

Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie

Analysis Of Factors Affecting The Event Of Premenstrual Syndrome In Adolescent Women In Gampong Kampong Pukat, Pidie District, Pidie Regency

Asmaul Husna*¹, Nuzulul Rahmi², Faradilla Safitri³, Fauziah Andika⁴

¹ Program Studi D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

² Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

³ Program Studi D-IV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

⁴ Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

*Korespondensi Penulis: asmaulhusna@uui.ac.id

Abstrak

Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita *premenstrual syndrome* di dunia menurut penelitian Fatimah (2019) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi *premenstrual syndrome* di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2019). Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *premenstrual syndrome* sebelum menstruasi (Susanti et al, 2017). Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi juga masalah kesehatan yang akan berdampak pada kesehatan lainnya. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya termasuk pada kaum remaja. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja termasuk dalam kelompok penduduk yang perlu mendapat perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari resiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksinya (Aryani, 2017). Untuk mengetahui pengaruh pola, aktivitas fisik dan usia menarche dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Penelitian ini dilakukan di gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie pada tanggal pada tanggal 13-18 Desember 2021. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie yang berjumlah 57 remaja. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 57 remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. Hasil analisis bivariat di dapat bahwa Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian dapat menyimpulkan hasil

dari penelitian sebagai berikut terdapat ada pengaruh Ada pengaruh pola makan dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie dengan hasil nilai *p-value* 0,000, Ada pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie dengan hasil nilai *p-value* 0,000, Tidak ada pengaruh usia menarche dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie dengan hasil nilai *p-value* 0,147.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Usia Menarche

Abstract

*According to the World Health Organization (WHO) there are more than half of the world's population under the age of 25 years and 80% of them live in developing countries. According to Fatimah's research (2019), the prevalence of premenstrual syndrome sufferers in the world is 54.6% in Lebanon and 65.7% in Sri Lanka. Then the prevalence of premenstrual syndrome in Iran is 98.2%, in Brazil it is 39%, in Australia it is 44% and in Japan it is 34% (Alvionita, 2019). Based on data from the journal Archives of Internal Medicine, a study conducted on 3000 women found that around 90% of women experienced premenstrual syndrome before menstruation (Susanti et al, 2017). Based on data from the journal Archives of Internal Medicine, a study conducted on 3000 women found that around 90% of women experienced premenstrual syndrome before menstruation (Susanti et al, 2017). Reproductive health problems in Indonesia need sufficient attention because reproductive health problems are also health problems that will have an impact on other health. One of the reproductive health problems, including adolescents. Adolescence is a dynamic phase of development in the life of an individual. Adolescents are included in the population group that needs attention to reproductive health. Adolescents need to know the body and reproductive organs, physical and psychological changes, in order to protect themselves from risks that threaten the health and safety of their reproductive organ functions (Aryani, 2017). To determine the effect of pattern, physical activity and age of menarche with the incidence of premenstrual syndrome. This research was conducted in Kampong Pukat Village, Pidie District, Pidie Regency on December 13-18, 2021. The population of this study was all young women in Kampong Pukat Village, Pidie District, Pidie Regency, totaling 57 teenagers. So the sample in this study was the entire population as a sample, amounting to 57 young women in Gampong Kampong Pukat, Pidie District, Pidie Regency. The results of the bivariate analysis showed that Based on the results of the research that has been done, the research can conclude the results of the research as follows: There is an effect of eating patterns with the incidence of premenstrual syndrome in adolescent girls in Gampong Kampong Pukat, Pidie District, Pidie Regency with *p-value* results 0.000, There is an effect of physical activity with the incidence of premenstrual syndrome in adolescent girls in Gampong Kampong Pukat, Pidie District, Pidie District with a *p-value* of 0.000, There is no effect of age at menarche with the incidence of premenstrual syndrome in adolescent girls in Gampong Kampong Pukat, Pidie District, District Pidie with a *p-value* of 0.147.*

Keywords: Diet, Physical Activity, Age of Menarche

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita *premenstrual syndrome* di dunia menurut penelitian Fatimah (2019) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi *premenstrual syndrome* di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2019). Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *premenstrual syndrome* sebelum menstruasi (Susanti et al, 2017).

Masalah kesehatan reproduksi di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan reproduksi juga masalah kesehatan yang akan berdampak pada kesehatan lainnya. Masalah kesehatan reproduksi salah satunya termasuk pada kaum remaja. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Remaja termasuk dalam kelompok penduduk yang perlu mendapat perhatian terhadap kesehatan reproduksi. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari resiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksinya (Aryani, 2017).

Remaja dikenal sebagai individu yang memiliki tahap perkembangan fisik (muncul tanda-tanda seksual) dan perubahan psikologi. Pada remaja putri, salah satu perkembangan fisik yang akan terjadi adalah proses menstruasi sebagai tanda telah berfungsinya ovarium. Menstruasi terjadi karena sel telur yang tidak dibuahi oleh sperma sehingga menyebabkan meluruhnya sel-sel endometrium dalam rahim. Adapun siklus menstruasi melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon. Ketidakseimbangan hormon akibat interaksi ini kadang-kadang menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita sebelum datang menstruasi yang dikenal dengan istilah *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Suparman, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS. Gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2020 yang terjadi sebesar 38,45%. Namun pada tahun 2019 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Afifah, 2020).

Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh (2019) jumlah remaja di Provinsi Aceh sebanyak 1.341.145 orang. Dari jumlah remaja yaitu sebanyak 218.338 orang atau 41,18% remaja menderita sindrom pre-menstruasi. Adapun pada tahun 2020 persentase remaja yang menderita sindrom pre-menstruasi mengalami peningkatan yaitu 49,73%. Data diatas menunjukkan bahwa masih rendahnya kesadaran remaja dalam menghadapi terhadap masalah gangguan menstruasi.

Menurut Kusmiran (2018), *premenstrual syndrome* merupakan keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti. *Premenstrual syndrome* berupa munculnya rasa cemas, depresi, suasana hati yang tidak stabil, kelelahan, penambahan berat badan, pembengkakan, sakit pada payudara, kejang dan nyeri punggung yang dapat timbul sekitar 7-10 hari sebelum datangnya haid dan memuncak pada saat haid timbul.

Selain faktor hormonal, ada beberapa faktor lain yang berhubungan dengan munculnya gejala *premenstrual syndrome* meliputi faktor gaya hidup seperti aktifitas fisik dan pola makan. Pola makan akan berdampak pada status gizi yang memiliki peranan cukup penting pada kejadian *premenstrual syndrome*. Makanan yang mengandung karbohidrat dapat membantu meringankan gejala *premenstrual syndrome* karena tubuh mengeluarkan adrenalin yang menghentikan efektifitas hormon progesteron yang membantu penyembuhan. Selain itu mengurangi konsumsi makanan bergaram dapat menyebabkan penahanan air (retensi) pada perut sehingga rasa kembung dan sakit saat menjelang menstruasi dapat berkurang. Memperbanyak makan makanan yang berserat seperti sayur sayuran dan buah buahan dapat mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi seperti sakit kepala dan nyeri perut. Kemudian faktor aktifitas fisik merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat *premenstrual syndrome* dimana dengan rendahnya aktifitas fisik juga dapat meningkatkan keparahan gejala seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Dengan adanya aktifitas fisik membuat seseorang tidak merasakan gejala *premenstrual syndrome* (Suparman, 2017).

Selain faktor diatas, usia remaja juga dapat mempengaruhi terjadinya gejala *premenstrual syndrome*. Wanita usia remaja yang baru mengalami menstruasi masih terfokus pada gejala yang mereka alami sebelum menstruasi. Sementara pada usia dewasa tidak terlalu dihiraukan karena pikiran mereka telah terpecah. Selain itu pada usia dewasa wanita dapat mengatur perubahan yang dialami oleh tubuh dengan baik untuk mengatasi gejala *premenstrual syndrome* yang terjadi. Dengan demikian seiring dengan bertambahnya usia seorang wanita maka akan mengurangi gejala *premenstrual syndrome* (Kusmiran, 2018).

Menurut Suparman (2017) usia menarche pada remaja juga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome*. Usia menarche lebih cepat (<12 tahun) berisiko 2,3 kali lebih besar untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan usia menarche lebih lambat. Mekanisme antara usia menarche dengan kejadian *premenstrual syndrome* disebabkan karena adanya proses pematangan dari sisi fisiologis dan psikologis yang belum sepenuhnya sempurna pada awal fungsi ovarium.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Afifah (2020), menunjukkan bahwa pola makan dan *premenstrual syndrome* memiliki hubungan yang signifikan ($p\text{ value} = 0,049$). Adapun menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2017), terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* ($p=0,001$),

dimana aktivitas fisik secara signifikan dapat menurunkan resiko gejala *premenstrual syndrome*. Kemudian berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Zuhana (2019), diketahui nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Adapun menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Rasdiana (2018), didapatkan nilai *p value* =0,028 artinya ada hubungan usia remaja dengan *premenstrual syndrome*.

Berdasarkan hasil survei di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie, dari 10 orang remaja putri semua memiliki keluhan *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang berbeda-beda. 6 orang remaja putri mengatakan mengalami sakit kepala, nyeri payudara dan nyeri perut sampai menjalar ke pinggang sebelum mengalami menstruasi. Namun 2 orang lainnya mengatakan bahwa kurangnya konsentrasi pikiran seperti bingung saat mengerjakan sesuatu, perut terasa kembung, serta munculnya jerawat diwajah. 2 orang remaja putri lainnya mengatakan merasakan pegal, sakit kepala, dan kurangnya nafsu makan.

Remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie terdiri dari berbagai jenis usia yaitu remaja awal, tengah dan akhir. Hasil wawancara peneliti terhadap usia menarche remaja putri juga berbeda-beda, ada yang lebih cepat yaitu <12 tahun dan ada lebih lambat yaitu > 12 tahun. Selain itu, peneliti menanyakan aktivitas fisik remaja putri, dimana mereka mengaku kurang berolahraga, remaja putri lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan handphone seluler selama berada dirumah. Remaja juga mengatakan tidak selalu menjaga pola makan dengan baik. Mereka lebih banyak mengonsumsi snack yang tidak sehat, kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan serta kurang mengonsumsi karbohidrat dengan alasan agar tidak menjadi gemuk.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu remaja Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. Hasil informasi dari remaja mengatakan bahwa dari keluhan PMS diatas, hampir setiap bulannya sekitar 10% dari remaja putri digampong kampong pukat mengalami gejala PMS. Remaja putri sering mengeluh dan datang ke Pustu atau Puskesmas untuk meminta obat penghilang rasa nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie pada tanggal 13-18 Desember 2021. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie yang berjumlah 57 remaja. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 57 remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

ANALISIS DATA

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel penelitian. Pada analisis univariat peneliti hanya melihat distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel yang diteliti yaitu kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS), pola makan, aktivitas fisik, usia menarche. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square*, dengan batas kemaknaan ($\alpha=0,05$) atau *Confident Level* (CL) = 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Identitas Responden

Tabel. 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Premenstrual Syndrome*, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Usia Menarche pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie

No	Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>	f	%
1.	Ada	35	61,4
2.	Tidak ada	22	38,6
	Jumlah	57	100
Pola Makan			
1.	Baik	26	45,6
2.	Kurang	31	54,4
	Jumlah	57	100
Aktivitas Fisik			
1.	Baik	4	7
2.	Sedang	29	50,9
3.	Kurang	24	42,1
	Jumlah	57	100
Usia Menarche			
1.	Normal (11-13 tahun)	16	28,1
2.	Awal (< 11 tahun)	36	63,2
2.	Lambat (> 13 tahun)	5	8,8
	Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 57 responden, dapat dilihat lebih banyak remaja putri yang ada mengalami kejadian PMS yaitu 35 responden (61,4%) dengan pola makan yang kurang baik yaitu 31 responden (54,4%). Adapun aktivitas fisik remaja putri lebih banyak yang sedang yaitu 29 responden (50,9%). Kemudian usia menarche remaja putri lebih banyak pada usia awal (< 11 tahun) yaitu 36 responden (63,2%).

b. Analisis Bivariat

Tabel. 1
Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie

No	Pola Makan	Kejadian PMS						p-value
		Ada		Tidak ada		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Baik	9	34,6	17	65,4	26	100	0,000
2.	Kurang baik	26	83,9	5	16,1	31	100	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden memiliki pola makan kurang baik dan lebih banyak remaja putri yang ada mengalami kejadian PMS yaitu 26 responden (83,9%) dibandingkan dengan tidak ada mengalami kejadian PMS yaitu 5 responden (16,1%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan p- value = 0,000 yaitu nilai $\alpha = < 0,05$ artinya ada pengaruh pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

Tabel. 2
Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie

No	Aktivitas Fisik	Kejadian PMS						p-value
		Ada		Tidak ada		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Baik	3	60	2	40	5	100	0,000
2.	Sedang	9	32,1	19	67,9	28	100	
3.	Kurang	23	95,8	1	4,2	24	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden memiliki aktivitas fisik sedang dan lebih banyak remaja putri yang tidak ada mengalami kejadian PMS yaitu 19 responden (67,9%) dibandingkan dengan ada mengalami kejadian PMS yaitu 9 responden (32,1%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,000 yaitu nilai $\alpha = < 0,05$ artinya ada pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

Tabel. 3
Pengaruh Usia Menarche dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie

No	Usia Menarche	Kejadian PMS						p-value
		Ada		Tidak ada		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Normal	8	50	8	50	16	100	0,147
2.	Awal	22	61,1	14	38,9	36	100	
3.	Lambat	5	100	0	0	5	100	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden memiliki usia menarche awal dan lebih banyak remaja putri yang ada mengalami kejadian PMS yaitu 22 responden (61,1%) dibandingkan dengan tidak ada mengalami kejadian PMS yaitu 14 responden (38,9%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,147 yaitu nilai $\alpha = > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh usia menarche dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

1. Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, lebih banyak remaja putri yang memiliki pola makan yang kurang baik yaitu 31 responden (54,4%) dibandingkan dengan pola makan yang baik yaitu 26 responden (45,6%). Adapun hasil analisa bivariat sebanyak 31 responden memiliki pola makan kurang baik dan lebih banyak remaja putri yang ada mengalami kejadian PMS yaitu 26 responden (83,9%) dibandingkan dengan tidak ada mengalami kejadian PMS yaitu 5 responden (16,1%). Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,000 yaitu nilai $\alpha = < 0,05$ artinya ada pengaruh pola makan dengan

kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Afifah (2020), menunjukkan bahwa dari 61 responden (82,4%) memiliki pola makan tidak sehat dengan 46 diantaranya mengalami gejala *premenstrual syndrome* sedang (62,2%). Sementara itu, terdapat 13 responden (17,6%) yang memiliki pola makan sehat, sebanyak 7 dari mengalami gejala *premenstrual syndrome* ringan (9,5%). Hasil uji statistik yaitu p value = 0,049 dengan nilai OR = 3,578, sehingga ada hubungan yang signifikan pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya.

Kemudian penelitian lainnya dilakukan oleh Ramadhani (2019), menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan tinggi garam dan glukosa dengan kejadian *premenstrual syndrome* ($p = 0,022$; OR = 2,279). Selanjutnya ada hubungan kebiasaan minum kafein dan soda dengan kejadian *premenstrual syndrome* ($p = 0,000$; OR = 4,595). Dengan demikian maka pola makan berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri SMP Negeri 5 Bandar Lampung.

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Almatsier, 2017). Strategi dalam pendekatan untuk pengobatan *premenstrual syndrome* adalah dengan mengatur pola makan, seperti makan dengan jadwal yang teratur, mengonsumsi makanan yang mengandung magnesium dan vitamin, memperbanyak minum air putih, mengurangi konsumsi kafein dan alkohol, dan mengurangi makanan yang mengandung garam (Suparman, 2017).

Menurut Alvionita (2020), pola makan yang tidak sehat dalam hal nutrisi diduga dapat menyebabkan terjadinya *premenstrual syndrome*, terutama pada kelompok umur remaja putri yang pada dasarnya memiliki pola makan yang kurang baik dan belum dapat menjalankan pola makan tersebut sesuai dengan prinsip menu seimbang. Kebiasaan konsumsi makanan manis, minuman berkafein, makanan cepat saji, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan kuat terhadap kejadian *premenstrual syndrome*.

Menurut asumsi peneliti bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil jawaban responden masih banyak remaja putri yang mengonsumsi snack yang tidak sehat, mengonsumsi banyak gula dan garam, mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi atau teh, serta mengonsumsi makanan berlemak dan berminyak seperti gorengan. Selain itu, remaja putri juga kurang mengonsumsi air putih dan tidak makan sebanyak 3 kali dalam satu hari seperti tidak selalu makan dipagi hari. Wawancara dengan responden

tersebut dapat berdampak pada munculnya *pre menstrual syndrome* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut peneliti *pre menstrual syndrome* dapat dicegah dengan mengatur pola makan yang baik pada remaja putri seperti mengatur pola makan, mengkonsumsi jenis makanan yang bergizi, mengkonsumsi air putih secukupnya dan mengkonsumsi vitamin sebagai daya tahan tubuh. Dengan demikian maka remaja putri tidak mengalami perubahan kondisi fisik, mental, emosional yang dapat memperburuk keadaan *pre menstrual syndrome*.

2. Pengaruh Aktivitas Kerja dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, lebih banyak remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang yaitu 29 responden (50,9%) dibandingkan dengan aktivitas fisik kurang yaitu 24 responden (42,1%). Adapun hasil analisa bivariat sebanyak 28 responden memiliki aktivitas fisik sedang dan lebih banyak remaja putri yang tidak ada mengalami kejadian PMS yaitu 19 responden (67,9%) dibandingkan dengan ada mengalami kejadian PMS yaitu 9 responden (32,1%). Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,000 yaitu nilai $\alpha = < 0,05$ artinya ada pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Abriani (2019), menunjukkan bahwa lebih banyak remaja putri yang beraktivitas ringan sebanyak 48 responden (57,8%) dibandingkan dengan aktivitas yang sedang sebanyak 27 responden (32,5%). Hasil uji statistik ditemukan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* *p value* = 0,000 (<0,05).

Kemudian penelitian lainnya dilakukan oleh Rasdiana (2018), menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja yang rutin sebanyak 19 orang (31,7%) dan aktivitas remaja yang tidak rutin sebanyak 41 orang (68,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,028 artinya ada aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada mahasiswa Akper Yarsi Samarinda.

Aktivitas fisik merupakan keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktifitas fisik juga merupakan suatu pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Wartolah, 2016). Manfaat aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Nurjanah, 2017).

Menurut Faiqah & Sopiatur (2018), aktifitas fisik yang teratur pada remaja putri secara berkelanjutan berkontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan endorphin. Endorphin memerankan peran dalam pengaturan endogen. Wanita yang mengalami PMS, terjadi karena kelebihan estrogen, kelebihan estrogen dapat di cegah dengan meningkatnya endorphin. Pada wanita yang jarang melakukan olahraga secara rutin hormon estrogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan akan terjadi PMS lebih besar.

Menurut asumsi peneliti bahwa dalam penelitian ini ada pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian *pre menstrual syndrome*. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil jawaban responden yang jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga sedang dan olahraga berat. Remaja putri hanya sering melakukan aktivitas seperti pekerjaan rumah, melakukan ibadah dan melakukan perawatan halaman rumah. Aktivitas fisik yang kurang pada remaja dapat menimbulkan kejadian *pre menstrual syndrome* yang semakin berat. Menurut peneliti, faktor aktivitas fisik seperti olahraga dapat menurunkan kejadian *pre menstrual syndrome*. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan aktivitas olahraga, kelenjar pituitari meningkatkan produksi *beta-endorfin* yang berakibat meningkatnya konsentrasi *beta-endorfin* dalam darah dan dialirkan ke otak sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, depresi, cemas, dan perasaan letih. Dengan demikian maka perlunya melakukan aktivitas fisik yang berguna untuk mencegah *pre menstrual syndrome* pada remaja putri.

3. Pengaruh Usia Menarche dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, lebih banyak remaja putri memiliki usia menarche yang awal yaitu 36 responden (63,2%) dibandingkan dengan usia menarche yang normal yaitu 16 responden (28,1%). Adapun hasil analisa bivariat sebanyak 36 responden memiliki usia menarche awal dan lebih banyak remaja putri yang ada mengalami kejadian PMS yaitu 22 responden (61,1%) dibandingkan dengan tidak ada mengalami kejadian PMS yaitu 14 responden (38,9%). Hasil uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,147 yaitu nilai $\alpha > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh usia menarche dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rasdiana (2018), menunjukkan bahwa usia menarche remaja yang normal sebanyak 34 orang (56,6%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,104 artinya tidak ada pengaruh usia menarche dengan kejadian PMS pada mahasiswa Akper Yarsi Samarinda.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Faiqah & Sopiatur (2018), menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang mengalami usia menarche awal (<11 tahun) sebanyak 24 responden (40%). Hasil uji statistik ditemukan nilai *p value* 0,073, dengan demikian maka tidak ada hubungan usia menarche dengan kejadian *premenstrual syndrome*, hal ini dikarenakan usia menarche remaja lebih banyak yang normal dan lebih awal.

Menarche merupakan menstruasi pertama perempuan dimana cairan darah keluar dari alat kelamin wanita yang berasal dari luruhnya lapisan dinding dalam rahim (*endometrium*). Kejadian menarche dipengaruhi karena faktor yang meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), dan gaya hidup (Soetjningsih, 2016).

Menurut Zuhana (2019), remaja putri dengan usia menarche cepat (< 12 tahun) berisiko 2,3 kali lebih besar untuk mengalami sindrom premenstruasi dibandingkan dengan siswi yang mengalami menarche lebih lambat. Mekanisme antara usia menarche dengan kejadian sindrom premenstruasi sebenarnya masih belum jelas. Namun ada kemungkinan bahwa proses pematangan dari sisi fisiologis dan psikologis yang belum sepenuhnya sempurna pada awal fungsi ovariumlah yang mungkin bertanggung jawab atas hubungan tersebut.

Menurut asumsi peneliti bahwa dalam penelitian ini tidak ada pengaruh usia menarche dengan kejadian *pre menstrual syndrome*. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil penelitian peneliti rata-rata usia menarche awal (<11 tahun) dan normal (11-13 tahun). Menurut peneliti usia menarche belum pasti menjadi salah satu faktor terjadinya *pre menstrual syndrome*. Namun usia menarche yang terlalu cepat dapat berdampak pada fisik dan psikis remaja yang belum siap menghadapi menstruasi. Selain itu, ovarium juga belum berfungsi secara sempurna. Dengan demikian usia menarche belum tentu bisa menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya *pre menstrual syndrome*.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian dapat menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut ada pengaruh Ada pengaruh pola makan dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie dengan hasil nilai *p-value* 0,000, Ada pengaruh aktivitas fisik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie dengan hasil nilai *p-value* 0,000, Tidak ada pengaruh usia menarche dengan kejadian *pre menstrual syndrome* pada remaja putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie dengan hasil nilai *p-value* 0,147.

b. Saran

Diharapkan kepada remaja putri Gampong Kmapong Pukat Kecamatan Podie Kabupaten Pidie agar dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan jika ada keluhan tentang *pre menstrual syndrome* yang dialami oleh remaja putri pada setiap bulannya. Dan penelitian ini dapat dilakuakn kedepan dengan variabel yang berbeda untuk dapat dikembangkan lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H, N. (2020). *Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal*. Journal of Issues in Midwifery, Vol. 4 No. 1. Diakses 20 September 2021. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/237/63>
- Aryani, R. (2017). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Fatimah, A., et al. (2019). *Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa di Asrama Sekolah*. BKM Journal of Community Medicine and Public Health Vol 32 (1), 7-12. Diakses 20 September 2021. <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452>
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika
- Profil Kesehatan Provinsi Aceh. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*. Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh
- Putri, K. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Depresi dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 3, 21. Diakses 20 September 2021. ojshafshawaty.ac.id/index.php/jikes/article/viewFile/55/18.
- Rasdiana, (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda*. Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 12, No.2, April 2018: 74-82. Diakses 20 September 2021. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/154>
- Suparman, E. (2017). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Susanti, H. D., et al. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Vol 3(1), 23–31. Diakses 21 September 2021. <https://ejournal.stikeskepanjenpembkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/32>
- Zuhana, N. (2019). *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi di SMP Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan*. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Jurnal Kesehatan Vol 2 No 3. Diakses 20 September 2021. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php>