

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap bulannya, wanita mengalami *premenstrual syndrome (PMS)* menjelang siklus menstruasinya. *Premenstrual syndrome (PMS)* merupakan fase dimana gejala emosional dan fisik terjadi secara siklis dan mereda saat menstruasi (Branecka-Wozniak et al., 2022, h. 598). Namun, ada beberapa kasus dimana wanita mengalami bentuk *PMS* yang lebih ekstrim, yaitu *premenstrual dysphoric disorder (PMDD)*. *Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)* merupakan gangguan afektif yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormonal dari siklus menstruasi (Hantsoo & Payne, 2023, h. 1). Menurut Gao et al., (2021, h. 2), 3-8% wanita seluruh Indonesia mengalami *PMDD*. Salah satu contoh nyatanya merupakan seorang karyawan domisili Jakarta dengan initial S. S memiliki *PMDD* sampai harus mengajukan izin kepada kantornya akibat *bloating* dan migrain yang membuatnya kesulitan untuk fokus, duduk tegak, dan mengalami rasa emosional yang ekstrem (Aura, 2023). Penderita *PMDD* dapat mengalami gangguan psikologis dalam kehidupan sehari-harinya, produktivitas dalam kerja, dan hubungan antara sesama (Huang et al., 2025, h. 122). *PMDD* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, namun mempengaruhi aspek fisik wanita sampai mengganggu kehidupan sehari-hari.

Survei yang dilakukan Brown et al., (2024, h. 1), kepada 3600 wanita, menunjukkan bahwa wanita dengan penderita *PMDD* seringkali sengaja melukai diri, yaitu sekitar 82% mempunyai pikiran untuk bunuh diri lebih dari satu kali, dan 26% wanita sudah mencoba membunuh diri. Jika penderita *PMDD* tidak terdiagnosis dan tidak diobati secepatnya, penderita dapat mengalami *eating disorder*, penyalahgunaan zat, dan perilaku bunuh diri (Osborn et al., 2020, h. 11). Beberapa kampanye medis seperti PMD Awareness Month oleh IAPMD telah meningkatkan kesadaran melalui media sosial dan media cetak, namun hanya berfokus pada negara di luar Indonesia (Echalliance, 2025).

Berdasarkan analisis yang dilakukan Jelani & Salim (2021, h. 93), masyarakat lebih mengetahui *PMS* dibandingkan *PMDD*. Situasi ini diperburuk dengan adanya persepsi negatif atau tabu terhadap menstruasi dalam beberapa budaya (Dahlawi et al., 2025, h. 32). Menurut Chan et al. (2023, h. 4), wanita sering mengalami keterlambatan dalam pengobatan karena masyarakat menormalisasi pengalaman yang mereka alami. Penderita *PMDD* mengalami hambatan diagnosis karena pengetahuan minim mengenai gejala apa yang biasa dan tidak biasa dialami sebelum *PMS*. Wanita yang tidak terdiagnosis akibat persepsi negatif terhadap menstruasi akan menimbulkan misinformasi. Informasi yang sudah ada masih bersifat artikel kedokteran dan bahasanya sulit untuk dimengerti. Selain informasi, terdapat *prism calendar* yang dapat membedakan gejala *PMS* dan *PMDD*, namun sulit dipahami dan hanya dapat diakses oleh dokter.

Permasalahan informasi tentang *PMDD* dapat diselesaikan dengan membuat *website* dengan visual yang sesuai untuk memvalidasi perasaan dan kendala yang dialami perempuan serta ajakan atau *call to action* untuk ke dokter sehingga didiagnosis dan tidak terjadi penyalahgunaan obat. Menurut Gayatri & Ariana (2024, h. 47), 26,11% penduduk Indonesia mengakses informasi melalui internet dan usia 18-25 tahun merupakan pengguna internet tertinggi dalam mencari informasi kesehatan. Dalam hal ini *website* dapat menyebarluaskan dan menambahkan wawasan karena *website* mudah diakses oleh masyarakat (Firmansyah, 2022, h. 1). Adanya *website* dapat memperkenalkan *PMDD* dan membantu perempuan untuk mendapatkan bantuan medis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, ditemukan masalah sebagai berikut:

1. Banyak pandangan negatif saat membahas kesehatan menstruasi sehingga banyak perempuan mengabaikan dan tidak mengetahui perbedaan gejala *PMS* yang biasa dan tidak biasa.
2. Minim akses informasi tentang *premenstrual dysphoric disorder* dan kesulitan mengakses *prism calendar* untuk membedakan *PMS* dan *PMDD*.

Berdasarkan masalah tersebut ditemukan rumusan masalah sebagai berikut yaitu:

Bagaimana perancangan *website* tentang *premenstrual dysphoric disorder* bagi perempuan dewasa muda?

1.3 Batasan Masalah

Dalam pembuatan perancangan *website* mengenai *premenstrual dysphoric disorder*, dibutuhkan batasan masalah sehingga perancangan lebih terarah. Perancangan ini dibuat untuk target audiens perempuan dewasa awal, SES B, pendidikan minimal SMA, berdomisili Jabodetabek, dan berusia 18-25 tahun karena *PMDD* dapat mulai di saat perempuan remaja, namun paling sering dimulai pada saat wanita berusia 20-an (Hantsoo et al., 2022, h. 47). Psikografis target audiens merupakan perempuan yang malu, takut, kurang terbuka dalam membahas kesehatan menstruasi, perempuan yang kurang peduli dan memperhatikan kesehatannya, dan perempuan yang menyukai konten edukasi. *Website* ini akan menjelaskan arti, penyebab, gejala, dampak, dan cara penanganan *PMDD* dengan tujuan memberikan visual dan informasi mengenai *PMDD*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah membuat perancangan *website* tentang *premenstrual dysphoric disorder* bagi perempuan dewasa muda.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat tugas akhir ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Berikut adalah manfaat tugas akhir yang berjudul perancangan media informasi interaktif tentang *premenstrual dysphoric disorder*:

1. Manfaat Teoretis:

Penulis berharap perancangan ini dapat menambahkan wawasan penulis dan pembaca mengenai *PMDD*. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang sedang mengerjakan tugas akhir.

2. Manfaat Praktis:

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada penderita *PMDD*, baik yang sudah maupun yang belum didiagnosis, sehingga

menambahkan pemahaman tentang gejala yang dialami. Penulis berharap perancangan akan menambahkan pengetahuan kepada perempuan di usia reproduksi tentang gejala dan dampak *PMDD* sehingga perempuan akan lebih memahami apa yang dirasakan dan apa yang harus dilakukan. Selain penderita *PMDD*, penulis berharap perancangan dapat digunakan oleh dokter untuk membantu mendiagnosis perempuan yang mungkin memiliki *PMDD* dan bermanfaat untuk mahasiswa di bidang kesehatan.

