

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI KABUPATEN BEKASI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE
INCIDENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME IN ADOLESCENTS
AT STATE HIGH SCHOOL IN BEKASI DISTRICT***

Info artikel Diterima: 22 April 2023 Direvisi: 1 Mei 2022 Disetujui: 1 Juni 2023

Alissa Nurbaiti^{1*}, Noerfitri²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia
(e-mail korespondensi penulis: alissanurbaiti2000@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian PMS merupakan gangguan yang sering terjadi pada WUS, namun dapat berdampak buruk apabila gejala dirasakan semakin berat. Bagi remaja, kejadian PMS dapat memberikan dampak dari tingkat ringan sampai berat pada aktivitas sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja.

Metode: Studi ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan jumlah sampel 106 siswi yang dipilih secara *consecutive sampling*. Analisis yang dipergunakan yaitu univariate dan bivariate terhadap pengujian *chi-square*.

Hasil: Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa pada variabel pola makan didapatkan dengan *p-value* 0,016 ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Pada variabel aktivitas fisik didapatkan *p-value* 0,024 ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja. Peneliti memberikan saran bagi institusi diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan banding untuk penelitian berikutnya dan khususnya bagi remaja putri dalam menerapkan gaya hidup sehat, seperti pola makan dan aktivitas fisik agar dapat mencegah atau mengurangi keluhan *premenstrual syndrome*.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, *Premenstrual Syndrome*

ABSTRACT

Background: PMS is a disorder that often occurs in WUS, but it can have a bad impact if the symptoms are felt to be more severe. For adolescents, PMS can have mild to severe impacts on social activities. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of *premenstrual syndrome* in adolescents.

Methods: This study is a *cross-sectional* study with a sample of 106 female students selected by *consecutive sampling*. The analysis used is univariate and bivariate on the *chi-square* test.

Results: This study found that the eating pattern variable was obtained with a *p-value* of 0.016 ($p < 0.05$) meaning that there was a relationship between eating pattern and the incidence of *premenstrual syndrome*. The physical activity variable obtained a *p-value* of 0.024 ($p < 0.05$) meaning that there is a relationship between physical activity and the incidence of *premenstrual syndrome*.

Conclusion: There is a significant relationship between diet and physical activity with the incidence of *premenstrual syndrome* in adolescents. Researchers provide suggestions for institutions, it is hoped that the results of this study can be used as a comparison material for subsequent research and especially for young women in adopting a healthy lifestyle, such as eating patterns and physical activity in order to prevent or reduce *premenstrual syndrome* complaints.

Keywords : Dietary Habit, Physical Activity, *Premenstrual Syndrome*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi juga merupakan masalah kesehatan yang akan berdampak pada kesehatan lainnya. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya pada kaum remaja. ¹ *Premenstrual Syndrome* adalah suatu kumpulan ketidaknyamanan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul pada wanita usia subur, berlangsung 7-10 hari sebelum haid dan akan menghilang saat mulai haid yang dapat mempengaruhi gaya hidup, dan aktivitas. ²

Secara global, hampir 75% wanita usia subur mengalami PMS, sebanyak 80-90% wanita di Indonesia mengalami gejala PMS sehingga dapat mengganggu aktivitas fisik dan konsentrasi belajar remaja ³. Sebanyak 30-50% wanita mengalami gejala *premenstrual syndrome*, sebanyak 5% mengalami gejala sedang, dan sebanyak 10% mengalami gejala yang sangat berat, yang mengakibatkan ketidakhadiran di sekolah selama 1-3 hari setiap bulannya ⁴. Beberapa gejala PMS yang paling umum dan parah yang dialami remaja antara lain depresi, lekas marah, kemurungan, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi. Gejala fisik yang paling sering dialami adalah rasa perut terasa penuh (kembung), dan sakit kepala. ¹

Salah satu faktor penyebab terjadinya PMS yaitu faktor gaya hidup. Pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang diduga dapat menyebabkan PMS, terutama pada kelompok usia remaja putri yang pola makannya kurang sehat dan tidak mengikuti prinsip menu seimbang ⁵. Mengonsumsi makanan yang manis, minuman berkafein, *junkfood*, dan kurangnya mengonsumsi buah dan sayur memiliki korelasi yang kuat dengan kejadian *premenstrual syndrome*. ⁶

Kebiasaan makan dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Makanan yang mengandung karbohidrat seperti roti, kentang, jagung, gandum, dan oat dapat membantu meredakan gejala *sindrom pramenstruasi*, terutama gejala yang berkaitan dengan suasana hati. Karbohidrat dapat meredakan gejala PMS, karena karbohidrat berperan dalam meningkatkan gula darah. Saat kadar gula darah turun, tubuh mengeluarkan adrenalin,

yang dapat menghambat efektivitas hormon progesteron, yang membantu mengobati gula darah. ⁵

Latihan aerobik (*aerobic exercise*) dengan intensitas tinggi minimal 6 kali seminggu dapat meringankan gejala PMS. Jumlah aktivitas fisik yang dianjurkan sangat penting untuk sirkulasi hormonal dan bertindak sebagai antioksidan dalam tubuh. Aktivitas fisik seperti aerobik dapat menurunkan kadar serotonin dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), dapat meningkatkan kadar endorphin melalui kerja neurotransmitter di otak, serta dapat mengurangi perubahan suasana hati, depresi, dan gejala sindrom pramenstruasi lainnya. ⁷

Hubungan antara aktivitas fisik dan perkembangan PMS dapat meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transpor oksigen intramuskular, menurunkan kadar kortisol, dan memperbaiki perilaku mental. ⁸ Aktivitas fisik dan olahraga seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, dan *jogging* dapat secara signifikan mengurangi gejala PMS pada remaja putri. Aktivitas fisik dan olahraga secara teratur merupakan pengobatan yang tidak menimbulkan efek samping negatif. ⁹

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan dikarenakan banyaknya siswa yang memiliki gejala PMS dan dirasa perlu untuk mengetahui gejala apa saja yang mempengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome* tersebut dan dapat dilakukan penanganan atau pencegahan lebih lanjut. Hal inilah yang mendasari ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian.

METODE

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Tambun Selatan dengan populasi siswi kelas sebanyak 583 siswi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 106 siswi yang ditunjuk dengan menggunakan metode nonprobability sampling dengan teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling*.

Analisa data univariat dan Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan Uji *Chi* –

Square. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengetahui pola makan responden. Peneliti ini juga menggunakan kuesioner *International Physical Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik responden. Peneliti ini juga menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assesment Form* (SPAF).

Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan nomor 03/22.02/01517.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Jumlah (n)	Mean \pm SD	Minimum - Maximum
Usia	106	16.95 \pm 0,809	16 – 18

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata – rata usia remaja yaitu 16.95 tahun dimana usia minimum yaitu 16 tahun dan usia maximum yaitu 18 tahun dengan standar deviasi 0,809.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan kelas dan jurusan

Variabel*	N	%
Kelas:		
X (Sepuluh)	39	36,8
XII (Sebelas)	33	32,1
XIII (Dua Belas)	33	31,1
Jurusan:		
IPA	78	73,6
IPS	28	26,4
Total	106	100

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa pada karakteristik kelas paling banyak yaitu kelas XI (sepuluh) sebanyak 36,8% dan pada karakteristik jurusan dalam penelitian ini paling banyak yaitu jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) sebanyak 73,6%.

Tabel 3. Data Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Premenstrual Syndrome

Variabel	N	%
Pola Makan:		
Baik	51	48,1
Kurang Baik	55	51,9
Aktivitas Fisik :		
Ringan	23	21,7
Sedang	62	58,7
Berat	21	19,8
Premenstrual Syndrome:		
Ringan	36	34,0
Sedang	42	39,0
Berat		
Total	106	100,0

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan pola makan baik sebanyak 51 responden (48,1) sedangkan pola makan kurang baik yaitu sebanyak 55 responden (51,9%) sehingga pola makan responden dapat di golongkan dalam kategori kurang. Pada distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik sedang sebanyak 62 responden (58,5%) sehingga aktivitas fisik responden dapat digolongkan dalam kategori sedang, selanjutnya pada distribusi responden berdasarkan *premenstrual syndrome* berat sebanyak 21 responden (19,8%) sehingga *premenstrual syndrome* responden dapat di golongkan dalam kategori berat.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Pola Makan	<i>Premenstrual Syndrome</i>						Total	P-Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	17	33,3	21	41,2	13	25,5	51	100,0
Kurang Baik	11	20,0	15	27,3	29	52,7	55	100,0
Total	28	26,4	36	34,0	42	39,6	106	100,0

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden (25,5%) dengan pola makan baik mengalami *premenstrual syndrome* berat sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 29 responden (52,7%) mengalami gejala *premenstrual syndrome* berat. Hasil uji

statisik *Chi – Square* yang di peroleh *p-value* = 0,016; yaitu *p-value* <0,05 sehingga dapat di simpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja.

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Aktivitas Fisik	<i>Premenstrual Syndrome</i>						Total	P-Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	6	26,1	2	8,7	15	65,2	23	100,0
Sedang	18	29,0	25	40,3	19	24,6	62	100,0
Berat	4	19,0	9	42,9	8	38,1	21	100,0
Total	28	26,4	36	34,0	42	39,6	106	100

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa terdapat 15 responden (62,2%) mengalami aktivitas fisik ringan dengan gejala *premenstrual syndrome* berat. Hasil uji stastisik *Chi – Square* yang diperoleh *p-value* = 0,024; yaitu *p-value* <0,05 sehingga dapat di simpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja.

tidak mampu mengikuti prinsip gizi seimbang.¹¹

Mengonsumsi makanan manis, minuman berkafein, *junkfood*, dan kurang mengonsumsi buah dan sayur sangat erat kaitannya dengan perkembangan PMS. Asupan karbohidrat yang rendah juga menjadi salah satu penyebab *premenstrual syndrome*. Konsumsi karbohidrat juga di perlukan untuk meningkatkan gula darah sehingga berpengaruh terhadap suasana hati akibat dari kerja produksi hormon serotonin sehingga dapat membantu meringankan gejala *premenstrual syndrome*¹². Saat tubuh membutuhkan makanan, maka akan mengirimkan sinyal seperti sakit kepala, kelelahan, lemas, mudah tersinggung, dan koordinasi mata-tangan yang menurun, yang dapat memperburuk gejala sindrom *pramenstruasi*.¹²

PEMBAHASAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹⁰ yaitu memiliki hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

Pola makan yang kurang baik diduga sebagai penyebab dari gejala PMS, dan terutama pada kelompok usia remaja putri, pola makan pada umumnya kurang memadai dan

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh¹³ yaitu memiliki hubungan yang bermakna antara

aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

Kesehatan reproduksi dapat dipengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik, tingkat intensitas aktivitas fisik yang berat dan ringan dapat mengganggu metabolisme tubuh dan berpengaruh pada menstruasi seorang wanita, sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang diketahui dapat membantu optimalisasi metabolisme dan mengurangi keluhan - keluhan selama menstruasi. Apabila aktivitas fisik dilakukan dengan intensitas sedang seperti olahraga secara rutin 1 minggu sekali akan membantu proses metabolisme tubuh yang lebih baik.¹⁴

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* pada pola makan sebesar 0,016 dan aktivitas fisik 0,024 ($p < 0,05$), hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja. Peneliti memberikan saran bagi institusi diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan banding untuk penelitian berikutnya dan khususnya bagi remaja putri dalam menerapkan gaya hidup sehat, seperti pola makan dan aktivitas fisik agar dapat mencegah atau mengurangi keluhan *premenstrual syndrome*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak – banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang sudah memberikan dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ramya. Effect of educational program on premenstrual syndrome in adolescent school girls. *Int J Reprod Contraception, Obstet Gynecol.* 2014;3(1):168-171. doi:10.5455/2320-1770.ijrcog20140333
2. Fatul S. Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga. *AntroUnairdotNet.* 2017;VI(2):234.
3. Pudiastuti D. *3 Fase Penting Pada Wanita*. Jakarta: Kompas Gramedia.: Kompas

- Gramedia.; 2012.
4. Ramadani M. Premenstrual syndrome (PMS). *Encycl Endocr Dis.* 2012;7(1):432-435. doi:10.1016/B978-0-12-801238-3.03915-5
5. Nurmiaty, Agus Wilopo S, Sudargo T, et al. Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Eating Behavior and the Prevalence of Premenstrual Syndrome in Teenagers. *Ber Kedokt Masy.* 2011;27(2):75.
6. Seedhom AE, Mohammed ES, Mahfouz EM. Life Style Factors Associated with Premenstrual Syndrome among El-Minia University Students, Egypt. *ISRN Public Health.* 2013;2013:1-6. doi:10.1155/2013/617123
7. Vishnupriya R, Rajarajeswaram P. Effects of aerobic exercise at different intensities in pre menstrual syndrome. *J Obstet Gynecol India.* 2011;61(6):675-682. doi:10.1007/s13224-011-0117-5
8. Ratikasari I. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015.*; 2015.
9. Safarzadeh A, Ebrahimi A, Saswgh Z, Shahrakipour M, Ghoreishinia G. The prevalence of PMDD among students of Medical Sciences The prevalence of PMDD among students of Medical Sciences. *Int J Humanit Cult Stud.* 2016;3(1):1657-1663.
10. Maharani H, Samaria D. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. *Indones J Nurs Heal Sci.* 2021;6(2):85-96.
11. Alvionita F. Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *J Chem Inf Model.* 2016;53(9):1689-1699. file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf.
12. Afifah HN, Sariati Y, Wilujeng CS. Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. 2020:20-28. doi:10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.3
13. Nesi N. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebahagiaan Pada Masa Pandemi Covid-19.

- Indones J Heal Sci.* 2022;2(1):9-15.
doi:10.54957/ijhs.v2i1.146
14. Silalahi V. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *J Kesehat Mercusuar.* 2021;4(2):1-10. doi:10.36984/jkm.v4i2.213