



# Sindrom Pra-Menstruasi dan Gangguan Disforik Pra-Menstruasi

**dr. Ika Nur Fitriana, SpKJ**

**dr. Dyani Pitra Velyani, SpKJ**

**dr. Daniella Satyasari, SpKJ**

**Departemen Psikiatri – FK Universitas Trisakti**

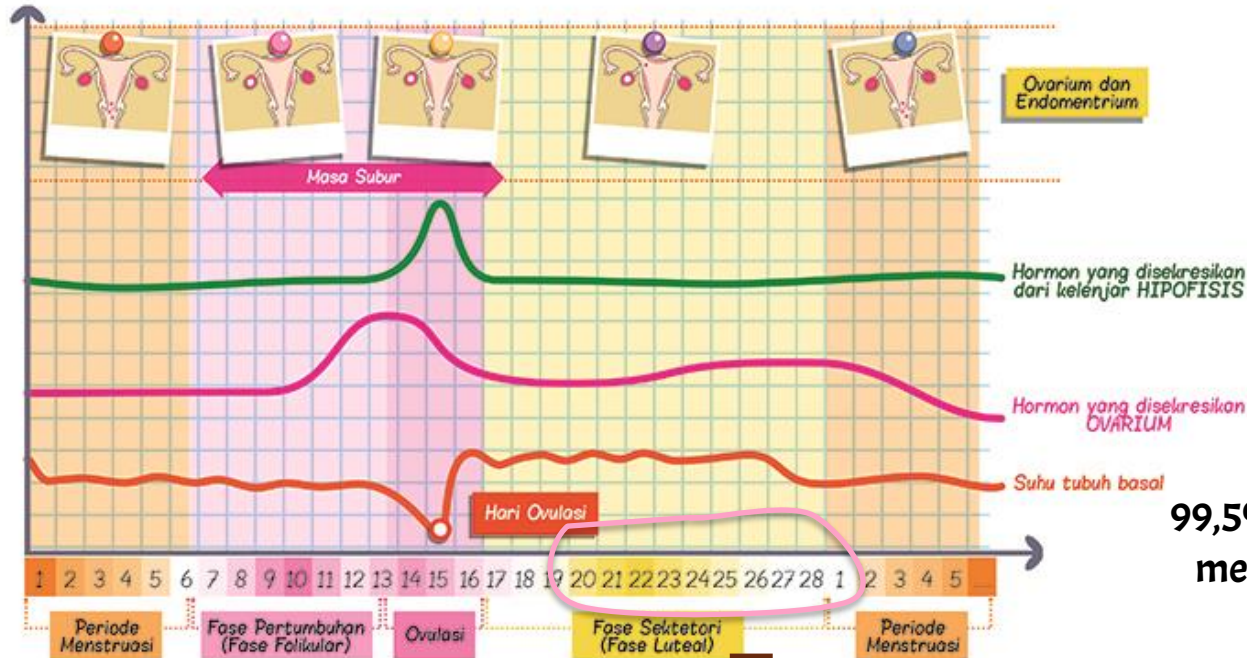


# Pubertas

Proses maturitas/pematangan fisik, reproduksi, dan psikologi → perubahan emosi, hormonal, dan fisik.

(Perempuan → 8 – 13 tahun)





99,5% pelajar Perempuan pernah mengalami setidaknya 1 gejala pre-menstruasi

66% ringan  
31% sedang  
2% berat

Gejala Pre-Menstruasi (1-2 minggu sebelum menstruasi), namun tidak selalu) → Gejala berkurang setelah hari pertama/dua menstruasi



# Mari Mengenal Sindrom Pre- Menstruasi

ABDIMAS FK USAKTI 2023  
Dept. Ilmu Kedokteran Jiwa FK USAKTI

# Sindrom Pre-Menstruasi



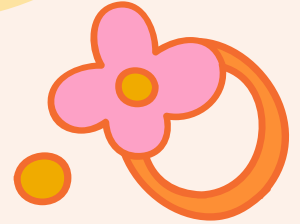
## Gejala Fisik

- Mual, perut kembung
- Susah BAB/diare
- Nafsu makan meningkat
- Berat badan naik
- Nyeri perut, Nyeri punggung
- Sakit kepala
- Bengkak dan nyeri pada payudara
- Lemas, lelah, lesu
- Muncul jerawat/akne



## Gejala Psikis

- Suasana perasaan mudah berubah
- Mudah cemas
- Mudah kesal/marah
- Mudah menangis/tersinggung
- Tidur kurang nyenyak
- Konsentrasi sedikit menurun



# Penyebab



## Faktor Internal


- Belum sepenuhnya diketahui
- Faktor hormonal yang tidak seimbang saat sebelum menstruasi
- Kekurangan Vitamin B6
- Faktor usia menarche → semakin muda usia pertama kali menstruasi, maka gejala PMS mungkin semakin berat



## Faktor Eksternal

- Makanan/minuman manis >>
- *Junk-food* >>
- Kafein >>
- Kurang olahraga
- Jumlah & Kualitas tidur kurang baik
- Stres berkepanjangan

## Apabila mengalami beberapa gejala ini..



Perasaan sedih/cemas  
berlebih

Merasa tidak memiliki  
harapan

Minat dan energi  
berkurang

Aktivitas sehari-hari  
sangat terganggu



Semakin mudah marah

Konsentrasi belajar  
berkurang

Nafsu makan berkurang  
/ makin banyak

Tidur terganggu

**Gangguan Disforik Pre-menstruasi atau *Pre-Menstrual Dysphoric Disorder* (PMDD)**

# Cara Mengatasi



**Sadari bahwa kamu sedang moody**



**Sampaikan pada orang terdekat**



**Jangan melakukan tindakan impulsif saat sedang marah/sedih**



**Relaksasi**



**PMDD → Konsultasi pada yang ahli → psikolog/psikiater**



**Rutin Olahraga**

Jogging, senam aerobik, yoga



**Makanan bergizi seimbang**

Karbohidrat kompleks → nasi merah, kentang, jagung, ubi, buah2an  
Hindari minuman bersoda/asam, kopi, alcohol, rokok, & makanan cepat saji



**Tidur teratur**

Jadwal tidur teratur



**Obat anti nyeri (bila perlu)**

Via konsultasi dokter umum / kandungan







# Kuesioner

## GEJALA PREMENSTRUASI



Berikut adalah gejala-gejala yang muncul beberapa hari (kurang lebih 6-7 hari) saat menjelang haid (dating bulan/menstruasi).

**Petunjuk:** Berilah tanda (X) pada kolom skor, setiap gejala premenstrual yang Anda rasakan. Kolom 1-6 menunjukkan tingkat keparahan yang dialami

1. tidak ada keluhan
2. sangat ringan (gejala yang dialami hanya sedikit terasa)
3. Ringan (gejala terasa namun tidak mengganggu aktivitas sehari-hari)
4. sedang (gejala terasa dan memengaruhi aktivitas sehari-hari)
5. berat (gejala terasa sekali dan terjadi penurunan fungsi, beberapa aktivitas sehari-hari tidak bisa dilakukan)
6. Berat sekali (gejala sangat terasa sekali, terjadi penurunan fungsi fisik dan psikis, sehingga tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari)



No	Gejala	Skor					
		1	2	3	4	5	6
1	Payudara terasa tegang/nyeri, membesar atau bengkak						
2	Merasa tidak berdaya untuk mengatasi masalah yang ringan/biasa						
3	Merasa tertekan/stress						
4	Merasa tersinggung/marah						
5	Merasa sedih/depresi						
6	Nyeri otot/kaku sendi						
7	Berat badan bertambah						
8	Rasa sesak, tidak nyaman, atau nyeri perut						
9	Mengalami bengkak (edema) pada tangan atau kaki						
10	Merasa kembung						
11	Timbul jerawat pada wajah						
12	Merasa cepat Lelah						
13	Mempunyai masalah tidur/insomnia						
14	Mengalami konstipasi atau diare						
15	Sakit kepala						
16	Nyeri punggung						
17	Perubahan selera makan/ selera makan tinggi/ makan berlebihan/ seing merasa lapar						
18	Susah konsentrasi/ susah mengingat						
19	Merasa cemas/gelisah/panik						
20	Merasa mual/ingin muntah						



# Mari Mengenal

8 - Psikiatri

## Sindrom Pra-Menstruasi

### & Gangguan Disforik Pra-Menstruasi



Gejala yang dialami oleh wanita 1-2 minggu sebelum masa menstruasi setiap bulannya. 75% wanita dengan siklus menstruasi regular mengalami beberapa gejala PMS



- Sakit kepala
- Mudah tersinggung
- Mudah lelah
- Gelisah
- Nyeri payudara
- Sakit perut
- Mual
- Sembelit
- Perubahan nafsu makan
- Nyeri pinggang

### Bagaimana mencegahnya?



Rajin olahraga



Tidak merokok



Tidur yang cukup



Membatasi minum kopi



Makan makanan bergizi seimbang

Apabila keluhan disertai dengan:

- Penurunan suasana perasaan
- Putus asa
- Mudah marah
- Cemas
- Penurunan aktivitas sehari-hari
- Konsentrasi menurun
- Kurang energi
- Minat berkurang
- Gangguan tidur & nafsu makan

Gangguan disforik pramenstruasi adalah gangguan terkait emosi dan fisik yang lebih berat dari sindrom pramenstruasi dan termasuk sebagai gangguan kejiwaan dalam DSM-5

Maka segera konsultasi kepada yang ahli (psikolog/psikiater) untuk mendapatkan bantuan



- Agatha Evelyne Candra W.
- Alfajri Febri Nugraha
- Audria Assyfa Salsabila Putri
- Dian Permata Putri Pawae
- Diana Sinta Purnomi
- Fadhilah Ar'rum Riesti W.
- Fritzie Azalia Fauztine
- Hana Tsabitah Rahmah
- Ingriana Damayanti
- Intan Prameswari Nuraini
- Malika Adira Hasri
- Mia Faridatul Aula
- Michele Valerie Taniwijaya
- M. Dehya Agum Saputra
- Alvin Venantius P
- Ade Naufal
- M. Bari Erlangga



A large, soft-edged yellow cloud shape is centered on a white background. The cloud is decorated with several colorful elements: a pink teardrop shape with a yellow center and orange outline at the top right; a yellow five-petaled flower with a pink center and orange outline at the top right; a pink teardrop shape with a yellow center and orange outline at the bottom left; a pink five-petaled flower with a yellow center and orange outline at the bottom left; a yellow five-petaled flower with a pink center and orange outline at the bottom right; and a yellow five-petaled flower with a pink center and orange outline at the bottom right. There are also several small circles in pink, orange, and yellow scattered around the cloud.

**Thank you**