

PENGANTAR

Banyak bukti yang menunjukkan bahwa Sindroma Premenstruasi menimbulkan berbagai macam keluhan dan penderitaan yang mendalam bagi ribuan wanita dan juga keluarganya. Sindroma tersebut juga menimbulkan gangguan mental dan ketidakstabilan emosi yang cukup berat. Delapan puluh persen kecelakaan terjadi selama 1 minggu premenstruasi, dari 25% kecelakaan yang diduga terjadi pada salah satu dari 4 minggu siklus menstruasi setiap bulan (Shreeve, 1983).

France (1996) menyatakan bahwa 50% wanita yang menstruasi di New Zealand mengalami Sindroma Premenstruasi berat yang mempengaruhi kehidupannya serta hubungan personal. 8% mengalami gangguan yang serius pada kehidupannya. Dalton (dalam Shreeve 1983) mengadakan penelitian yang menyatakan bahwa 80% wanita menyadari perubahan yang terjadi selama premenstruasi, 40% merasa terganggu akan sindroma tersebut, dan 10-20% merasa tidak berdaya dalam menghadapi sindroma tersebut.

Banyak sekali keluhan yang dirasakan para penderita Sindroma Premenstruasi antara lain pembesaran di daerah perut, pembengkakan di pergelangan kaki dan jaringan, kenaikan berat badan, kaki terasa berat, payudara mengeras dan sakit, kaki terasa lemah untuk berjalan, perut sakit dan kejang seperti dismenore spasmodik, produksi urine berkurang serta timbul gangguan-gangguan pada kulit seperti jerawat,

Gejala-gejala mental dan emosional yang timbul berupa ketegangan, rasa cepat marah, depresi, lesu, kurang konsentrasi, penderita juga merasa cepat bereaksi secara emosional, kehilangan kepercayaan, dan merasa tidak berguna. Penderita merasa ingatannya berkurang, tidak dapat mengontrol emosi, menginginkan makanan dan minuman tertentu, serta tidak mempunyai gairah bekerja dan berolahraga karena tubuh terasa lelah sekali (Shreeve, 1983).

Penelitian mengenai efek riwayat medik pada wanita yang mencatat beratnya gejala menyebabkan diketemukannya kriteria diagnosa untuk Sindroma Premenstruasi yang sangat penting. Pemahaman yang besar tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan beratnya Sindroma Premenstruasi akan memberikan informasi mengenai diagnosa, pengobatan, dan kemungkinan petunjuk mengenai etiologi (Freeman *et al*, 1988).

Dengan memahami pengetahuan tentang Sindroma Premenstruasi diharapkan pengetahuan mengenai hal tersebut dapat dikaji secara luas dan mendalam, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang ditimbulkan oleh Sindroma Premenstruasi, dan bagi kaum yang keberatannya dengan masalah tersebut dapat mendiagnosa dirinya