

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN UMUR
MENARCHE DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
SISWI MTsN 8 KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN
TAHUN 2023**

Raudhatul Jannah¹, Ahmad Zacky Anwary², Zuhropal Hadi³

¹²³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad

Al Banjari Banjarmasin

Email : [raudhatul292@gmail.com/083150922650](mailto:raudhatul292@gmail.com)

ABSTRAK

Salah satu gangguan kesehatan reproduksi remaja putri adalah *premenstrual syndrome*. *Premenstrual syndrome* merupakan munculnya gejala yang dirasakan baik fisik, emosi maupun perilaku sehingga berakibat adanya stres yang dapat berulang setiap adanya fase sebelum menstruasi. Di Indonesia sendiri angka prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi usia produktif yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan umur *menarche* dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi MTsN 8 Hulu Sungai Selatan. Penelitian dengan metode kuantitatif yang bersifat *survei analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 41 siswi. Uji statistik menggunakan uji *chi square*, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian PMS ($p\text{-value} = 0,001$), ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS ($p\text{-value} = 0,039$), dan tidak ada hubungan umur *menarche* dengan kejadian PMS ($p\text{-value} = 1,000$). Bagi Sekolah perlu dilakukan upaya dalam pemberian informasi untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi terutama masalah kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Umur *Menarche* dan Kejadian PMS

ABSTRACT

One of the reproductive health disorders of young women is premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome is the emergence of symptoms that are felt both physically, emotionally and behaviorally resulting in stress that can be repeated every phase before menstruation. In Indonesia the PMS prevalence rate can reach 85% of the entire productive age population consisting of 60-75% experiencing moderate and severe PMS. This study aims to determine the relationship between diet, physical activity and age at menarche with the incidence of premenstrual syndrome (PMS) in female students at MTsN 8 Hulu Sungai Selatan. Is a research with quantitative methods that are analytic survey with a cross sectional design. The population and sample in this study were all students in grades VII and VIII, totaling 41 students. Statistical tests used the chi square test. The results showed that there was a relationship between diet and the incidence of PMS ($p\text{-value} = 0.001$), there was a relationship between physical activity and the incidence of PMS ($p\text{-value} = 0.039$), and there was no relationship between the age of menarche and the incidence of PMS ($p\text{-value} = 1,000$). For schools, it is necessary to make efforts in provision of information to increase knowledge about Premenstrual Syndrome (PMS).

Keywords : Diet, Physical Activity, Menarche Age and Incidence Of PMS

DAFTAR PUSTAKA

1. Prasetyowati. 2009. *Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputohan Pada Siswi SMU Muhammadiyah Metro Tahun 2009*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume II No.2 Edisi Desember 2009. <https://digilib.esaunggul.ac.id> (diakses tanggal 2 Mei 2023)
2. Sibagariang, E. 2016. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: *Trans Info Media*, hal. 88-93.
3. Suparman, E. 2012. *Premenstrual Syndrome*. EGC: Jakarta.
4. Surmiasih, S. 2016. *Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP*. 1(2), 71-78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24> (diakses pada tanggal 15 Juni 2023)
5. Anggraeni, N. 2018. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(1), 526-536.
6. Husna, A. 2021. *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie*. Jurnal Online: <https://jurnal.uui.ac.id> (diakses pada tanggal 11 Juni 2023)
7. Afifah, H. N. (2020). *The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI)*. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 20-28.
8. Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes RI.
9. Maharani, H. 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok*. Skripsi Online: <https://ejurnal.esaunggul.ac.id> (diakses pada tanggal 11 Juni 2023)
10. Prisilia, C. 2019. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang*. Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam, 7(2), 99-112. <https://doi.org/10.36998/jkmm>. (diakses pada tanggal 20 Juni 2023)
11. Proverawati, A. & Maesaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
12. Nurramadhani, E. 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Remaja Putri SMAN 1 Lewiwijang*. Skripsi Online: <https://repository.uinjkt.ac.id> (diakses pada tanggal 11 Juni 2023)
13. Abriani, A. A. (2019). *Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Jember*. Jurnal Online: <https://repository.unej.ac.id> (diakses pada tanggal 14 Juni 2023)
14. Nurrahmaton. 2021. *Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS pada Remaja Putri*. Jurnal Proteksi Kesehatan, 10(1), 6-14.
15. Kamilah, D, Z. 2019. *Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri*. Jurnal Online: <https://e-journal.unair.ac.id> (diakses pada tanggal 15 Juni 2023)
16. Hafida, R. 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi FKM UNISKA MAB BANJARMASIN*. Skripsi: UNISKA.