

Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri

Yanasita Mafluha^{1*}, Iis Sumiyati², Anisyah Febri Pugianti³

Email: ymafluha@gmail.com

¹Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Assyfa Tangerang, Indonesia

²Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang, Indonesia

³Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Andalusia, Indonesia

Gg. Hj. Halimah, Poris Plawad Utara, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang

No.HP: 085921467882

Abstrak

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi. Adapun gangguan yang terjadi dalam menstruasi yaitu *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). *Pre menstrual syndrome* merupakan salah satu penyakit ginekologi yang paling umum. Lebih dari separuh wanita tidak terdiagnosis dan tidak terkelola dengan baik. Tujuan penelitian penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan data *simple random sampling* sebanyak 50 responden. Penelitian ini menggunakan data primer menggunakan kuesioner. Hasil hasil penelitian didapatkan uji statistic p value=0,025 artinya terdapat hubungan pola makan dengan kejadian *pre menstrual syndrome*. Disarankan kepada masyarakat khususnya remaja putri untuk diberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga pola makan untuk meminimalisasikan kejadian *pre menstrual syndrome*.

Kata kunci: pre menstrual syndrome; pola makan; remaja.

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.239](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.239)

Riwayat artikel:

Diterima

24/2/2023

Direvisi

2/8/2023

Diterbitkan

25/8/2023

Yanasita Mafluha,
Iis Sumiyati,
Anisyah Febri Pugianti*

Abstract

The problems that adolescents feel have to do with menstruation. The disorder that occurs in menstruation is Pre Menstrual Syndrome (PMS). Pre menstrual syndrome is one of the most common gynecological diseases. More than half of women are undiagnosed and poorly managed. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and pre-menstrual syndrome in young women. This type of research is analytical with a cross sectional approach. Simple random sampling data collection technique of 50 respondents. This study used primary data using questionnaires. The results of the study obtained a statistical pvalue test = 0.025 meaning that there is a relationship between diet and the incidence of pre-menstrual syndrome. It is recommended to the community, especially young women, to be given counseling on the importance of maintaining a diet to minimize the incidence of pre-menstrual syndrome.

Keywords: *adolescents; diet; pre menstrual syndrome.*

1. Pendahuluan

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi. Adapun gangguan yang terjadi dalam menstruasi yaitu pre menstrual syndrome (PMS). Pre menstrual syndrome merupakan salah satu penyakit ginekologi yang paling umum. Lebih dari separuh wanita tidak terdiagnosis dan tidak terkelola dengan baik. Berdasarkan laporan WHO (World Health Organization), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Prevalensi PMS di Asia Pasifik, diketahui bahwa di Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa. Di Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa. Di Pakistan PMS dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa. Di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa.⁽¹⁾

Salah satu faktor penyebab terjadinya pre menstrual syndrome adalah faktor gaya hidup. Pola hidup yang tidak sehat dalam hal nutrisi diduga dapat menyebabkan terjadinya PMS, terutama pada kelompok umur remaja putri yang pada dasarnya memiliki pola makan yang kurang baik dan belum dapat menjalankan pola makan tersebut sesuai dengan prinsip menu seimbang.⁽²⁾

Menurut Pratiwi, 2020 bahwa pola makan, faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula dan garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, serta makanan olahan dapat memperberat gejala pre menstrual syndrome. Karena banyak zat mikronutrien yang juga berpotensi menyebabkan PMS karena peran zat tersebut dalam sintesis

neurotransmitter dan regulasi hormon.⁽³⁾

Premenstrual Syndrome (PMS) atau yang sering dikenal dengan sindroma prahaid. Pre menstrual Syndrome dapat didefinisikan sebagai suatu kumpulan berupa keluhan dan atau beberapa gejala seperti gejala fisik, gejala perilaku dan gejala emosional yang terjadi pada perempuan saat usia reproduksi. Sindroma prahaid biasanya akan dirasakan pada 7-10 hari sebelum menstruasi datang dan akan menghilang setelah darah menstruasi keluar dan seringkali sindroma prahaid dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.⁽⁴⁾

Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur dengan banyak mengonsumsi banyak mengandung lemak dan karbohidrat yang berlebih karena remaja lebih memilih makanan cepat saji seperti junk food.

Berdasarkan latar belakang bahwa masih banyaknya remaja dengan pola makan tidak sehat dan mengalami pre menstrual syndrome (PMS) maka peneliti perlu melakukan penelitian “Hubungan pola makan dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) pada remaja putri”.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Menurut Notoatmodjo (2018) pendekatan cross sectional, yaitu penelitian yang dimana menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel dependen dan variabel independen dihitung sekaligus dalam waktu yang sama atau satu kali.⁽⁵⁾ Menurut

Sugiono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah remaja putri kelas 7 di SMP N 11 Madiun. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁽⁶⁾ Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMP N 11 Madiun sebanyak 50 responden. Dalam penelitian ini peneliti ingin menggunakan teknik simple random sampling merupakan jenis dalam teknik pengambilan sampel yang melakukan pengambilan sampelnya dengan random atau acak. Sumber data yang digunakan yaitu data primer. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan kuisioner. Analisa data yang dilakukan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji chi square.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre menstruasi Syndrome* Remaja Putri

Variabel		f	%
Premenstruasi syndrome	Sedang	23	64%
	Ringan	27	36%
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh responden yang mengalami *pre menstrual syndrome* ringan sebesar 36% dan yang mengalami *pre menstrual syndrome* sedang sebesar 64%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Putri

Variabel		f	%
Pola makan	Tidak Sehat	32	64%
	Sehat	18	36%
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh responden dengan pola makan tidak sehat sebesar 64% dan pola makan sehat sebesar 36%.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan *Pre Menstrual Syndrome* Pada Remaja Putri

Pola makan	pre menstrual syndrome				Jumlah		P value
	Sedang		Ringan		N	%	
	f	%	f	%			
Tidak sehat	19	59,4%	13	40,6%	32	100%	0,025
Sehat	4	22,2%	14	77,8%	18	100%	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden dengan pola makan tidak sehat mengalami *pre menstrual syndrome* sedang sebesar 59,5% sedangkan pada remaja putri dengan pola makan tidak sehat dan

mengalami *pre menstrual syndrome* ringan sebesar 40,6%. Hasil uji statistik dengan *chi square* didapatkan *pvalue* = 0,049 yang artinya *p value* < α (0,025 < 0,05). Maka dapat disimpulkan terdapat

hubungan antara pola makan dengan *pre menstrual syndrome* pada remaja putri.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvionita, 2016 menunjukkan bahwa responden yang menjalani pola makan yang tidak sehat paling banyak mengalami PMS ringan yaitu sejumlah 86 responden (47 %). Setelah dilakukan uji statistik menggunakan SPSS 18 dengan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai signifikansi (p) = 0,003, karena $p < \alpha$, maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan pola makan dengan *Pre Menstrual Syndrome*. Sedangkan didapatkan nilai OR = 4,465 yang artinya mahasiswi yang menjalani pola makan tidak sehat 4,4 kali lebih berisiko PMS dibandingkan mahasiswi yang menjalani pola makan sehat.⁽⁷⁾

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Maulani, dkk (2016) menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri yang ada di pesantren.⁽⁸⁾ Penelitian yang dilakukan Maharani dan Samaria, 2021 bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom pra menstruasi dengan *pvalue* 0.037 dan terdapat hubungan antara pola makan dengan sindrom pramenstruasi dengan *pvalue* 0.029.⁽⁹⁾ Penelitian yang dilakukan Nurrahmaton (2021) menunjukkan nilai *p value* = 0.000 yang artinya terdapat hubungan pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (*Pre menstrual Syndrome*) pada Remaja Putri.⁽¹⁰⁾

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elia dan Nuraeni (2020) diperoleh bahwa responden yang mengalami pola makan tidak

sehat mengalami PMS kategori sedang yaitu sebanyak 47 responden (56.6 %). Dari hasil perhitungan uji statistik diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < \alpha$ (0.05) maka hipotesis kerja H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ciamis Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2020.⁽¹¹⁾

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan pola makan dengan *pre menstrual syndrome* dan didapatkan kecenderungan semakin remaja putri memiliki pola makan sehat semakin kejadian *pre menstrual syndrome* ringan dan semakin pola makan tidak sehat maka kejadian *pre menstrual syndrome* sedang. Disarankan kepada masyarakat khususnya remaja putri untuk diberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga pola makan untuk meminimalisasikan kejadian *pre menstrual syndrome* serta disarankan kepada instansi terkait untuk memberikan edukasi tentang pola makan dan *pre menstrual syndrome* dengan cara memberikan beberapa informasi terkait hubungan pola makan dengan PMS, faktor, serta pencegahan terkait PMS itu sendiri sehingga remaja putri paham mengenai hubungan pola makan dengan PMS.

5. Daftar Pustaka

- [1] IN Rabani. Hubungan Tingkat Stres Dengan Pre-menstrual Syndrome Pada Mahasiswi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan. Kementerian Kesehatan Kendari; 2018.

- [2] HN Afifah, Y Sariati, CS Wilujeng. Hubungan Antara Pola Makan Dan Asupan Karbohidrat Dengan Kejadia Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *J Issue Midwife*.
- [3] P Pratiwi. Hubungan Stres, Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan premenstrual Syndrome Pada remaja Putri. 2020.
- [4] M Ramadani. Premenstrual Syndrome. *J Kesehat Masy*. 2013;7(1).
- [5] Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2018.
- [6] Sugiyono PD. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Alfabeta, cv. Bandung; 2016.
- [7] Alvionita F. Hubungan Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. 2016.
- [8] RG Maulani, N Andolina, M Safiti. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Remaja Putri. *J Kewarganegaraan*. 2022;6(1).
- [9] H Maharani, D Samaria. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Pramenstruasi Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. *Indones J Nurs Heal Sci*. 2021;6(2).
- [10] Nurrahmaton. Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri. *J Prot Kesehat*. 2021;10(1).
- [11] S Elia, dan Nuraeni. Hubungan Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Ciamis Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2020. 2020;