

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar

Correlation Between Nutritional Status With Premenstrual Syndrome In Adolescent In Senior High School 18 Makassar

Sumarni Marwang^{1*}, Nahira², Marlina Bunga³.

¹⁻³Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, Universitas Megarezky

*Korespondensi Penulis : hjsumarni@universitasmegarezky.ac.id

Abstrak

Sindrom Pre Menstruasi adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional, yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui hubungan status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMAN 18 Makassar. **Desain penelitian** survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMAN 18 Makassar pada tanggal 23 Juli 2019 – 23 Oktober 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yaitu menggunakan kuesioner dan lembar observasi. **Hasil penelitian** uji statistik menggunakan sistem komputerisasi dengan menggunakan uji chi-square (X^2) pada tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 dengan level of significance $< 0,05$. **Kesimpulan** ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMAN 18 Makassar. Saran untuk remaja putri agar lebih menjaga status gizi agar dapat mengurangi resiko mengalami gejala sindrom pre menstruasi yang lebih berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Abstract

Pre Menstrual Syndrome is a collection of physical symptoms, psychological and emotional associated with a woman's menstrual cycle. The symptoms are expected and usually occur regularly on a two-week period before menstruation. **The aim of research** to determine the relationship of nutritional status with pre menstrual syndrome in young women at 18th Senior High School Makassar. **Design research** is an analytic survey with cross sectional approach. This research was conducted in 18th Senior High School Makassar on June 23th – October 23th 2019. The sample in this research is purposive sampling with 50 respondents were included in the inclusion criteria. The instrument that uses questionnaires and observation sheets. **The results** of statistical analysis showed p value = 0,000 with level of significance $< 0,05$. **Conclusion** there is a meaningful correlation between nutritional status and pre menstrual syndrome in young women at 18th Senior High School Makassar. **Advice** for young women to better maintain the nutritional status to reduce the risk of having symptoms of pre-menstrual syndrome heavier that can interfere daily activities.

Keywords : Nutritional Status, Pre Menstrual Syndrome, Young Women.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup (survive), dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Dalam proses pencarian identitas diri ini, remaja harus dapat dihadapkan dengan kondisi lingkungan

yang juga membutuhkan penyesuaian kejiwaan. Masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, kematangan seksual, psikologis, dan perubahan perilaku sehingga membawa transformasi dari anak-anak menjadi dewasa (Patimah, 2017).

Remaja dikelompokkan menjadi tiga tahap perkembangan yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14 – 17 tahun) dan remaja akhir (18 – 21 tahun). Pada masa remaja ini mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan intelektual, perubahan bersosialisasi, perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi, dan peningkatan kebebasan dan eksperimentasi . Pada perempuan perubahan ini diawali dengan datangnya menstruasi yang pertama kali yang biasa disebut menarche, umumnya terjadi antara usia 10 – 16 tahun (Patimah, 2017).

Usia remaja merupakan usia dimana memulai periode maturasi fisik, emosional, sosial dan ekonomi dan seksual menuju dewasa. Banyak kaum remaja dan dewasa yang menjalankan diet karena khawatir dengan penampilannya. Khususnya pada anak perempuan, cenderung lebih mementingkan penampilannya, sering menghindari gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makan yang tidak banyak mengandung energi, tidak mau makan pagi. Apabila status gizi seorang wanita itu bagus dia tidak akan ada hambatan dalam sistem reproduksinya (Estiani, 2016).

Menstruasi sebenarnya merupakan gejala biologis yang alami, progresif, dan positif sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Sehingga peristiwa itu seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bila menstruasi menimbulkan kejutan (shock) yang sangat hebat disertai dengan iritasi, biasanya anak gadis merasa sakit, disertai dengan mual-mual, cepat lelah, dan berbagai emosi depresif. Terdapat beberapa gangguan selama siklus menstruasi, salah satunya adalah gangguan premenstruasi yang biasa disebut Premenstrual Syndrome (Proverawati dkk, 2009).

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. Pada umumnya *Premenstrual Syndrome* biasanya menyerang wanita. Namun, beberapa ahli berpendapat wanita yang sudah memiliki anak dipercaya tidak akan mengalami gangguan-gangguan yang pernah menyerangnya saat masih single (Ratnawati, 2018).

Pada penelitian yang disponsori oleh *WHO (World Health Organization)* pada tahun 2014 dikutip dalam skripsi (Anggaraini, 2018) menunjukkan bahwa gejala sindrom premenstruasi

angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS. Di Amerika kejadiannya mencapai 70-90%, Swedia sekitar 61-85%, Maroko 51,2%, Australia 85%, Taiwan 73%, dan Jepang mencapai 95% yang mengalami PMS. Negara Indonesia sendiri angka kejadiannya sekitar 70-90% (Cristian, 2009).

Penyebab premenstrual syndrome belum diketahui secara pasti, namun ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa Premenstrual Syndrome disebabkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidak seimbangan antara hormon estrogen dan hormon progesteron. Penyebab lainnya yang memungkinkan terjadi berhubungan dengan kekurangan zat-zat gizi pada wanita (Devi, 2007).

Perkiraan untuk prevalensi Premenstrual Syndrome adalah sekitar 5%. Tingginya masalah Premenstrual Syndrome pada wanita akan berdampak pada produktivitas kerja dan kemampuan belajar. Gejala-gejala tersebut ada yang bersifat cukup berat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala fisik dan psikologis yang sering dilaporkan adalah rasa kembung, pembengkakan dan nyeri payudara, ketegangan emosional, depresi, mood (Namsa, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian SMA Frater Don Bosco Manado pada tanggal 1 Juni 2015, dari 60 responden, ada 28 responden yang mengalami sindrom pre menstruasi ringan diantaranya 7 responden (11,7%) dengan status gizi kurus, 19 responden (31,7%) dengan status gizi normal dan 2 responden (3,33%) dengan status gizi gemuk dan ada 32 responden dengan sindrom pre menstruasi sedang diantaranya 1 responden (1,7%) dengan status gizi kurus, 10 responden (16,6%) dengan status gizi normal dan 21 responden (35%) dengan status gizi gemuk. (Novita, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan, jumlah siswi kelas XI SMAN 18 Makassar dengan jumlah 120 siswi, dan hasil wawancara dari 20 orang siswi kelas XI SMAN 18 Makassar, menyatakan bahwa mereka sering mengeluh sebelum menstruasi terjadi tanda-tanda seperti: lelah, insomnia, cepat bosan, perubahan berat badan, sakit kepala, nyeri pada payudara, mudah marah, dan nyeri perut. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMAN 18 Makassar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu jenis penelitian yang menekankan pengukuran observasi variabel independent dan dependent dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Rancangan ini berupaya mengungkapkan hubungan (korelatif) antar variabel (Sujarweni, 2014).

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 18 Makassar Tahun 2019. Dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan Oktober Tahun 2019.

Populasi adalah keseluruhan subject penelitian yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMA Negeri 18 Makassar yang berjumlah 120 Siswi.

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian siswi kelas XI SMAN 18 Makassar sebanyak 120 siswi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 siswi. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Probability sampling* dengan metode *purposive sampling* atau disebut juga judgment sampling yaitu suatu teknik penempatan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan atau masalah penelitian) sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang dikenal sebelumnya. (Sugiyono, 2013).

Pengumpulan data dilakukan dengan metode survey analitik teknik yang digunakan adalah wawancara langsung dengan menggunakan instrument kuisioner.

Hasil wawancara yang dikumpulkan melalui kuesioner disunting terlebih dahulu. Jika masih ada data yang tidak lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan.

Lembaran kode adalah instrument berupa kolom- kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran berisi nomor responden dan nomor pertanyaan. Status Gizi Resiko rendah jika IMT 18,5 s/d 25, Resiko tinggi jika IMT <18,5 atau >25. Pre Menstruasi Sindrom (PMS) Gejala ringan < 30%, gejala sedang 30-59%.

Analisa Uvariat digunakan untuk mendeskripsikan variable penelitian guna memperoleh gambaran atau karakteristik sebelum di lakukan analisa bivariate. Hasil dari penelitian di tampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisa bivariate yang digunakan untuk mengetahui hubungan terhadap objek penelitian adalah menggunakan uji chi square atau kai kuadrat. Alasan menggunakan uji chi skuare adalah salah satu jenis uji kompratif non

parametris yang di lakukan pada dua variable, dimana skala data kedua variable adalah nominal (apabila dari dua variable,ada satu variable dengan skala nominal maka uji chi square).

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara penelitian dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Lembar persetujuan subjek diberikan sebelum penelitian dilaksanakan kepada seluruh subjek yang akan di teliti dengan tujuan agar subjek mengetahui maksud dan tujuan penelitian.

Anonimity (Tanpa Nama)Untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak mencantumkan nama subjek tetapi lembaran tersebut diberikan kode.

Confidentiality Yaitu dengan tidak mencantumkan nama responden dalam pengisian kuesioner penelitian maupun penyajian hasil penelitian, nama responden diganti dengan inisial (Sulistyaningsih, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Status Gizi

Tabel 1 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi pada remaja putri di SMAN 18 Makassar tahun 2019.

Status gizi	Frekuensi	Presentase %
Resiko rendah	18	36.0
Resiko tinggi	32	64.0
Jumlah	50	100.0

Sumber : Data primer tahun 2019

b. Pre menstruasi syndrome (PMS)

Tabel 2 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan pre menstruasi syndrome (PMS) Pada siswi SMAN 18 Makassar tahun 2019.

PMS	Frekuensi	Presentase %
Gejala Ringan	14	28.0
Gejala Sedang	36	72.0
Jumlah (N)	50	100.0

Sumber : Data primer tahun 2019

c. Analisis Bivariat

Tabel 3 : Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan antar status gizi dengan pre menstruasi syndrome (PMS) pada siswi SMAN 18 Makassar tahun 2019.

Status Gizi	PMS				Jumlah		Nilai <i>P</i>
	G. Ringan		G. Sedang		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Resiko Rendah	11	61.1	7	38.9	18	100	0.000
Resiko Tinggi	3	9.4	29	90.6	32	100	
Total	14	28.0	36	72.0	50	100	

Sumber : data primer terolah tahun 2019

PEMBAHASAN

Data tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti, dapat dilihat bahwa dari 18 responden yang memiliki status gizi resiko rendah terdapat 11 (61,1%) yang mengalami premenstrual syndrom gejala ringan, dan terdapat 7 (38,9%) yang mengalami gejala sedang . Dari 32 responden yang memiliki status gizi resiko tinggi terdapat 3 (9,4%) yang mengalami premenstruasi syndrom gejala ringan, dan terdapat 29 (90,6%) yang mengalami resiko premenstruasi syndrom gejala sedang.

Dengan uji statistic Chi-Square yang dilakukan diperoleh nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.005$. Hal ini berarti H_0 di tolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pre menstruasi syndrome pada siswi SMAN 18 Makassar tahun 2019.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian premenstruasi syndrom, tetapi terdapat 7 responden yang mengalami gejala premenstruasi sedang dengan status gizi resiko rendah dan terdapat 3 responden yang mengalami gejala premenstruasi ringan dengan status gizi sedang.

Maka peneliti berasumsi bahwa selain faktor berat badan yang berlebihan dan status gizi yang kurang, ada faktor lain yang dapat menyebabkan premenstruasi syndrom yaitu cara mengkonsumsi makanan seimbang pada saat haid karna pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, apabila hal ini diabaikan maka akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus

haid. Selain itu usia menarche juga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan premenstrual syndrom. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aminah, dkk tahun 2000 yaitu siswi yang usia menarche cepat (<12 tahun) berisiko 2,3 kali lebih besar untuk mengalami sindrom premenstruasi dibandingkan dengan siswi yang mengalami menarche lebih lambat.

KESIMPULAN

1. Status gizi pada remaja putri SMAN 18 Makassar tahun 2019 adalah sebanyak 18 siswi (36.0%) yang mengalami resiko rendah, dan responden yang mengalami resiko tinggi yaitu 32 siswi (64.0%).
2. Kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada remaja putri di SMAN 18 Makassar tahun 2019 adalah yang mengalami gejala ringan yaitu sebanyak 14 siswi (28.0%) dan responden yang mengalami gejala sedang sebanyak 36 siswi (72.0%).
3. Hasil uji menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti, bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} = 0,000$ hal ini berarti H_0 di tolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian premenstrual syndrom di SMAN 18 Makassar tahun 2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Nurul. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 dan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi (Studi pada mahasiswi Peminat Gizi Kesmas FKM UNDIP). Semarang. Dikutip dari Jurnal 1 Januari 2018.
- Christiany Irine. (2009). Status gizi, asupan zat gizi mikro (kalsium, magnesium) hubungannya dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri SMU Sejahtera di Surabaya. Berkala Ilmu Kedokteran. Vol 6, No 1.
- Devi, Mazarina. (2007). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. Malang: Dikutip dari jurnal 2 september 2009.
- Estiani, Kartika. (2016) Hubungan Status Gizi dan Asupan Magnesium dengan Kejadian Premenstrual Syndrom (PMS) Pada Remaja Putri. Surabaya.

Namsa, a. m. (2015). *Hubungan Status Gizi Dengan Sindrom Premenstruasi Sindrom pada Remaja Putri Di SMA Frater Don Bosco Manado*. Dikutip dari jurnal pada tanggal 3 agustus 2015.

Novita, Rudiayanti. (2014). *Hubungan Status Gizi dan Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang*. Lampung. Dikutip dari 1 April 2015.

Patimah, S. (2017). *Gizi Remaja Putri plus 1000 hari pertama Kehidupan*. Bandung: refika ADITAMA.

Proverawati, A. (2014). *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ratnawati, A. (2018). *Gangguan system reproduksi*. YogyakartaPustaka Baru Press.

Stang, Sumarni. (2015). *Statistic Untuk Kebidanan*. Makassar: Masagene Press.

Sujerweni Wiratna. (2014). *Panduan Penelitian kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.