

HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI SMPN 2 MARTAPURA TIMUR TAHUN 2023

Syaifhima Mudjibah¹, Ahmad Zacky Anwary², Elsi Setiandary Lely Octaviana³

¹²² Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
NPM 19070147

E-mail : syaifhima16@gmail.com / 082193218650

Abstrak

PMS menjadi permasalahan sebelum menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Martapura Timur yang ditandai dengan gejala mudah tersinggung dan sedih, perubahan hormon, nyeri haid serta sendi yang mengganggu aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari serta tingkat stress yang berat yang dialami hingga mencapai periode menstruasi berlangsung. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis menggunakan uji *Chi-Square*, dengan pendekatan *cross-sectional*, sampel dan populasi remaja putri berjumlah 40 dari kelas VII dan VIII. Hasil Univariat menunjukkan bahwa kejadian PMS dengan keluhan tidak hingga ringan sebanyak 4 orang (10%), Sedangkan sedang hingga berat sebanyak 36 orang (90%), aktivitas fisik baik sebanyak 12 orang (30%) dan kurang baik sebanyak 28 orang (70%), tingkat stress normal sebanyak 6 orang (15%), ringan sebanyak 3 orang (7,5%), sedang sebanyak 7 orang (17,5%) dan berat sebanyak 24 orang (60%). Hasil analisis uji *Chi-Square* penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan *Premenstrual Syndrome* ($p = 1,000$), serta juga tidak hubungan antara aktivitas fisik dengan *Premenstrual Syndrome* ($p = 1,000$). Namun terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* ($p = 0,025$). Dalam lingkungan sekolah, penting untuk meningkatkan penyampaian informasi mengenai *Premenstrual Syndrome* guna memberikan pemahaman kepada para remaja putri.

Kata Kunci: Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stress dan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Abstract

PMS becomes a problem before menstruation in girl at SMPN 2 Martapura Timur which is characterized by symptoms of irritability and sadness, hormonal changes, menstrual and joint pain that interfere with physical activity and daily activities as well as high levels of stress that are experienced up to a certain period. during menstruation, in a quantitative study using data analysis by the Chi-Square test, and a cross-sectional approach, a total population of 40 girls from classes VII and VIII were used as sample. Univariate results showed that PMS complaints were not mild in 4 (10%), moderate in 36 (90%), 12 (30%) good physical activity and 28 (70%) normal stress 6 (15%), mild 3 (7.5%), moderate 7 (17.5%) and severe 24 (60%). The results of the Chi-Square test of this study showed that there was no relationship between nutritional status and Premenstrual Syndrome ($p = 1.000$), no relationship between physical activity and Premenstrual Syndrome ($p = 1.000$). However, there is an association between stress level and the incidence of Premenstrual Syndrome ($p = 0.025$). In the school environment, it is important to increase to important to increase information about Premenstrual Syndrome so that girls develop an understanding.

Keywords: Nutritional Status, Physical Activity, Stress Level and Premenstrual Syndrome

DAFTAR PUSTAKA

- Abriani, A. A., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2019). *Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome*. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 1. [doi :10.22487/j26227622.2019.v3.i1.12652](https://doi.org/10.22487/j26227622.2019.v3.i1.12652)
- ACOG (2016), *Menstruation in girls and adolescents: Using the menstrual cycle as a vital sign*. The American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Anggraini, D. E. P. (2018). *Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Kawedanan*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Alvionita, F (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi S1 Pendidikan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*
- Endang Listiawati (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidang Pendidik Universitas Respati Yogyakarta*
- Faiqah, S., Sopiatur, R. (2015) *Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk. II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram*
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). *Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa di Asrama Sekolah*. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32(1), 7– 12.
- Fiskalia, R. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Di SMAN 8 KENDARI TAHUN 2018*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Fransiska, N., Srimiyati, & Romlah. (2017). *Hubungan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa* .
- Hasan, R., Susanti, D., Achmad, U. J., & Yogyakarta, Y. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta* *The Relationship of Physical Activities and Premenstruation Syndrome on SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta*. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15, 93–98.
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, & Agnis, S. K. (2020). *Tingkat Stress Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK Islam*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109–116.
- Priyoto, (2014). *Konsep Manajemen Stress, Nuha Medika*
- Priyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra, Ed.). Zifatama Publishing.
- Rabani, I. N. (2018). *Hubungan Tingkat Stress dengan Pre-Menstrual Syndrome [S1]*. POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI.
- Wijayanti, H., Syauqy, A., Sudarto, J. S., & Tengah, J. (2021). *Obesitas Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi*. *Journal of Nutrition Collage*, 3, 207–217