

d. Kejadian *Pre-menstrual Syndrome*

Kuesioener SPAF

Gejala-gejala di bawah ini, merupakan gejala yang akan terjadi selama fase premenstruasi siklus menstruasi Anda. Fase ini dimulai sekitar 7-10 hari sebelum menstruasi dan akan berhenti saat dimulainya siklus menstruasi.

Petunjuk :

Untuk setiap gejala di bawah ini, lingkari pada angka yang paling sesuai menggambarkan intensitas gejala premenstruasi yang anda alami selama siklus terakhir menstruasi.

Skor 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 mempengaruhi aktivitas sehari-hari)

5= berat (gejala terasa sekali dan mengganggu aktivitas sehari-hari)

No	Gejala	Jawaban					
1	Payudara nyeri, terasa terjadi pembengkakan pada payudara	1	2	3	4	5	6
2	Merasa tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi masalah	1	2	3	4	5	6
3	Merasa di bawah tekanan atau merasa tertekan (cemas/stress)	1	2	3	4	5	6
4	Mudah tersinggung, lekas marah yang meledak ledak atau berlebihan	1	2	3	4	5	6
5	Merasa sedih, galau, dan murung	1	2	3	4	5	6
6	Nyeri punggung, otot, dan sendi, atau kaku sendi	1	2	3	4	5	6
7	Berat badan meningkat	1	2	3	4	5	6
8	Nyeri pada bagian perut	1	2	3	4	5	6
9	Bengkak pada kaki atau pergelangan kaki	1	2	3	4	5	6
10	Perut terasa kembung	1	2	3	4	5	6

Skor 1-10 = Tidak PMS
Skor 11-19 = PMS ringan
Skor 20-29 = PMS sedang
Skor 30 = PMS berat