

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2019 yang menjadi responden dalam penelitian ini mempunyai kadar hemoglobin kategori normal yaitu sebanyak 25 orang (64,1%) dan sebanyak 14 orang (35,9%) responden mempunyai kadar hemoglobin kategori anemia. Hasil penelitian ini lebih tinggi dari hasil penelitian Sholikhah didapatkan temuan bahwa prevalensi anemia di kalangan mahasiswi di Kota Surabaya sekitar 26,1% dengan rerata kadar Hb sebesar 10,85 g/dl karena kekurangan zat besi dalam makanan dan siklus menstruasi. (Sholikhah *et al.* 2021). Selain itu, prevalensi anemia di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2013 sebesar 23,9% pada perempuan karena kekurangan zat besi dalam pola makan. (Riskesdas., 2013)

Wanita dalam memiliki siklus haid yang berbeda-beda tergantung dari kondisi seseorang. Tetapi semakin lama masa haid maka semakin rendah jumlah hemoglobin, karena kehilangan banyak darah, sehingga akan mudah terjadi anemia. (Hadijah *et al.*, 2019) Didalam sel darah hemoglobin berperan dalam mengikat oksigen dan akan dibawa oleh hemoglobin dalam sel darah merah. Jika kadar hemoglobin didalam tubuh berkurang dapat menyebabkan penurunan aliran oksigen dalam darah. (Sari *et al.*, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya angkatan 2019 yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami sindroma premenstruasi kategori sedang yakni sebanyak 32 orang (82,1%), sebanyak 6 orang (15,3%) mengalami sindroma premenstruasi kategori ringan dan sebanyak 1 orang (2,6%) responden lainnya mengalami sindroma premenstruasi kategori berat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari mengungkapkan bahwa dari hasil penelitian yang sudah dilakukan responden paling banyak mengalami sindroma premenstruasi sedang sebanyak 31 orang (56,4%) dan yang paling sedikit siswi mengalami sindrom pramenstruasi dalam kategori ringan sebanyak 10 orang (18,2%) karena ketidakseimbangan hormon, stres atau cemas dan kekurangan gizi. (Lestari., 2015) Selain itu menurut hasil penelitian Parahats didapatkan bahwa responden paling banyak mengalami sindroma premenstruasi sedang sebanyak 32 orang (44,4%) dan yang mengalami sindroma premenstruasi ringan yaitu 25 orang (34,7%) karena ketidakseimbangan hormon dan kekurangan nutrisi. (Parahats .,2019)

Sindroma premenstruasi adalah sindrom yang terjadi pada perempuan 2-14 hari sebelum menstruasi. Sindroma premenstruasi adalah salah satu gangguan umum yang terjadi pada wanita. Gejala sindroma premenstruasi meliputi gejala fisik, psikologis dan emosional. Keluhan yang sering terjadi adalah cemas, lelah, sulit berkonsentrasi, susah tidur, hilang energi, nyeri kepala, nyeri perut, dan nyeri pada payudara. Sindroma premenstruasi

memiliki tingkat kesakitan tinggi. Walaupun Sindroma premenstruasi tidak mengancam nyawa, namun dapat mempengaruhi produktivitas dan mental wanita. Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala sindroma premenstruasi dan 30% diantaranya memerlukan pengobatan. Pada kelompok usia muda sindroma premenstruasi sangatlah umum, hal ini menunjukkan terdapat masalah kesehatan yang sangat signifikan (Safitri *et al.*, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kadar hemoglobin dengan derajat keparahan sindroma premenstruasi (SPM) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2019. Hal ini terbukti dengan nilai p-value pada saat uji Spearman Correlation sebesar 0,022 ($< 0,05$).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa apabila kadar hemoglobin mahasiswa pada kategori anemia maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami derajat keparahan sindroma premenstruasi (SPM), didapatkan 1 orang (7,1%) mengalami SPM dengan derajat berat, paling banyak didapatkan 13 orang (92,9%) mengalami SPM dengan derajat sedang, untuk derajat ringan tidak didapatkan 0% orang. Kemudian yang mempunyai kadar hemoglobin normal tidak didapatkan atau 0% yang mengalami SPM dengan derajat berat, paling banyak didapatkan derajat sedang yaitu 19 orang (76%), untuk derajat ringan didapatkan 6 orang (24%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Baidya yang mengungkapkan bahwa 9 orang (21%) mengalami sindroma premenstruasi derajat ringan, paling banyak 32 orang (78%) mengalami sindroma

premenstruasi derajat sedang, dan untuk sindroma premenstruasi derjata berat 0%, hal ini karena perubahan hormonal, gaya hidup seperti diet. (Baidya et al., 2019)

Terapi secara umum saat mengalami sindroma premenstruasi adalah pemberian analgesic, vitamin, serta psikoterapi seperti terapi relaksasi dan terapi kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan, dan gangguan emosional saat sindroma premenstruasi. Upaya pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi keluhan sindroma premenstruasi yaitu modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan yaitu latihan aerobik secara teratur, pengaturan pola makan, manajemen stres, dan penyesuaian waktu tidur, terutama selama periode pramenstruasi (Ryu and Kim, 2015). Hal tersebut upaya yang paling efektif untuk terapi sindrom pramenstruasi dan telah didukung oleh American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (Appleton, 2018).

Modifikasi pola makan yang disarankan yaitu meningkatkan konsumsi karbohidrat kompleks atau protein karena dapat meningkatkan triptofan yang merupakan prekursor serotonin, akibatnya terjadi peningkatan kadar serotonin. Sedangkan untuk manajemen stres dapat melakukan relaksasi, meditasi, yoga, atau teknik pernapasan (Ryu and Kim, 2015).

Terapi yang dapat diberikan untuk penderita anemia adalah dengan pemberian suplemen besi, penambahan asupan makanan khususnya zat besi seperti, konsumsi makanan tinggi zat besi yaitu daging merah, daging

unggas, ikan, telur, dan susu secara rutin sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin. (Prameswari et al., 2016)