

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN
DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 5 BANJARBARU
TAHUN 2024**

*The Relationship Of Knowledge And Eating Patterns With The Incident Of Premenstrual Syndrome In
Adolescent Girls At Smp Negeri 5 Banjarbaru In 2024*

Try Malyda Agustina¹, Eka Handayani², Eddy Rahman³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NPM2007010058

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NIDN1106108501

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NIDN1121098601

Email : trymalyda@gmail.com

Abstrak

Kejadian *Premenstrual Syndrome* merupakan suatu keadaan dimana jumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi berupa depresi, nyeri pada payudara dan perut, suasana hati yang tidak stabil, penambahan berat badan dan timbul jerawat yang dapat timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika mulai menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMP Negeri 5 Banjarbaru tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 148 orang dengan sampel 108 orang. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* hasil penelitian menunjukkan, Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (0,310), dan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (0,001). Disekolah perlu pemberian informasi mengenai *Premenstrual Syndrome* perlu dioptimalkan guna memberikan pengetahuan yang luas bagi siswi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Pola Makan dan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Abstract

Premenstrual Syndrome is a condition where a number of symptoms occur regularly and are related to the menstrual cycle in the form of depression, pain in the breasts and stomach, unstable mood, weight gain and acne which can appear 7-10 days before menstruation and disappear when menstruation occurs. This research aims to determine the relationship between knowledge and eating patterns with the incidence of *Premenstrual Syndrome* in young women at SMP Negeri 5 Banjarbaru in 2024. This research is a quantitative research with an analytical nature using the *Chi-Square* test using a *Cross Sectional* approach. The population in this study was 148 people with a sample of 108 people. Statistical tests using the *Chi-Square* test showed that there was no

relationship between knowledge and the incidence of Premenstrual Syndrome (0.310), and there was a relationship between diet and the incidence of Premenstrual Syndrome (0.001). In schools, it is necessary to optimize the provision of information about Premenstrual Syndrome in order to provide broad knowledge for female students.

Keywords: Knowledge, Diet and Premenstrual Syndrome

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, dkk. (2019). Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issue in Midwifery*, 20-28.
- Anggraini, D. E. (2021). *Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas X Sman 1 Kawedanan*. MADIUN: STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA, Vo. 1, No. 1*, 116-133.
- Husna, dkk. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Remaja Putri di Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 8 No. 1*, 35-47.
- Maulani, dkk. (2022). Hubungan pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kewarganegaraan, Vol. 6, No. 2*, 2557-2559.
- Nurbaiti, A., & Noerfitri. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. (*JPP Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang, Vol. 18, No. 1*, 1-6.
- Rahmawati, S. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri di MTsN 1 Nagan Raya Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019*. Medan: Institut Kesehatan Helvetia.
- Rahmayanti, dkk. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome pada Remaja Putri di SMKN 9 Kota Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan, Vol. 1, No. 2*, 50-55.
- Ramadani, P. A. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Penerapan Protokol Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Pedagang Dawet Jabung) Desa Jabung Kabupaten Ponorogo*. Madiun: STIKES Bahkti Husada Mulia Madiun.
- Wilyaka, P. (2022). *Pengaruh Debt to Equity Ration, Profitabilitas dan Earning Per Share Terhadap Harga Saham pada Perusahaan Sub Sektor Food and Beverage yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode Tahun 2016-2020*. Tangerang: Universitas Buddhi Dharma Tangerang.
- Yunitasari, dkk. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Stres dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan, Vol. 8, No. 2*, 67-74.