

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Konsep premenstrual syndrome (PMS)

##### 2.1.1. Defenisi premenstrual syndrome

Premenstrual Syndrome atau PMS adalah sekumpulan gejala yang dialami oleh Wanita sekitar 7 hingga 10 hari sebelum menstruasi. Yang mencakup gejala masalah perilaku, psikologis, dan fisik yang berkaitan dengan siklus menstruasi. PMS juga sering dikaitkan dengan perubahan hormonal yang bererkaitan dengan siklus ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi. Saat ini, Kebanyakan Wanita usia reproduktif cenderung mengalami satu atau lebih gejala pramenstruasi dengan gejala yang dialami pada pramenstrual syndrome meliputi iritabilitas emosional dan perilaku, depresi, kecemasan, kelelahan, penurunan konsentrasi, pembengkakan dan ketidaknyamanan pada payudara, serta nyeri di area perut. Kejadian PMS masih sangat tinggi dan berdampak pada produktivitas remaja putri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Yang apabila tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dalam belajar dan mengganggu pencapaian akademis remaja. Berbagai teori menyebutkan bahwa PMS mungkin dipengaruhi oleh factor-faktor hormonal, kekeurangan vitamin, kondisi lingkungan, serta keadaan psikologis. (Aulya et al., 2019).

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2016, pravelensi PMS lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. World Health Organization (WHO) juga mengungkapkan bahwa prevalensi PMS cukup tinggi, mempengaruhi sekitar 75% Wanita usia

subur di seluruh dunia. Di Amerika, angka kejadian PMS berkisar antara 70-90%, di Swedia sekitar 61-85%, di Maroko 51,2%, di Amerika 85%, di Taiwan 73% dan di Jepang 95% (Yunitasari et al., 2023). Di Indonesia, Prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi Wanita usia reproduksi dengan diantaranya 65-75% mengalami syndrome pramenstruasi (Astikasari & Kofi, 2022).

### **2.1.2 Etiologi/penyebab pramenstruak syndrome (PMS)**

Penyebab pasti dari sindrom premenstruasi belum sepenuhnya dipahami. Namun, beberapa teori menyakinkan bahwa PMS disebabkan oleh faktor genetik, hormonal, Psikologis, gaya hidup, serta Tingkat pengetahuan. (Nuzul et al., 2019).

Selain itu, penyebab sindrom pramenstruasi (PMS) terkait dengan beberapa faktor, seperti :

#### **A. Faktor hormonal**

PMS mempengaruhi sekitar 70-90% Wanita usia subur, terutama pada mereka yang berusia antara 20 hingga 40 tahun. Meskipun peran hormon ovarium belum sepenuhnya jelas, gejala PMS sering muncul ketika ovarium mengalami stress. Ketidakseimbangan hormon, khususnya antara estrogen dan progesterone, berkontribusi pada PMS, khususnya antara berlebihan dibandingkan dengan penurunan kadar progesterone dapat menyebabkan perubahan dalam sensitivitas reseptor dan system pengiriman pesan hormon seks di dalam sel. (Studstudii et al., 2019).

## B. Hormon Kimiawi

Faktor kimiawi juga berperan penting dalam timbulnya PMS, perubahan kadar bahan kimia tertentu di otak, seperti serotonin, dapat terjadi selama siklus menstruasi. Serotonin mempengaruhi suasana hati dan dapat berhubungan dengan gejala seperti depresi, kecemasan, perubahan nafsu makan, kelelahan, gangguan tidur, agresivitas, dan peningkatan selera makan.

## C. Faktor Psikologis

Stres memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya PMS. Gejala-gejala PMS cenderung memburuk ketika seorang Wanita menghadapi tekanan emosional. Gejala psikologis yang sering terlihat meliputi cepat marah, perubahan suasana hati, dan kecenderungan untuk mudah menangis. Sementara itu, gejala

## D. Faktor Gaya Hidup

Pola makan juga berperan penting dalam gejala PMS. Konsumsi makanan yang berlebihan atau tidak cukup dapat mempengaruhi intensitas gejala PMS. Aktivitas fisik, termasuk olahraga, serta kualitas hidup, berperan dalam mempengaruhi timbulnya gejala PMS. Pada Wanita yang kurang beraktivitas atau berolahraga, gejala PMS bisa makin parah. Gejala-gejala PMS juga akan semakin terasa hebat apabila Wanita terus menerus mengalami tekanan. (Lutfiyati et al., 2021)

## E. Faktor genetic

Sindrom premenstruasi lebih sering dialami oleh Wanita yang memiliki Riwayat syndrome dalam keluarga, terutama jika ibu atau saudara

Perempuannya juga mengalaminya. Wanita yang ibunya pernah menderita syndrome premenstruasi cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami syndrome yang sama pada putrinya dimasa depan atau keturunannya.(Andiarna et al., 2018)

Secara umum, PMS sering terjadi pada Wanita yang berusia akhir 20-an hingga awal 40-an. Beberapa factor yang mempengaruhi meliputi factor keturunan, Wanita yang ibunya mengalami PMS cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami PMS juga. Selain itu, factor Psikologis seperti gangguan suasana hati, kecemasan, depresi, atau stress baik yang terjadi saat ini maupun dimasa lalu yang dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS.(Busratul Muazinah et al., 2023).

Gejala PMS dapat disebabkan oleh berkurangnya asam amino yang berfungsi sebagai precursor serotine (triptofan) atau karena pemberian antagonis reseptor serotonin. Dalam kondisi ini hormon yang sesuai, perbedaan sirkuit emosi dapat menyebabkan Wanita dengan PMS mengalami kesulitan dalam melakukan control menurun yang tepat, tidak seperti Wanita tanpa menghasilkan gejala emsoional yang berbeda, impulsive,dan bahkan gangguan sehari – hari .

### **2.1.3 Faktor resiko pramesntrual syndrome (PMS)**

Faktor resiko yang dapat meningkatkan terjadinya PMS yaitu meliputi :

1. Usia : PMS lebih sering mengganggu seiring bertambahnya usia seseorang, terutama anatara usia 30 hingga 45 tahun.
2. Stres : Sres juga dapat memperburuk gangguan PMS, Faktor resiko stress yang dialami oleh Perempuan dapat meningkatkan kemungkinan

terjadinya pramenstrual syndrome (PMS). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Pratiwi (2020), yang mengungkapkan bahwa Perempuan yang mengalami stress memiliki peluang empat kali lebih besar untuk mengidap PMS dibandingkan Perempuan yang tidak mengalami stres (Rohmah Prihatanti & Sofia, 2022).

3. Diet : kebiasaan makan seperti konsumsi makanan tinggi gula, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, dan makanan olahan yang dapat memperburuk gejala PMS, Kekurangan gizi seperti Vitamin B (terutama B6), Vitamin E, Vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, dan asam lemak linoleat juga dapat memperburuk gejala PMS, Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol juga dapat memperburuk gejala PMS, dan kurang aktivitas fisik dan olahraga. (Faiqah et al., 2019).

Jika PMS tidak ditangani, bisa berkembang menjadi gangguan yang lebih serius yang dikenal sebagai Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD). Selain itu, PMS juga dapat menimbulkan masalah psikoseksual, seperti penurunan produktivitas di tempat kerja, masalah dalam hubungan perkawinan (yang berujung pada perceraian), serta resiko perilaku ekstrem seperti bunuh diri, kekerasan, pembakaran rumah secara sengaja, dan penganiayaan terhadap anak atau remaja (Pratiwi & Sjattar, 2021).

#### **2.1.4 Tanda Gejala pramenstrual syndrome (PMS)**

Tanda gejala PMS melibatkan manifestasi fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul secara berulang dalam periode tertentu selama fase luteal siklus menstruasi. Gejala fisik yang umum meliputi rasa cepat Lelah, pembekakan, ketidaknyamanan pada payudara, sakit kepala, peningkatan berat badan, nyeri otot, serta

pembengkakan pada area tubuh seperti tangan dan kaki (Dini Ristya Lestari et al., 2024).

PMS terdiri dari dua jenis gejala dan dampaknya yaitu:

1. Gejala fisik

Gejala fisik meliputi perut kembung, nyeri payudara, mudah kelelahan, nyeri panggul, sakit punggung, sakit kepala, jerawat, serta perubahan nafsu makan yang sering kali disertai keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu. (Puspasari et al., 2019)

2. Gejala emosional dan perilaku

Gejala emosional dan perilaku mencakup mudah marah, perubahan suasana hati, mudah tersinggung, menangis kesulitan berkonsentrasi, dan mudah depresi.

Penyebab PMS terkait dengan factor hormonal, genetic, sosial, perilaku, biologis, dan psikologis. Hal ini juga berhubungan dengan hipoglikemia (kadar gula darah rendah yang tidak normal), hormon pituitary, prostaglandin, neurotransmitter di otak, serta kekurangan vitamin B6, kalsium, dan magnesium. (Rini et al., 2022)

salah satu penyebab PMS adalah penurunan kadar beta-endorfin. Kadang endorphin dapat meningkatkan aktivitas fisik, yang juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan defisiensi endorphin dalam tubuh, yang dapat memicu sindrom pramenstruasi. Sebaiknya, olahraga dapat merangsang produksi endorphin dan menghasilkan perasaan tenang selama sindrom pramenstruasi. (Jolyarni et al., n.d.2024).

Gejala yang sering dirasakan oleh remaja meliputi masalah emosional seperti mudah tersinggung, depresi, kemarahan, kecemasan, ketengangan, dan perubahan suasana hati. Sedangkan gejala fisik bisa berupa nyeri payudara, perut kembung, sakit kepala, dan kelelahan. PMS juga berdampak negative pada hubungan keluarga, pekerjaan, dan aktivitas sosial. Wanita yang mengalami PMS melaporkan bahwa gejala tersebut memengaruhi kehidupan rumah tangga (30%), termasuk hubungan dengan pasangan dan anak, kehidupan sosial (24,5%), serta hubungan dengan rekan kerja atau keluarga (23,2%). (Astikasari & Kofi, 2022).

#### **2.1.5. `Klasifikasi premenstrual syndrome (PMS)**

Premenstrual Syndrome (PMS) terdiri dari beberapa tipe sesuai dengan gejala yaitu:

1. Tipe A (Anxiety) ditandai oleh gejala seperti kecemasan, sensitivitas, ketegangan saraf, dan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Gejala ini biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesterone, dengan estrogen yang terlalu tinggi dibandingkan progesterone. (Nisa' et al., 2019.)
2. PMS tipe H (Hydration) ditandai dengan gejala seperti pembengkakan perut kembung, nyeri payudara, serta pembengkakan pada tangan dan kaki, dan peningkatan berat badan menjelang menstruasi. Untuk mengurangi gejala, disarankan untuk mengurangi konsumsi garam dan gula. (Widiatami et al., 2018).
3. PMS tipe C (Craving) ditandai dengan keinginan kuat untuk mengonsumsi makanan manis. Biasanya, sekitar 20 menit setelah makan gula dalam jumlah banyak, muncul gejala hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing, dan kadang-kadang pingsan. Keinginan untuk makanan manis seringkali dipengaruhi oleh stress.

4. PMS tipe D (Depression) ditandai dengan gejala depresi, keinginan untuk menangis, kelemahan, gangguan tidur, pelupa, kebingungan, dan kesulitan dalam berbicara atau verbalisasi. (Decelita Wahyuni & Dody Izhar, 2019).

### **2.1.6 Komplikasi Pramenstrual syndrome (PMS)**

Tingginya kadar gula darah juga dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penglihatan kabur, kelelahan, obesitas, nyeri dada, gatal di area vagina, sakit kepala yang berkepanjangan, kaki dan tangan kesemutan, jerawat, dan bahkan depresi. Resistensi insulin yang mengakibatkan fluktuasi kadar gula darah dapat mempengaruhi metabolisme dan suasana hati. Menurut peneliti bahwa komplikasi dari kelebihan gula dan garam dapat memperburuk PMS yang dirasakan oleh remaja putri.

### **2.1.7 Penatalaksana medis**

Penanganan PMS dapat dilakukan melalui dua pendekatan yaitu farmakologis dan non-farmakologis.

1. Pendekatan farmakologis seperti mengonsumsi vitamin B6, obat anti depresi seperti SSRI, serta obat analgesic untuk meredakan nyeri fisik yang terkait dengan PMS (Dwi et al., 2023).
2. metode non-farmakologi
  - A. terapi relaksasi, Terapi ini dapat membantu mengurangi tekanan dan gejala pada Wanita yang mengalami PMS. Teknik relaksasi ini melibatkan Latihan pernapasan (Mengambil napas dalam dan lambat, kemudian mengeluarkannya secara perlahan), relaksasi otot secara menyeluruh serta mengarahkan pikiran ke arah yang positif. Latihan relaksasi (pernapasan dapat efektif dalam mengurangi sakit kepala, kecemasan, gangguan tidur (insomnia), dan mengatasi stress yang merupakan bagian dari PMS. (Marlina et al., 201).

- B. Latihan Aerobik adalah aktivitas yang meliputi jalan sehat, berlari, bersepeda, atau berenang. latihan aerobik meningkatkan hemoglobin, hematokrit, jumlah sel darah merah, dan jumlah trombosit, dan menurunkan kadar prolaktin, estradiol, dan progesteron; mengakibatkan tidak merasa mudah lelah saat bekerja, mengurangi gangguan konsentrasi, kebingungan, dan sebagian besar gejala pramenstruasi lainnya Latihan ini disarankan dilakukan sekitar 30 menit setiap hari, Latihan aerobic ini dapat membantu mengurangi gejala PMS, Mengurangi stress dan memperbaiki pola tidur yang teratur. (Qamariah et al., 2020)
- C. Pola diet, mengatur pola makan sangat penting ,Mengonsumsi makanan secara teratur dan mengurangi asupan lemak membantu menjaga berat badan.Selama PMS, sebaiknya focus pada makanan yang kaya aka potassium (seperti buah-buahan, makanan laut, dan kacang-kacangan) ,serta mengonsumsi makana ,minum ekstra ,atau seuplemen yang mengandung vitamin C ,vitamin B kompleks (terutama B6),vitamin E, kalsium, magnesium,dan omega-6 (seperti asam linoleate gamma GLA).(Luqmanasari & Kalimantan, 2022).
- D. Relaksasi progresif, Relaksasio otot atau progresif adalah metode yang melibatkan peregangan dan relaksasi sekelompok otot, dengan focus pada perasaan rileks. Manfaat dari relaksasi otot progresif ini meliputi pengurangan ketegangan otot dan Tingkat kecemasan. Dengan melakukan relaksasi ini, seseorang (Remaja putri) dapat meningkatkan kebugaran dan konsentrasi serta mengelola emosi positif dan negative, sekaligus mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan nyeri leher dan punggung.

### **2.1.8 Dampak Pramenstual syndrome (PMS) terhadap kualitas hidup remaja**

Dampak syndrome pramnstruasi terhadap penurunan produktivitas kerja, sekolah, dan hubungan interpersonal cukup signifikan. Penderita sering mengalami kesulitan berkonstrasi, menurunkan semangat, pelupa, mudah tersinggung, serta labilitas emosi dan penurunan koordinasi. Data menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah ketidakhadiran kerja selama lebih dari lima hari dalam sebulan, penuruna produktivitas kerja sebejar 50%, serta peningkata gangguan salam hubungan interpersonal san aktivitas sosial, pekerjaan, atau sekolah pada kelompok penderita syndrome pramenstruasi. (Zakaria et al., 2022).

### **2.1.9 Asuhan keperawatan pramenstrua syndrome**

Asuhan keperawatan penderita Pramenstrual Syndrome (PMS). (Lilia fatmawati, 2019).

#### **1. Pengkajian**

##### **A. Biodata**

Detail data lengkap pasien meliputi : Nama lengkap, usia, jenis kelamin, menikah\belum menikah, agama.

##### **B. Keluhan utama**

Keluhan dari premenstrual syndrome (PMS) biasaya perubahan emosional secara tiba-tiba yang ditandai dengan mudah marah, cemas Dll. Gejala fisik yang ditandai dengan nyeri payudara, perut kembung, sakit perut, dan sakit kepala. Sakit punggung, mudah Lelah dll.

##### **C. Riwayat kesehatan keluarga**

Mengali factor genetic dan Riwayat kesehatan keluarga terutama ibu dan saudara Perempuan yang mungkin pernah mengalami gejala pramstrual syndrome sebelumnya.

## 2. Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan mengidentifikasi factor-faktor yang mempertahankan respons tidak sehat dan menyebabkan perubahan yang tidak terduga.

- a. Nyeri akut b.d peningkatan kontraksi uterus saat menstruasi.
- b. Intoleran aktivitas b.d kelemahan akibat anemia.
- c. Ansietas b.d ketidaktahuan penyebab nyeri abdomen.

## 3. Intervensi keperawatan

1. Nyeri akut b.d peningkatan kontraksi uterus saat menstruasi (PMS).
  - a. Intervensi keperawatan
    1. Identifikasi Lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kalitas, intensitas nyeri.
    2. Identifikasi skala nyeri
    3. Identifikasi factor yang memperberat dan memperingan nyeri
    4. Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup
    5. Berikan Teknik Non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri.
    6. Fasilitai istirahat dan tidur
    7. Anjurkan menggunakan Teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri.
  - b. Intoleransi aktivitas b.d kelemahan akibat anemia
    1. Identifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan.
    2. Monitor pola dan jam tidur

3. Monitor Lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas
- c. Ansietas b.d ketidaktahuan penyebab nyeri abdomen
1. Identifikasi saat Tingkat ansietas berubah (mis. kondisi, waktu, stressor)
  2. Indetifikasi kemampuan mengambil Keputusan
  3. Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal)

## 2.2.1 Konsep Remaja

### 2.2.1.1 Defenisi Remaja

Istilah “Remaja” berasal dari bahasa latin “Adolescentia.” Yang berarti “to grow” atau “to grow maturity.” Menurut DeBrun, remaja didefenisikan sebagai periode pertumbuhan yang terletak antara masa kanak-kanak ke dewasa. (Ciri et al., 2019)

Masa Remaja adalah peroid di mana pubertas terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi yang disertai sendrom pramenstrual, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Dengan perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup, kesehatan remaja putri menjadi isu yang semakin penting untuk dipahami dan ditangani. Sindrom pramenstruasi (PMS) adalah salah satu aspek kesehatan reproduksi yang dapat menjadi tantangan serius dalam kehidupan sehari – hari remaja putri, sehingga memerlukan pendekatan holistic yang mempertimbangan kan berbagai factor yang memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. (Annisa Barus et al., n.d.)

Pada masa remaja, terjadi beberapa perubahan pesat baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan biasanya berakhir pada awal usia 20an. (Fajariani Fauzia & Ratri Rahmiaji, 2019.). Menurut Organisasi kesehatan Dunia

(WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia 10 hingga 18 tahun. Menurut badan kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah penduduk yang berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. (Fitriana Puteri Zebua et al., 2022.).

#### **2.2.1.2 Tahap perkembangan remaja**

Masa remaja awal adalah periode transisi dari anak-anak menuju pubertas, Di mana anak ingin bertindak seperti orang dewasa, namun sebenarnya belum siap untuk memasuki fase kedewasaan. Pada tahap ini, fokus perkembangan remaja awal terletak pada perubahan fisik yang dialami, Khususnya kematangan seksual. Sementara itu, pada masa remaja madya atau pubertas, perhatian utama remaja beralih ke penemuan identitas diri, pengembangan pedoman hidup, dan keterlibatan dalam kekuatan sosial. Pada masa remaja akhir, Remaja mulai menunjukkan sikap positif terhadap sistem nilai, memiliki rencana hidup yang jelas dan stabil, serta membuat Keputusan hidup dan memilih pasangan hidup berdasarkan pertimbangan matang dari berbagai aspek. (Rusuli, 2022.).

Pada masa remaja, Perempuan akan mengalami salah satu tahap penting dalam siklus hidupnya, yaitu menstruasi (PMS). Sebelum dimulai, sering kali muncul gejala yang dikenal sebagai pramenstrual syndrome (PMS). Selama PMS, gejala yang umum terjadi meliputi kram perut, sakit kepala, pingsan, peningkatan berat badan akibat retensi air, dan rasa pegal di pinggang. Wanita dengan PMS biasanya mengalami berbagai gejala fisik dan emosional sekitar 7-14 hari sebelum menstruasi dimulai, dan gejala umumnya mereda

setelah menstruasi dimulai. PMS dapat muncul pada usia berapa pun dan biasanya berakhir setelah menopause. (Yanti et al., 2016).

