



## Premenstrual Syndrome (PMS)

PMS adalah kemunculan berulang depresi dan rasa mudah terganggu atau depresi dan rasa lelah pada beberapa hari menjelang menstruasi. Keluhan ini dapat disertai dengan rasa penuh di perut (*bloating*), nyeri pada payudara atau nyeri kepala. Seseorang dikatakan mengalami PMS bila memiliki salah satu gejala fisik dan keluhan psikologis di atas.

### Siapa yang mengalami PMS?

85% wanita mengalami 1 gejala PMS sebagai bagian siklus bulannya. PMS lebih sering didapatkan pada wanita antara usia akhir 20an-40 tahun, memiliki setidaknya 1 anak, memiliki riwayat depresi dalam keluarga, dan memiliki riwayat depresi pasca melahirkan atau gangguan mood.

### Apa sebabnya?

Meski banyak penelitian, sebab pasti PMS belum diketahui. Alasan yang paling sering kita dengar adalah karena gangguan hormon. Perubahan hormon yang dialami wanita sepanjang hidupnya berpengaruh terhadap perubahan mood, tapi bisa jadi berbeda kadarnya antar wanita. Kemungkinan lainnya berupa rendahnya level vitamin & mineral, serta konsumsi makanan yang banyak mengandung garam. Minum minuman beralkohol atau mengandung kafein dapat memengaruhi mood dan status energi seseorang.

### Tanda & gejala

#### *Emosional*

Depresi, mudah marah, oversensitif, mudah menangis, cemas, bingung, menarik diri dari pergaulan, sulit berkonsentrasi, insomnia, tidur siang lebih lama, perubahan gairah seksual.

#### *Fisik*

*Food cravings*, nyeri payudara, perut terasa penuh, kenaikan berat badan, nyeri kepala, bengkak di tangan dan kaki, nyeri sendi dan otot, kelelahan, masalah kulit, keluhan pencernaan dan nyeri perut.

### Bagaimana cara mengurangi keluhan PMS?

- Olah raga teratur 30menit setiap hari (renang, lari, sepeda)
- Tidur 8 jam dan tidak merokok
- Makan 6x sehari dalam porsi kecil
- Menghindari kafein & alkohol
- Mengurangi konsumsi garam, lemak, dan gula
- Mengonsumsi suplemen magnesium, vitamin B6 dan D, kalsium (yoghurt dan sayuran hijau)

### Adakah pengobatan untuk PMS?

Jika sangat mengganggu, dokter akan memberi obat seperti antidepresan untuk mengurangi gangguan mood atau antiansietas untuk menghilangkan kecemasan menjelang menstruasi. Obat lainnya adalah diuretik (*water pills*) jika badan bengkak akibat menumpuknya cairan dalam tubuh, dan obat penghilang rasa nyeri untuk mengatasi nyeri kepala dan nyeri otot.

### Referensi

American College of Obstetricians and Gynecologist  
[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)  
 Issues in the Diagnosis & Research of Premenstrual Syndrome  
 by Joseph F. Mortola, MD (Harvard Medical School)

### Penulis

dr. Gina Anindyajati  
[g.anindyajati@angsamerah.com](mailto:g.anindyajati@angsamerah.com)