HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PENINGKATAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES BANJARMASIN

[1]Nur Rohmah Prihatanti
[1]Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Email : nur.rohmahpri@gmail.com

ABSTRACT *Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of affective and physical symptoms that develop during the luteal phase of the menstrual cycle and disappear within a few days of menstruation. Complaints of PMS can be in the form of headaches, abdominal pain, breast pain, anxiety, fatigue, loss of energy, difficulty sleeping, and difficulty concentrating. The prevalence of PMS reaches 90% of the entire population of women of childbearing age in the world and in Indonesia it reaches 85%. The incidence of PMS can increase because it is influenced by several risk factors, one of which is nutritional status. The study was conducted using a cross sectional approach with an analytical observational design. The research was conducted at the Midwifery Department of the Health Poltekkes of the Ministry of Health Banjarmasin in August-December 2021 with a population of all third semester students of the three diploma study program majoring in midwifery Poltekkes Ministry of Health Banjarmasin in the 2021/2022 academic year, which is as many as 40 people. The sample selection used a simple random sampling method where the sample was taken randomly from the population with the requirement that they had experienced menstruation. The sample was calculated using the Slovin formula and the number of samples was 35 people. The independent variable is nutritional status with the research instrument in the form of Body Mass Index (BMI) and the dependent variable is PMS with the research instrument in the form of The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire. From the results of a chi-square pearson test, the results of the calculation of p-value = 0,000 or the value of Sig.=0,000 ≤ α=0,05, which means that there is a correlation between nutritional status and an increase in the incidence of PMS in Midwifery Department students, Poltekkes, Ministry of Health, Banjarmasin.*

Keywords: *Student, Premenstrual Syndrome (PMS), Nutritional Status*

ABSTRAK *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala afektif dan fisik yang berkembang selama siklus menstruasi fase luteal dan menghilang dalam beberapa hari selama menstruasi. Keluhan PMS dapat berupa nyeri kepala, nyeri perut, nyeri payudara, cemas, lelah, hilang energi, susah tidur, dan sulit berkonsentrasi. Prevalensi PMS mencapai 90% dari seluruh populasi wanita usia subur di dunia dan di Indonesia mencapai 85%. Kejadian PMS dapat meningkat karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko salah satunya yaitu status gizi. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan cross sectional dengan desain observasional analitik. Penelitian dilakukan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin pada bulan Agustus-Desember 2021 dengan populasi seluruh mahasiswi semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 yaitu sebanyak 40 orang. Pemilihan sampel menggunakan metode simple random sampling dimana sampel diambil secara acak dari populasi dengan persyaratan sudah mengalami menstruasi. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Variabel independen adalah status gizi dengan instrumen penelitian berupa Indeks Massa Tubuh (IMT) dan variabel dependen adalah PMS dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *The Shortened Premenstrual Assesment Form* (SPAF). Dari hasil uji *pearson chi-square*, diperoleh hasil perhitungan p-value = 0,000 atau nilai Sig.=0,000 ≤ α=0,05 yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan peningkatan kejadian PMS pada mahasiswi jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.

Kata Kunci: Mahasiswi, Premenstrual Syndrome (PMS), Status Gizi

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala afektif dan fisik yang berkembang selama siklus menstruasi fase luteal dan menghilang dalam beberapa hari selama menstruasi (Ryu & Kim, 2015). Keluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang sering terjadi adalah cemas, lelah, sulit berkonsentrasi, susah tidur, hilang energi, nyeri kepala, nyeri perut, dan nyeri payudara (Pratiwi & Zaenab, 2020). Prevalensi *Premenstrual Syndrome* (PMS) mencapai 90% dari seluruh populasi wanita usia subur di dunia dan prevalensi di Indonesia mencapai 85% (Hidayah & Sulistyorini, 2016). Sebanyak 20-50% wanita usia subur dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) mengalami gejala berat sehingga dapat mengganggu kegiatan kesehariannya (Yanti, 2016).

Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dapat meningkat karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko salah satunya adalah status gizi (Novita, 2018). Status gizi memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurlaily (2016) yang menyatakan bahwa remaja dengan status gizi lebih akan berisiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menganalisa hubungan antara status gizi dengan peningkatan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi yang rentan beresiko mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan dapat mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari.

BAHAN DAN METODE

Desain Penelitian menggunakan desain penelitian *analitic observational* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin pada bulan Agustus-Desember 2021. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 40 orang. Pemilihan sampel menggunakan metode simpel random sampling. Sampel diambil secara acak dari populasi mahasiswi semester tiga program studi diploma tiga jurusan kebidanan tahun ajaran 2021/2022 dengan kriteria inklusi telah mengalami menstruasi. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 orang.

Variabel independen adalah status gizi dengan instrumen penelitian berupa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang didapatkan dari rumus:

$$\text{IMT} = \text{BB}(kg)/\{\text{TB}(m)\}^2$$

Variabel dependen adalah *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan instrumen penelitian berupa kuesioner *The Shortened Premenstrual Assesment Form* (SPAF).

Teknik analisis data yang digunakan untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel adalah uji statistik *pearson chi-square.*

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Umur Mahasiswi

Tabel 1 Umur

		Frek	(%)
Valid	18 tahun	5	14,29
	19 tahun	24	68,56
	20 tahun	5	14,29
	21 tahun	1	2,86

(Sumber: Data primer, Tahun 2021)

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden (100%), sebagian besar responden berumur 19 tahun yaitu sebanyak 24 mahasiswi (68,56%) dan paling sedikit responden berumur 21 tahun yaitu 1 mahasiswi (2,86%).

2. Karakteristik Status Gizi Mahasiswi

Tabel 2 Status Gizi

		Frek	(%)
Valid	*Underweight* (<18,5)	11	31,42
	Normal (18,5-22,9)	14	40
	Overweight (23-24,9)	5	14,29
	Obesitas I (25-29,9)	4	11,43
	Obesitas II (>30)	1	2,86

(Sumber: Data primer, Tahun 2021)

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden (100%), mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 14 mahasiswi (40%) dan minoritas dengan status gizi obesitas II yaitu 1 mahasiswi (2,86%).

3. Karakteristik Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) Mahasiswi

Tabel 3 Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

		Frek	(%)
Valid	PMS	29	82,86
	Tidak PMS	6	17,14

(Sumber: Data primer, Tahun 2021)

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden (100%), responden dengan PMS yaitu 29 orang (82,86%) dan minoritas tidak PMS yaitu 6 orang (17,4%).

4. Karakteristik Proporsi Status Gizi terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Tabel 4 Proporsi Status Gizi terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

				PMS		Tidak PMS	
Variabel	Kategori	Frek	(%)	Frek	(%)	Frek	(%)
Status Gizi	*Underweight*	11	31,42	10	90,90	1	9,10
	Normal	14	40	12	85,71	2	14,29
	Overweight	5	14,29	4	80	1	20
	Obesitas I	4	11,43	2	50	2	50
	Obesitas II	1	2,86	1	100	0	0

Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)
(Sumber: Data primer, Tahun 2021)

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden (100%), responden dengan status gizi *underweight* berjumlah 11 mahasiswi (31,42%) mayoritas PMS yaitu 10 mahasiswi (90,90%) dan minoritas tidak PMS yaitu 1 mahasiswi (9,10%), responden dengan status gizi normal berjumlah 14 mahasiswi (40%) mayoritas PMS yaitu 12 mahasiswi (85,71%) dan minoritas tidak PMS yaitu 2 mahasiswi (14,29%), responden dengan status gizi *overweight* berjumlah 5 mahasiswi (14,29%) mayoritas PMS yaitu 4 mahasiswi (80%) dan minoritas tidak PMS yaitu 1 mahasiswi (20%), responden dengan status gizi obesitas I berjumlah 4 orang (11,43%) mengalami PMS sebanyak 2 mahasiswi (50%) dan tidak PMS sebanyak 2 mahasiswi (50%), responden dengan status gizi obesitas II berjumlah 1 mahasiswi (2,86%) dan 1 mahasiswi tersebut mengalami PMS (100%).

5. Analisis Hubungan Status Gizi dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Tabel 5 Hasil Uji *Pearson Chi-Square* Status Gizi dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Valid	α	0,05
	df	4
	CV	9,488
	p-*value*	0,000

(Sumber: Data primer, Tahun 2021)

Dari hasil uji *pearson chi-square* diperoleh hasil p-*value*=0,000 atau nilai Sig.=0,000 ≤ α=0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan peningkatan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 berdasarkan kelompok umur responden yang diteliti, mayoritas responden berumur 19 tahun yaitu sebanyak 24 mahasiswi (68,56%) dan minoritas responden berumur 21 tahun yaitu sebanyak 1 mahasiswi (2,86%). Penggolongan umur responden menunjukkan batasan kelompok perkembangan remaja. Remaja dikelompokkan menjadi tiga tahap perkembangan yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14 – 17 tahun), dan remaja akhir (18 – 21 tahun). Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup seperti kematangan fisik dan seksual. Transisi dari masa anak-anak menuju dewasa atau sering disebut sebagai masa pubertas diawali dengan datangnya menstruasi yang pertama kali (menarche), umumnya terjadi antara umur 10 – 16 tahun (Patimah, 2017). Menstruasi adalah perdarahan peri-

odik dan siklik dari uterus. Permasalahan utama menstruasi adalah gangguan menstruasi salah satunya berupa kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Lumingkewas, dkk, 2021).

Tabel 2 status gizi menunjukkan karakteristik status gizi responden dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada status gizi normal yaitu sejumlah 14 mahasiswi (40%) dan minoritas pada kondisi obesitas II yaitu 1 mahasiswi (2,86%). Status gizi dikelompokkan menjadi berat badan kurang (*underweight*) dengan Indeks Masa Tubuh <18,5, berat badan normal dengan Indeks Massa Tubuh 18,5-22,9, kelebihan berat badan (*overweight*) dengan Indeks Massa Tubuh 23-24,9, obesitas I dengan Indeks Massa Tubuh 25-29,9, dan obesitas II dengan Indeks Massa Tubuh >30 (Kemkes, 2018). Wanita dengan status gizi baik akan mengalami menstruasi secara normal dan minimal gangguan.

Tabel 3 berdasarkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) menunjukkan dari 35 responden (100%), responden dengan PMS yaitu 29 orang (82,86%) dan minoritas tidak PMS yaitu 6 orang (17,4%). *Premenstrual Syndrome* (PMS) didefinisikan sebagai sekumpulan gejala yang dirasakan wanita berupa gejala ringan hingga berat, fisik dan perilaku, dapat mengganggu aktivitas keseharian yang terjadi menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari saat menstruasi. Terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh pada saat seorang wanita mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) yaitu kadar hormon esterogen meningkat dan kadar hormon progesteron menurun. Ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron berpengaruh terhadap sintesis serotonin dan mengakibatkan penurunan kadar serotonin. Penurunan kadar serotonin akan mempengaruhi suasana hati dan perilaku (Lumingkewas, dkk, 2021).

Tabel 4 proporsi status gizi terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) didapatkan hasil dari 35 responden (100%), mayoritas responden dengan status gizi normal berjumlah 14 orang (40%) dengan kondisi mengalami PMS sebanyak 12 mahasiswi (85,71%) dan tidak PMS sebanyak 2 mahasiswi (14,29%), minoritas responden dengan status gizi obesitas II berjumlah 1 mahasiswi (2,86%) dan 1 mahasiswi tersebut mengalami PMS (100%). Obesitas dapat meningkatkan kadar hormon estrogen dalam tubuh. Sirkulasi hormon estrogen pada wanita dengan status gizi obesitas lebih besar dibandingkan pada wanita dengan status gizi normal. Ketika sirkulasi hormon estrogen meningkat, terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh. Kadar hormon estrogen yang berlebih sebelum menstruasi dan kadar hormon progesteron yang rendah menjadi faktor resiko timbulnya kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Suparman, 2011).

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil analisis uji *pearson chi-square* dengan p-*value*=0,000 atau nilai Sig.=0,000 ≤ α=0,05 dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan peningkatan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Fungsi sistem reproduksi dapat ditingkatkan dengan memperbaiki status gizi. Perbaikan status gizi dapat dilakukan dengan memperbaiki kualitas makanan yang dikonsumsi seperti banyak mengkonsumsi sayur-sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, daging, ikan laut, atau makanan-makanan yang mengandung asam folat, zat besi, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, seng, aluminium dan kalsium (Novita, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaily (2016) yang menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi lebih berisiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Marwang (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi SMAN 18 Makassar tahun 2019 dan telah diuji dengan uji statistik *chi-square* dengan p-*value* = 0,000 < α = 0,005.

SIMPULAN

Hasil analisis dengan uji *pearson chi-square* didapatkan hasil p-*value*=0,000 atau nilai Sig.=0,000 ≤ α=0,05, dengan demikian "Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin".

DAFTAR PUSTAKA

Biggs, W., & Demuth, R. 2011. Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *American Family Physician*, 84(8), 918–924.

Christie, K., Citraningtyas, T., Ingkiriwang, E., & Soesanto, A. 2019. Faktor Risiko Sindrom Premenstruasi pada Sampel Urban di Jakarta Februari-Maret 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(68), 1–7.

Estiani, K., & Nindya, T. 2018. Hubungan Status Gizi dan Asupan Magnesium dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, *13*(1), 20-26.

Hidayah, W. F., & Sulistyorini, E. (2016). Sikap Remaja Putri terhadap Timbulnya Perubahan Fisik Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 5 Sragen Kelas VII Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Indonesia,* 7(1), 79–95.

Kemkes, 2018. Klasifikasi Obesitas setelah Pengukuran IMT. Available from http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt. Diakses pada 14 April 2021.

Kushartanti, R. 2018. Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAK Terang Bangsa Semarang Tahun 2016. *Avicenna: Journal of Health Research*, 1(2), 1–12.

Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. 2021. Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-CliniC*, 9(1), 45-50.

Marwang, S., Nahira, N., & Bunga, M. 2020. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 46-53.

Mufida, E. 2015. Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan,* 4(1), 7–13.

Novita, R. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172-181.

Nurlaily, E. 2016. *Hubungan antara Status Gizi, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kerutinan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.

Patimah, S. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.

Pratiwi, P. P., & Zaenab, S. 2020. Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri Tahun 2020. Skripsi. Kendari: Poltekkes Kemenkes Kendari.

Putri, D. S. 2017. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrom pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017. Skripsi. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

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. Skripsi. Medan: Institut Kesehatan Helvetia.

Ryu, A., & Kim, T. H. 2015. Premenstrual Syndrome: A Mini Review. *Maturitas,* 82(4), 436– 440.

Suparman, E., & Sentosa, I. R. 2011. *Premenstrual Syndrome.* Jakarta: EGC, 30–31.

Susanti, R., Noviasty, R., & Ifroh, R. H. 2020. Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 19–26.

Syajaratuddur, F., & Rita, S. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486–1494.

Wahyuni, S., & Izhar, M. D. 2018. Determinan yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70.

Yanti, I. 2016. Perilaku Penanganan Premenstrual Syndrome pada Remaja Puteri. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad,* IX(2), 102–113.