

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA SISWI DI SMP PLUS CITRA MADINATUL ILMI KOTA BANJARBARU TAHUN 2024

Nuroktanovia Putrie^{1*}, Norfai², Netty³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, NPM2007010117

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, NIDN1115069001

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, NIDN4002116601

Email: oktanovia1020@gmail.com

ABSTRAK

Tercatat ada 85% individu berusia remaja di Indonesia yang terkena *premenstrual syndrome* (PMS). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan serta pemahaman *premenstrual syndrome*, status gizi yang kurang, dan rendahnya kegiatan fisik dapat meningkatkan potensi gejala *premenstrual syndrome*. Kajian yang dilakukan bertujuan guna menganalisis keterkaitan tingkat pengetahuan, status gizi, serta aktivitas fisik terhadap potensi *premenstrual syndrome*, khususnya untuk remaja perempuan. Penelitian ini dilakukan di SMP Plus Citra Madinatul Ilimi Kota Banjarbaru pada tahun 2024. Adapun jenis penelitian kuantitatif bersifat survei analitis melalui pendekatan *Cross Sectional*. Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel *Premenstrual Syndrome*, tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik adalah kuesioner berupa pembagian angket sedangkan pada variabel status gizi menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Besar sampel sebanyak 82 orang siswi kelas tujuh dan delapan di sekolah tersebut. Analisis data penelitian bivariat dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji statistik didapatkan bahwa aktivitas fisik ($p\text{-value} = 1,000$) dan tingkat pengetahuan ($p\text{-value} = 0,923$) tidak berhubungan dengan gejala *premenstrual syndrome* siswi di sekolah tersebut. Sedangkan didapatkan hubungan antara status gizi ($p\text{-value} = 0,000$) dengan kondisi *premenstrual syndrome* siswi di SMP Plus Citra Madinatul Ilimi Kota Banjarbaru Tahun 2024. Diharapkan siswi dapat meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah dan mengelola gejala *premenstrual syndrome* dengan lebih baik. Selain itu, sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi tentang kesehatan reproduksi dan manajemen *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci : *Premenstrual syndrome* , Tingkat Pengetahuan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik

ABSTRACT

It is recorded that 85% of teenagers in Indonesia are affected by premenstrual syndrome (PMS). Previous studies have shown that factors such as lack of knowledge and understanding of premenstrual syndrome, poor nutritional status, and low levels of physical activity reduce the potential for these symptoms. The aim of the study was to analyze the relationship between level of knowledge, nutritional status and physical activity on the potential for premenstrual syndrome, especially for adolescent girls. The study was carried out at SMP Plus Citra Madinatul Ilimi, Banjarbaru in 2024. The type of research carried out was quantitative research through analytical surveys. The research process was carried out through a cross-sectional approach using questionnaires, interviews and height measurements as research instruments with a sample size of 82 female students who had menstruated from a total of 96 female students in grades seven and eight at the school. The research method used is Chi Square testing with $\alpha < 0.05$. Test data shows that physical activity ($p\text{-value} = 1.000$) and knowledge ($p\text{-value} = 0.923$) are not related to the premenstrual syndrome condition of female students at this school. As for nutritional status, it was actually able to relate to the premenstrual syndrome condition of female students at the school ($p\text{-value} = 0.000$). It is hoped that female students can increase their awareness of the importance of a healthy lifestyle in preventing and better managing the symptoms of premenstrual syndrome. Additionally, schools can organize educational programs about reproductive health and management of premenstrual syndrome, as well as provide resources and support for female students who need additional help managing premenstrual syndrome symptoms.

Keywords : *Premenstrual syndrome* , Level of Knowledge, Nutritional Status and Physical Activity

REFERENCES

- Abriani, A. A. (2019) Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktifitas Fisik dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Jember. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ambarwati, F. (2012) *Ilmi Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Adeyana dkk, Riska. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Syndrom Premenstruasi Di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 3 (11): 3523–33. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11160>.
- Agustina Dkk. 2018. "Determinan Premenstruasi Syndrome Pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar." *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* 4 (1): 135. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.200>.
- Anggraini, D. E. P. 2018. "Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas X Sman 1 Kawedanan." *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr.0bioaivmgqqaszpxnyoa;_ylu=Y29sbwnct eecg9zazeednrpzamec2vja3ny/Rv=2/Re=1721201935/Ro=10/Ru=Http%3a%2f%2f repository.stikes-bhm.ac.id%2f1238%2f1%2f19032022.pdf/Rk=2/Rs=Uodgvxvil1pqdvwnamqnwm jzc9o-
- Arsa, Alifia Sahadhati. 2023. "Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko *Premenstrual syndrome* Pada Siswi SMA." *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga* 4 (3): 4179–85.
- Asiah, dkk. 2020. "Relationship Of Knowledge And Attitudes Of Youth With *Premenstrual syndrome* (PMS) Event AtSma Negeri 1 Manyak Payed Class X Aceh Tamiang Regency Ear 2018." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 6.
- Aulia, S., & Zefani, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas XI di SMA Sandikta Bekasi tahun 2019. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/375157415_Faktor-Faktor_Yang_Berhubungan_Dengan_Kejadian_Premenstrual_Syndrome_PMS_Pada_Siswi_Kelas_XI_Di_SMA_Sandikta_Bekasi_Tahun_2019
- Buddhabunyakan Et. All. 2017. "*Premenstrual syndrome* (PMS) Among High School Students." *International Journal Of Women's Health* 9: 501–5. <https://doi.org/10.2147/ijwh.S140679>.
- Christiany, Irine. 2009. "Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium) Hubungannya Dengan *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Putri SMU Sejahtera Di Surabaya." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Duhita Dkk, Fitra. 2023. "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Keluhan *Premenstrual syndrome* Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Vokasional* 8 (3): 180. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.77131>.
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Pms) Pada Remaja Putri. *Media Gizi*
- Fatmawati Dkk, Ery. 2022. "Correlation Among Body Mass Index, Hemoglobin Levelwith *Premenstrual syndrome* In Female Students" 13 (02): 227–33.
- Fika, Arlia. 2021. "Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom *Premenstruasi* Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Keperawatan* 6: 184–209.

- https://www.researchgate.net/publication/357625376_Hubungan_Stres_Akademik_Dan_Kualitas_Tidur_Terhadap_Sindrom_Premenstruasi_Selama_Pembelajaran_Daring_Di_Masa_Pandemi_COVID-19.
- Gifari dkk, Nazhif. 2020. "Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 populationbased surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23- 35.
- Hasan dkk, Rizki. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 15 (2): 93–98.
- Ilmi dkk, Ayatun Fil. 2018. "Faktor Dominan *Premenstrual syndrome* Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia)." *Media Gizi Mikro Indonesia* 10 (1): 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>.
- Jayanti, Yunda Dwi. 2017. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri)." *Jurnal Kebidanan* 6 (2): 100–108. <https://doi.org/10.35890/Jkdh.V6i2.38>.
- Julianti, W., Marfuah, D., & Noor Hayati, S. (2017). Pengalaman Hidup Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) Di SMK Moch Toha Cimahi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i2.86>
- Kemkes. 2018. "Laporan Nasional Riskesdas 2018." *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>.
- Livingstone, Sonia. 2002. *Young People and New Media: Childhood and the Changing Media Environment*. Unabridged. SAGE. https://books.google.co.id/books/about/Young_People_and_New_Media.html?id=e4AHeRPLs0oC&redir_esc=y.
- Marwang, Sumarni. 2020. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual syndrome Pada Remaja Putri Di SMAN 18 Makassar." *Journal Of Healthcare Technology And Medicine* Vol. 6 (1): 46–53.
- Maulidah, Nurul. 2016. "Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual syndrome Di Smp Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta." *Media Konservasi* 2 (1). <http://dx.doi.org/10.1016/J.Ecoenv.2017.03.002>http://www.fordamof.org/files/sistem_agroforestri_di_kawasan_karst_kabupaten_gunungkudul_untuk_pengelolaan_telaga_sebagai_sumber_air_berkelanjutan.pdf<https://extension.msstate.edu/sites/default/files/pu>.
- Melpiani, Artika Octavia. 2017. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Stres Dengan Derajat *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Paiman Tahun 2016." *Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang*.
- Meri, Ramadani. 2021. *Kesehatan Reproduksi Remaja: Masalah Dan Solusi*. Septiancahyosusilo.Wordpress.Com. <https://septiancahyosusilo.wordpress.com/category/ilmu-sosial-dan-politik/>.
- Meuthia Dkk. 2023. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstrual syndrome (PMS) Di SMP Muhammadiyah 3 Mlati Sleman." *Menara Journal Of Health Science* 2: 420–30.
- Miraturrofi'ah, Mira. 2020. "Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada

- Remaja.” *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak* 5 (2): 31–42. <https://doi.org/10.33867/Jaia.V5i2.191>.
- Mualimah Dkk, Miftakhul. 2017. “Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia* 5 (1): 17.
- Mudjibah, Syaifhima. 2023. “Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stress Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Putri Smpn 2 Martapura Timur Tahun 2023.”
- Mohebi Et Al, Siamak. 2018. “Social Support And Self - Care Behavior Study,” No. January: 1–6. <https://doi.org/10.4103/Jehp.Jehp>.
- Nainar, Azizah Al Ashri. 2020. “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Premenstrual syndrome Pada Remaja Putri.” *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (Sinamu)* 2: 393–98. <https://doi.org/10.31000/Sinamu.V2i0.3572>.
- Noerfitri. 2022. “Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi.” *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. https://www.researchgate.net/publication/372435885_Hubungan_Antara_Pola_Makan_Dan_Aktivitas_Fisik_Dengan_Kejadian_Premenstrual_Syndrome_Pada_Remaja_Di_Sekolah_Menengah_Atas_Negeri_Kabupaten_Bekasi.
- Noviani, Ni Wayan. 2016. “Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Di SMP Keramas Blahbatuh Tahun 2016.” *Jurnal Genta Kebidanan* 6 (2). <https://doi.org/10.36049/jgk.v6i2.89>.
- Pradana, Adhitya. 2014. “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Nilai Lemak Viseral.” *Jurnal Media Medika Muda* 3 (1): 6–15.
- Qotrunada, H., & Linggardini, K. (2023). Morbidity Description of Premenstrual Syndrome and Anxiety Levels in Female Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 193-198.
- Paraswati, Aliffanny Ayu. 2022. “Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Gejala Premenstrual syndrome Pada Remaja Smk Tunas Grafika Informatika.” *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 6 (1): 38–46. <https://doi.org/10.22487/Ghidza.V6i1.242>.
- Rah, Jee Hyun. 2021. “The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia.” *Food and Nutrition Bulletin*. United States. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>.
- Rahmawati, Sri. 2019. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pms (*Premenstrual syndrome*) Pada Remaja.” *Skripsi Institut Kesehatan Helvetia Medan 2019*.
- Rahmayanti, Agista. 2023. “Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Putri Di SMKN 9 Kota Tangerang.” *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)* 1 (2): 50–55. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.157>.
- Rahmiati dkk. 2019. “Hubungan Pengetahuan Dengan Penggunaan Alat Pelindung Diri Pada Pekerja Industri Batu Bata.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 6 (2): 152–59. <https://doi.org/10.33024/jikk.v6i2.2202>.
- Riyanto, Pulung. 2019. “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa.” *Journal Sport Area* 4 (2): 339–47.
- Rizani, Ahmad Dkk. 2021. “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri” 2 (7): 118–19. <http://ir.nmapo.edu.ua:8080/bitstream/lib/3610/1/Тези́нал.pdf> [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801).
- Rokom. 2018. “Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat.” 2018. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes->

- remaja-indonesia-harus-sehat/#:~:text=Pola makan remaja yang tergambar dari data Global,remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik %2842%2C5%25%29.
- Sitoayu Dkk, Laras. 2017. "Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 13 (3): 121. <https://doi.org/10.22146/Ijcn.17867>.
- Sujarwati, Annisa. 2023. "Factors Associated with Physical Activity Behavior in Teenager in the City of Banjarbaru 2021." *Jurnal Biostatistik Kependudukan Dan Informatika Kesehatan*. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>.
- Supariasa Dkk, I Dewa Nyoman. 2020. *Penilaian Status Gizi*. 2nd Ed. Jakarta: Egc.
- Surmiasih. 2016. "Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP." *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 1 (2): 71–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>.
- Suardi, Delisania. 2021. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Kejadian Tipe Premenstrual syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMP Tonjong Tahun 2021." *Jurnal Kebidanan* 11. https://www.researchgate.net/publication/365511293_Hubungan_Aktivitas_Fisik_Dan_Stress_Dengan_Kejadian_Tipe_Premenstrual_Syndrome_PMS_Pada_Remaja_Putri_Di_SMP_Tonjong_Tahun_2021.
- Teja, N. M. A. Y. R. ., Diyu, I. A. N. P. ., Dewi, N. W. E. P. ., Nurtini, N. M. ., Dewi, K. A. P. ., & Indriana, N. P. R. K. . (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas . *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.327>
- Thaharah dkk, Fisqiyatut. 2023. "Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya" 7 (1): 194–98.
- Trisetyaningsih dkk. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan *Premenstrual syndrome* (PMS) Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan." *Informasi Dan Promosi Kesehatan* 2 (1). <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.104>.
- WHO. 2024. "Physical Activity." World Health Organization. 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Widyawati. 2018. "Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat>.
- Wiwin, Sri. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom (PMS) Pada Remaja Putri Di Desa Ketapang Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Banten *The Relationship Between Physical Activity And Anxiety With Premenstrual Syndrom (PMS) Incidence*." *Nusantara Hasana Journal* 2 (8): 140–44.
- World Health Organization. 2023. "Adolescent Health." World Health Organization. 2023. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_3.
- Yunitasar dkk, Eva. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian *Premenstrual syndrome* Pada Mahasiswi Tingkat Akhir." *Jurnal Wacana Kesehatan* 8 (2): 67. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>.
- Yonkers Et Al, Kimberly. 2008. "*Premenstrual syndrome*." *The Lancet*. 2008. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9). Diakses pada tanggal 10 April 2022
- Zahrotun, Nila. 2023. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Prementrual Syndrom Pada Remaja Putri Di Smpn 35 Semarang." Universitas Islam Sultan Agung. <http://repository.unjaya.ac.id/1441/>.