap sebagai kelainan dari perkembangan manusia normal [11]. Sekitar 30-80 persen wanita mengalami gangguan mood atau gangguan fisik (atau keduanya) selama siklus menstruasinya. Akar penyebab sindrom ini masih belum dapat dipastikan dengan pasti. Namun ada teori yang menyebutkan bahwa hal ini disebabkan oleh perubahan hormon seperti tidak seimbangnya antara hormon estrogen dan progesteron atau kadar hormon estrogen yang berlebihan [12]. Saat ini para peneliti sedang menyelidiki kemungkinan bahwa PMS disebabkan oleh varian genetik yang berbeda dalam ketanggapan sistem reseptor dan pengantar sinyal yang memediasi pelepasan hormon kelamin (seks) di dalam sel. Selain itu juga, terdapat banyak teori bahwa PMS mungkin disebabkan oleh fungsi serotonin penderita, kekurangan vitamin tertentu, faktor lingkungan, keadaan psikologis, stress, konsumsi, dan pola olahraga [13].

Gangguan psikologis yang dapat terjadi pada penderita PMS adalah mudah marah, mudah tersinggung, perasaan depresi, perubahan suasana hati, menangis dan tearfulness, kecemasan, ketegangan, kebingungan, ketegangan, pelupa, kegelisahan, kesepian, dan penurunan harga diri. Seperti yang dialami oleh Nn. K dia mengalami perubahan suasana hati (mood) yang tidak stabil dan mudah marah (emosional). Hal ini membuat Nn. K merasa tidak nyaman dengan dirinya dimana dia menjadi malas dan tidak ingin bertemu dengan siapapun serta lebih memilih untuk menyendiri. Nn. K juga merasa lebih mudah marah (emosional) saat PMS dimana dia harus menjaga betul komunikasinya dengan orang lain karena jika hal tersebut tidak dijaga maka bisa menimbulkan kesalapaham dengan lawan bicaranya. Nn. K sendiri pernah mengalami kesalapahaman karena gangguan psikologisnya saat PMS. Oleh karena itu, dia membatasi dirinya untuk bertemu dengan orang lain agar tidak timbul kesalahpahaman secara terus menerus, karena Nn. K hanya mengalami gangguan psikologis saat masa PMS saja.

Gangguan premenstrual syndrome (PMS) pada setiap wanita berbeda-beda, termasuk pada Nn. K sendiri dia hanya merasakan perubahan suasana hati (mood) dan emosional saja pada gangguan psikologisnya. Pendidikan kesehatan juga berpengaruh kepada pemahaman dan sikap remaja terkait penanggulangan premenstrual syndrome (PMS) [14]. Nn. K sendiri juga sudah mengenal dirinya dan tahu bagaimana cara yang dapat mengatasi gangguan psikologis saat PMS. Cara penanganan yang dilakukan oleh Nn. K yakni dengan melakukan hal yang dia sukai dan dapat mengembalikan moodnya serta dia juga mengonsumsi makanan yang mengandung cokelat. Penelitian dan studi menunjukkan bahwa cokelat memberikan manfaat bagi kesehatan. Senyawa bioaktif berupa senyawa penvegah oksidasi (antioksidan) diduga memiliki manfaat medis dan psikologis, serta mengonsumsi cokelat dapat memberikan perasaan menyenangkan. Setiap ons cokelat mengandung 18 miligram magnesium (mencakup 15 % dari kebutuhan magnesium tubuh). Magnesium ini memiliki peran penting dalam konversi energi dari adenosin trifosfat (ATP) menjadi adenosin difosfat (ADP). Cokelat juga mengandung alkaloid senyawa alkaloid seperti theobromine dan feniletilamina, yang memiliki efek psikologis pada tubuh. Ini terkait dengan tingkat serotonin di dalam otak. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dark chocolate dapat membantu peningkatan sensitivitas insulin, penurunan tekanan darah, serta meningkatkan mood [5].

Selain hal tersebut, dukungan sosial dan lingkungan sangatlah penting bagi penderita PMS. Dukungan sosial memiliki korelasi yang kuat dengan tingkat psikologis yang dihadapi oleh penderita PMS. Dengan mendapatkan dukungan sosial yang kuat, seseorang dapat lebih mengontrol dirinya pada masa PMS karena dengan hal tersebut penderita PMS bisa

INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333
==========
mendapatkan nasehat, arahan, ide, informasi, serta empati[15]. Beradanya penderita PMS di lingkungan yang dia bisa merasa nyaman hal tersebut sangatlah berpengaruh karena dengan begitu Nn. K dapat mengontrol dirinya karena dia merasa mendapatkan dukungan dan bantuan pada hal yang dialaminya.

4. Kesimpulan

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan sebuah keadaan yang berlangsung selama fase luteal serta menyerang perempuan, yaitu munculnya beberapa gejala diantaranya dari segi fisik, emosional, perubahan tindakan (perilaku) menjelang menstruasi, terganggunya aktivitas sehari-hari serta menyebabkan gejala yang perlahan-lahan hilang seiring dengan dimulainya menstruasi/haid. Gangguan psikologis yang dapat terjadi pada penderita PMS adalah gampang marah, sensitivitas tinggi, perasaan depresi, kesepian, perubahan suasana hati, cemas, ketegangan, bingung, gangguan ingatan, gelisah, reaksi menangis, serta menurunnya harga diri. Penanganan untuk premenstrual syndrome adalah dukungan sosial dan lingkungan serta pemahaman mengenai dirinya sendiri, karena yang dapat mengontrol apa yang terjadi pada diri seseorang adalah dirinya sendiri. Bagi responden sendiri cara yang ampuh untuk menangani sindrom ini adalah dengan melakukan hal yang meningkatkan mood dan memakan cokelat, sesuai dengan penelitian bahwa cokelat dapat memberikan perasaan menyenangkan.

Faktor-faktor lingkungan dan sosial termasuk yang memiliki dampak paling signifikan terhadap kondisi seorang remaja yang mengalami premenstrual syndrome (PMS) dimana mereka harus memberikan stigma positif pada remaja di masa premenstrual syndrome (PMS) agar kondisi remaja tidak semakin parah. Bagi diri remaja sendiri juga harus lebih mengerti karena yang paling mengerti adalah diri mereka sendiri. Apapun yang membuat mereka merasa nyaman dan tidak mendapat stigma negatif untuk menghadapi masa premenstrual syndrome (PMS).

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Responden Nn. K karena telah memberikan izin untuk mengkaji kondisi psikologisnya untuk dijadikan kasus dalam studi kasus ini.

INQUEST JOURNAL
https://ojs.wiindonesia.com/index.php/ij
EISSN 2963-2374
Volume 2, Issues 1, November,2023
Section : Research Article
Page : 17-23
DOI : 10.53622/ij.v2i1.333
==========

Daftar Pustaka

[1] E. Suryana, A. I. Hasdikurniati, A. A. Harmayanti, and K. Harto, "Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, vol. 8, no. 3, 2022, doi: 10.58258/jime.v8i3.3494.

[2] C. Lumingkewas, E. Suparman, and S. P. Mongan, "Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi," *e-CliniC*, vol. 9, no. 1, 2021, doi: 10.35790/ecl.v9i1.31855.

[3] D. A. Putri and Y. Anwar, "Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja," *Jurnal Ilmu Farmasi*, 2021.

[4] S. A. Bungasari, H. M. M. Tendean, and E. Suparman, "Gambaran Sindroma Prahaid pada Remaja," *e-CliniC*, vol. 3, no. 1, 2015, doi: 10.35790/ecl.3.1.2015.6518.

[5] Rodiani and A. Rusfiana, "Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja," *Majority*, vol. 5, no. 1, pp. 18–22, Feb. 2016.

[6] P. R. Gudipally and G. K. Sharma, *Premenstrual Syndrome*. Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2023.

[7] L. M. Dickerson, P. J. Mazyck, and M. H. Hunter, "Premenstrual Syndrome," *Am. Fam. Physician*, vol. 67, no. 8, pp. 1743–1752, Apr. 2003.

[8] F. Fauziah, Y. Putra, and B. Muazinah, "Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar," *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 1, no. 2, 2023.

[9] H. D. Susanti, R. Ilmiasih, and A. Arvianti, "Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, vol. 3, no. 1, 2017, doi: 10.36053/mesencephalon.v3i1.32.

[10] Z. D. Kamilah, B. Utomo, and B. Winardi, "Pengaruh Aktivitas Fisik dan Usia Menarche dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri," *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, vol. 3, no. 2, 2021, doi: 10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166.

[11] F. Fadlillah, A. Sutedi, and Y. H. Agustin, "Rancang Bangun Sistem Pakar Psikologi Umum Menggunakan Metode Forward Chaining," *Jurnal Algoritma*, vol. 19, no. 2, 2022, doi: 10.33364/algoritma/v.19-2.1130.

[12] H. T. Qotrunada and K. Linggardini, "Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri," *Faletehan Health Journal*, vol. 10, no. 2, pp. 193–198, 2023.

[13] A. Muflihah, F. N. F. Farid, F. H. Asman, H. Heriani, A. R. K. Rosadi, and S. Sefriana, "Keluhan Pre Menstrual Syndrome pada Pekerja Perempuan di Kota Makassar," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 4, no. 4, 2021, doi: 10.56338/mppki.v4i4.1617.

[14] N. D. Astikasari and J. Kofi, "Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap Perilaku Menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja," *Journal for Quality in Women's Health*, vol. 5, no. 1, 2022, doi: 10.30994/jqwh.v5i1.127.

[15] N. Fatkhiyah, H. Fauziah, and M. Masturoh, "Hubungan Dukungan Sosial Ibu dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri," *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 5, no. 2, 2021, doi: 10.33757/jik.v5i2.428.