

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Remaja Putri

Rici Gusti Maulani¹ Nuari Andolina² Murniati Safiti³

Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Awal Bros Batam,
Indonesia^{1,2,3}

Email: ricigusti10@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah dysmenorrhea (67,2%) dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%.¹ PMS adalah kumpulan gejala fisik, emosional, psikologis yang dialami wanita selama fase luteal setiap siklus menstruasi (7-14 hari menjelang menstruasi).² Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala premenstrual dan 30% wanita memerlukan pengobatan.^{3,4} Pada kelompok usia muda PMS sangat umum, ini menggambarkan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Tujuan: Mengetahui tentang hubungan pola makan dengan kejadian syndrome premenstruasi pada remaja. Metode penelitian: Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan waktu cross sectional, Analisis data menggunakan Chi Square. Hasil: Ada hubungan pola makan dengan kejadian syndrome dengan kejadian syndrome premenstruasi pada remaja putri yang ada di pesantren. Pengolahan data diperoleh nilai p-value (0,0216) < (0,05). Kesimpulan: Semua remaja putri di pesantren didapatkan sebanyak 34 orang (65,3%) memiliki pola makan tidak sehat Remaja putri di pesantren diharapkan lebih memperhatikan kembali pola makan yang baik dan sehat.

Kata Kunci: Pola Makan, Syndrome Premenstruasi

Abstract

Background: Adolescent perceived problems related to menstruation are dysmenorrhea (67.2%) and premenstrual syndrome (PMS) of 63.1%.¹ PMS is a collection of physical, emotional, psychological symptoms that women experience during the luteal phase of each menstrual cycle (7-14 days before menstruation).² Approximately 75% of women complain of premenstrual symptoms and 30% of women require treatment.^{3,4} In the young age group PMS is very common, it illustrates a significant public health problem. Objective: To know about the relationship of diet with the incidence of premenstrual syndrome in adolescents. Research methods: Research using analytical descriptive quantitative research methods with cross sectional time approach, Data analysis using Chi Square. Results: There is a relationship between diet and the incidence of syndrome with the incidence of premenstrual syndrome in young women in Islamic boarding schools. Data processing obtained a p-value (0.0216) < (0.05). Conclusion: All young women in islamic boarding schools found that as many as 34 people (65.3%) had an unhealthy diet Young women were expected to pay more attention to a good and healthy diet.

Keywords: Diet, Premenstrual Syndrome



This work is licensed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Menurut laporan dari WHO (World Health Organization) disebutkan bahwa angka kejadian PMS di negara-negara Asia lebih tinggi dibandingkan di negaranegara Barat (7). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mufidah pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya Malang, menunjukkan hasil 20,5% responden mengalami gejala PMS ringan, 75% mengalami gejala PMS sedang, dan sisanya mengalami gejala PMS berat. Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah dysmenorrhea (67,2%) dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%.¹ PMS adalah kumpulan gejala fisik, emosional, psikologis yang dialami wanita selama fase luteal setiap siklus menstruasi (7-14 hari

menjelang menstruasi).² Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala premenstrual dan 30% wanita memerlukan pengobatan.^{3,4} Pada kelompok usia muda PMS sangat umum, ini menggambarkan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan.

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah dysmenorrhea (67,2%) dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%.¹ PMS adalah kumpulan gejala fisik, emosional, psikologis yang dialami wanita selama fase luteal setiap siklus menstruasi (7-14 hari menjelang menstruasi).² Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala premenstrual dan 30% wanita memerlukan pengobatan.^{3,4} Pada kelompok usia muda PMS sangat umum, ini menggambarkan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian syndrome premenstruasi pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif diskriptif analitik dengan pendekatan waktu cross sectional, Analisis data menggunakan Chi Square. Penelitian ini dilakukan di pesantren Kota Batam. Penelitian ini berlangsung pada bulan Mei-Juli. Subjek penelitian penelitian adalah remaja putri yang berusia 15–19 tahun. Pengambilan data menggunakan data primer dengan menggunakan kuesioner Pola makan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Pola Makan

Tabel. 1 Pola Makan pada Remaja Putri di Pesantren

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Pola Makan Tidak Sehat	34	65,3%
2	Pola Makan Sehat	18	34,7%
Total		52	100%

Hasil diatas dari 52 remaja putri di pesantren didapatkan sebanyak 34 (65,3%) responden, memiliki pola makan tidak sehat.

Kejadian Syndrome Premenstruasi

Tabel. 2 Kejadian Syndrome Premenstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Sindrome Premenstruasi	31	69,6%
2	Tidak Sindrom Premenstruasi	21	40,4%
Total		52	100%

Hasil diatas dari 52 remaja putri di pesantren 31 (59,6%) responden, mengalami sindrome premenstruasi.

Tabel. 3 Analisa Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrome Premenstruasi Pada Remaja Putri

	Sedang	Ringan	Total	P OR
Syndrome Premenstruasi	22 (64,7%)	12 (35,3%)	34 (65,3%)	0,021
Pola Makan Tidak Sehat	30 (30,3%)	6 (12,5)	36 (51,4%)	3,421
Total	52	8	100%	

Hasil tabel diatas menunjukkan 34 (65,3) responden memiliki pola makan tidak sehat, dengan 22 (64,7%) mengalami gejala sedang dan 12 (35,3) mengalami gejala ringan. Hasil statistik pada tabel 3 didapatkan p value = 0,049. Dikarenakan nilai p value < α (0,049 < 0,05)

sehingga hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian premenstrual syndrome.

Pembahasan

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian sindrome premenstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Hasna Nur Afifah dkk, sejalan dengan hasil penelitian ini. Status menstruasi yaitu umur menarche Penderita Premenstruasi sindrom dapat mengobati premenstruasi sindrom mengurangi asupan gula, kafein, dan alkohol juga menambah asupan karbohidrat dan lebih sering mengkonsumsi makanan (Manuaba, 2007). lama menstruasi, secara statistik tidak berhubungan dengan PMS. Mengurangi konsumsi makanan bergaram dapat menurunkan keluhan sindrom premenstruasi karena garam dapat menyebabkan penahanan air (retensi) dan pembengkakan pada perut. Usaha dengan mengurangi asupan garam maka rasa kembung dan sakit saat menjelang menstruasi dapat berkurang. Memperbanyak makan makanan yang berserat seperti sayur sayuran dan buah buahan dapat mengurangi keluhan sindrom premenstruasi seperti sakit kepala dan nyeri perut (Nurmiaty, dkk, 2011). Sayur sayuran dan buah buahan selain mengandung serat kasar, juga banyak mengandung vitamin dan mineral yang dapat menurunkan keluhan sindrom premenstruasi.

KESIMPULAN

Adanya hubungan pola makan dengan kejadian syndrome pre menstruasi dengan pola makan tidak sehat 34 65,3% beresiko 3 kali mengalami syndrome premenstruasi dibandingkan dengan wanita yang memiliki pola makan yang sehat. Pelayanan kesehatan dan penyuluhan kesehatan baiknya ada di dalam pesantren agar para remaja putri tau bagaimana cara pola makan yang sehat dan tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Demonico SO, Brown CS, Ling FW. Premenstrual Syndrome: Current Opinion. *Obstet Gynecol*, 1994; 6: 499-502.
- Jacobs ST. Micronutrients and the Premenstrual Syndrome: Case for Calcium. *J Am Coll Nutr*, 2000; 19(2): 220-7.
- Wurtman JJ, Brzezinski A, Wurtman RJ, LaFerrere B. 1994. Effect of nutrient intake on premenstrual depression. *British Journal Obstetrics Gynecology*;101 (8): 689–695.
- Mira M, P. M Stewart and S. Abraham. 1988. Vitamin and trace element status in premenstrual syndrome. *American Journal Clinical Nutrition*; 47:636– 641.
- Rajikin MH. 2007. Haid antara suka dan duka. UI Press Jakarta.
- Elvira dan Sylvia, D. (2010). *Sindrom Pra- Menstruasi Normal kah?*. Jakarta: FKUI
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Suparman dan Ivan. (2011). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: EGC
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. 2004. *Ketahanan pangan dan gizi di era otonomi daerah dan globalisasi*. Jakarta 15–19 Mei 2004
- World Health Organization (WHO). *A CrossCultural Study of Menstruation: Implications for Contraceptive Development and Use*. *Stud Fam Plann*, 1981; 12:3-16