

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (STUDI PADA MAHASISWI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2017)



OLEH

NAMA : DINA DWI APRIANI

NIM : 10011381722167

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (STUDI PADA MAHASISWI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2017)

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : DINA DWI APRIANI
NIM : 10011381722167

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 20 Agustus 2021

Dina Dwi Apriani; Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH.

Hubungan Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Studi Pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017)

xiv + 58 halaman, 13 tabel, 6 bagan, 12 lampiran

ABSTRAK

Premenstrual syndrome sangat sering dijumpai pada remaja putri dan wanita usia produktif. Umumnya gejala PMS ini muncul 1 – 2 minggu sebelum hari pertama menstruasi setiap bulannya. Tujuan penelitian ini ialah mengetahui dan mengidentifikasi hubungan pola makan dan indeks massa tubuh dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi ilmu kesehatan masyarakat universitas sriwijaya angkatan 2017. Metode penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 46 sampel dengan menggunakan lottery sampling. Informasi dikumpulkan melalui wawancara food recall 3x24 jam, pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan pengisian kuesioner *Shorted Premenstrual Assesment Form*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden mengalami premenstrual syndrome sebanyak 31 (67,4%) responden. Hasil bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian premenstrual syndrome dengan hasil uji statistik $p \text{ value} = 0,005 < (\alpha = 0,05) PR = 2,222; CI 95\% = 1,157 - 4,267$. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian premenstrual syndrome dengan hasil uji statistik $p \text{ value} = 0,006 < (\alpha = 0,05) PR = 2,023; CI 95\% = 1,167 - 3,507$. Kesimpulan penelitian ini adalah pola makan tidak baik dan IMT tidak normal merupakan faktor yang menyebabkan *premenstrual syndrome*. Mahasiswi disarankan mencukupi konsumsi asupan gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin B6, kalsium dan magnesium dan melakukan aktivitas fisik atau *work out* minimal 30 menit perhari secara berturut-turut seperti, naik turun tangga, menyapu dan mengepel lantai rumah.

Kata Kunci : Indeks Massa tubuh, Pola makan, *Premenstrual syndrome*

Kepustakaan : 62 (2000 – 2020)

PUBLIC HEALTH NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY SRIWIJAYA
Thesis, August 20, 2021

Dina Dwi Apriani

Relationship between Diet and Body Mass Index with the Incidence of
Premenstrual Syndrome (Study on Public Health Student at Sriwijaya
University Class of 2017)

xiv + 58 pages, 13 tables, 6 charts, 12 attachments

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is very common in adolescent girls and women of childbearing age. Generally, PMS symptoms appear 1-2 weeks before the first day of menstruation each month. The purpose of this study was to determine and identify the relationship between diet and body mass index with the incidence of premenstrual syndrome in public health science students at Sriwijaya University class 2017. This research method used an analytical observational method with a quantitative approach with a cross sectional design. The number of respondents in this study was 46 samples using lottery sampling. Information was collected through 3x24 hour food recall interviews, measurement of height and weight, and filling out the Shorted Premenstrual Assessment Form questionnaire. The results of univariate analysis showed that 31 (67.4%) respondents had premenstrual syndrome. Bivariate results showed that there was a relationship between diet and the incidence of premenstrual syndrome with the results of statistical tests p value = $0.005 < (\alpha = 0.05)$ $PR = 2.222$; $95\% CI = 1.157 - 4.267$. Bivariate results showed that there was a relationship between body mass index and the incidence of premenstrual syndrome with statistical test results p value = $0.006 < (\alpha = 0.05)$ $PR = 2.023$; $95\% CI = 1.167 - 3.507$. The conclusion of this study is that poor diet and abnormal BMI are factors that cause premenstrual syndrome. Students are advised to consume sufficient nutritional intake such as carbohydrates, fat, vitamin B6, calcium and magnesium and to do physical activity or work out for at least 30 minutes per day in a row such as going up and down stairs, sweeping and mopping the floor of the house.

Keywords : Body Mass Index, Diet, Premenstrual syndrome

Literature : 62 (2000 – 2020)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 2021

Yang bersangkutan,



Dina Dwi Apriani
NIM. 10011381722167

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (STUDI PADA MAHASISWI
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
ANGKATAN 2017)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

DINA DWI APRIANI

10011381722167

Indralaya,

2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



M. Dita Fitri Arinda, S.KM., M.KM
NIP. 199005052016072201

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Studi Pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017)” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 20 Agustus 2021.

Indralaya,

2021

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si
NIP. 197802082002122003

()

Anggota :

2. Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM
NIP. 198604252014042001

()

3. Yuliarti, S.KM.,M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

4. Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH
NIP. 199005052016072201

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM
NIP. 197606092002122001



Dr. Novrikasari, S.KM.,M.Kes
NIP. 197811212001122002

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Dina Dwi Apriani
NIM : 10011381722167
Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 04 April 2000
Alamat : Jl. Perumnas Blok A No.23. Kecamatan
Sekayu. Kabupaten Musi Banyuasin
Email : dwiapriani9800@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Nazaruddin Bahar, SE.,M.Si
Ibu : Almiana, SE.,M.Si

Riwayat Hidup

1. TK (2004-2005) : TK Negeri Pembina Musi Banyuasin
2. SD (2005-2011) : M.I.Istiqomah Musi Banyuasin
3. SMP (2011-2014) : SMP Negeri 1 Musi Banyuasin
4. SMA (2014-2017) : SMA Negeri 1 Musi Banyuasin
5. S1 (2017-Sekarang) : Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat,
Peminatan Gizi Masyarakat, Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "HUBUNGAN POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (STUDI PADA MAHASISWI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2017" dalam rangka memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
4. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si dan Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku dosen penguji saya yang telah memberikan saya masukan dan arahan yang baik selama penyusunan skripsi
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Kedua orang tua dan keluarga saya yang senantiasa memberikan kasih sayang, cinta, doa, perhatian, dukungan moral dan materil serta motivasi untuk saya agar selalu semangat dalam menyelesaikan penyusunanskripsi.
7. Dio yang telah menunggu, memberikan semangat, dan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi saya.

8. Ayu, ais, noni, wiwin, dea, uni, cece, nisa, aji selaku teman seperjuangan sekaligus teman PBL Desa Pantai.
9. Cici, vivi, dina, dan tri selaku teman-teman masa sekolah saya yang telah memberikan dukungan kepada saya.
10. Dwi nopitrisari teman seperjuangan dari jaman SMA sampai FKM Universitas Sriwijaya
11. Teman-teman yang menjadi bagian dari skripsi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
12. Kepada kerabat dan orang-orang terdekat yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis



Dina Dwi Apriani

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Dwi Apriani
NIM : 10011381722167
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Studi pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017).

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hal Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 2021
Yang menyatakan,



(Dina Dwi Apriani)

DAFTAR ISI

COVER LUAR	
COVER DALAM	
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	5
1.4.2 Bagi Mahasiswa	5
1.4.3 Bagi Penulis	5
1.4.4 Bagi Responden	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Tempat Penelitian.....	6
1.5.2 Lingkup Waktu.....	6

BAB II	7
2.1 Pola Makan.....	7
2.1.1 Definisi Pola Makan.....	7
2.1.2 Komponen Pola Makan.....	7
2.1.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	8
2.1.4 Jenis Makanan Yang Mempengaruhi <i>Premenstrual Syndrome</i>	9
2.1.5 Hubungan Pola Makan dan <i>Premenstrual Syndrome</i>	10
2.2 Gizi Seimbang	10
2.2.1 Definisi Gizi Seimbang	10
2.2.2 Prinsip Gizi Seimbang	11
2.2.3 Pedoman Gizi Seimbang	12
2.2.4 Gizi Seimbang Usia Dewasa.....	12
2.3 <i>Food Recall</i> 24 Jam	13
2.3.1 Definisi <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	13
2.3.2 Langkah – Langkah Dalam Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	13
2.3.3 Alat dan Instrumen Yang Digunakan Dalam Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	13
2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	14
2.4 Indeks Massa Tubuh.....	14
2.4.1 Definisi Indeks Massa Tubuh.....	14
2.4.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh	15
2.4.3 Alat Ukur Indeks Massa Tubuh (IMT)	16
2.4.4 Hubungan Indeks Massa Tubuh dan <i>Premenstrual Syndrome</i>	17
2.5 <i>Premenstrual Syndrome</i>	18
2.5.1 Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i>	18
2.5.2 Gejala – Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	18
2.5.3 Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan <i>Premenstrual Syndrome</i>	20
2.5.4 Etiologi <i>Premenstrual Syndrome</i>	21
2.5.5 Klasifikasi <i>Premenstrual Syndrome</i>	23
2.5.6 Tipe – Tipe <i>Premenstrual Syndrome</i>	23
2.5.7 Penanganan dan Pencegahan <i>Premenstrual Syndrome</i>	25
2.5.8 Alat Ukur <i>Premenstrual Syndrome</i>	27
2.6 Penelitian Terdahulu.....	28

2.7	Kerangka Teori.....	31
2.8	Kerangka Konsep	32
2.9	Hipotesis	32
2.10	Definisi Operasional.....	33
BAB III	35
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Populasi dan Sampel	35
3.2.1	Populasi.....	35
3.2.2	Sampel.....	35
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	36
3.3.1	Data Primer	36
3.3.2	Data Sekunder	37
3.3.3	Cara Pengumpulan Data.....	37
3.3.4	Alat Pengumpulan Data	37
3.4	Pengolahan Data.....	39
3.5	Validitas Data	40
3.5.1	Uji Validitas Data.....	40
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	42
3.6.1	Analisis Data	42
3.6.2	Penyajian Data	42
BAB IV	44
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
4.2	Hasil Penelitian.....	45
4.2.1	Analisis Univariat.....	45
4.2.2	Analisis Bivariat.....	47
BAB V	50
5.1	Keterbatasan Penelitian	50
5.2	Pembahasan	50
5.2.1	Gambaran <i>Premenstrual Syndrome</i> Pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017	50
5.2.2	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> Pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017	52

5.2.3 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> Pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017	56
BAB VI	59
6.1 Kesimpulan	59
6.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Buku Foto Makanan	14
Gambar 2. 2 Microtoise.....	17
Gambar 2. 3 Timbangan Badan Digital	17
Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep	32
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT	15
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu	28
Tabel 2. 3 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017	33
Tabel 3. 1 Penentuan Besar Sampel	36
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	41
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Usia Menarche Responden	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Uang Saku Responden.....	46
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden	46
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Responden	47
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Premenstrual Syndrome Responden.....	47
Tabel 4. 7 Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual syndrome Pada Mahasiswi IKM UNSRI Angkatan 2017	48
Tabel 4. 8 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi IKM UNSRI Angkatan 2017	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed consent*
- Lampiran 2. Data Identitas Responden
- Lampiran 3. Data IMT
- Lampiran 4. Formulir *Food Recall* 24 Jam Individu
- Lampiran 5. Kuesioner *Premenstrual Syndrome*
- Lampiran 6. Kaji Etik
- Lampiran 7. Surat Penelitian
- Lampiran 8. Hasil *Recall* 3x24 jam Responden
- Lampiran 9. Hasil *Food Recall* Responden
- Lampiran 10. Output Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 11. Output Hasil Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenstrual syndrome yaitu keadaan dari beberapa gejala fisik, emosi, dan perilaku yang dirasakan oleh seorang perempuan sebelum datangnya siklus menstruasi, yang menyebabkan ia mengalami gangguan dalam fungsi dan aktivitas sehari – hari, gejala – gejala tersebut akan menghilang saat menstruasi tiba (Sylvia, 2010). *Premenstrual syndrome* yaitu suatu gangguan yang ditunjukkan dengan gejala dan perilaku somatic selama fase luteal dari siklus menstruasi, gejala ini tidak bisa dijelaskan secara medis dan umumnya gejala ini berakhir seiring berakhirnya fase menstruasi (Bertone-Johnson *et al.*, 2014)

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* antara lain faktor hormon, genetika, kimiawi, psikologi, gaya hidup, dan factor sosiodemografi. Sedangkan faktor risiko ialah riwayat kesehatan keluarga, ibu melahirkan, status perkawinan, usia, stres, pola makan, umur, kekurangan nutrisi, dan aktivitas olahraga.

Tingkat frekuensi dan keparahan dari gejala yang dirasakan berbeda-beda. PMS yang cukup parah dapat memberikan dampak negatif pada penderita, selain menimbulkan rasa sakit PMS juga dapat mengganggu prestasi kerja, fungsi sosial dan pribadi, aktivitas keluarga dan sosial serta pada hubungan seksual. PMS lebih sering terjadi pada wanita muda, dan WHO telah menganggap PMS sebagai ancaman kesehatan masyarakat di masyarakat modern (Masoumi, Ataollahi and Oshvandi, 2016).

Tidak sedikit jumlah wanita yang mengalami *premenstrual syndrome* maka artinya ada banyak pula wanita yang produktivitas dalam kegiatan sehari-harinya terganggu. Dampak PMS berupa perasaan putus asa, depresi dalam perasaan, rasa tegang, cemas, *mood swing* (perubahan perasaan secara tiba-tiba), sensitif, mudah marah, menurunnya rasa tertarik pada kegiatan sehari-hari, yang biasa dilakukan, kurang energi, lemah, kesulitan dalam konsentrasi, kurang energi, pilih-pilih makan, perubahan nafsu makan, banyak makan,

hingga gangguan tidur karena adanya gangguan fisik, seperti sakit kepala, payudara bengkak atau menegang, sakit sendiri, otot, dan penambahan berat badan makan badan (Saryono, 2009).

Keluhan yang sering terjadi pada penderita *premenstrual syndrome* ialah sebagai berikut cemas, lelah, berkonsentrasi, susah tidur, hilang energi, nyeri kepala, nyeri perut, dan nyeri payudara. *Premenstrual syndrome* mempunyai tingkat kesakitan tinggi, walaupun tidak mengancam nyawa, tetapi dapat mempengaruhi produktivitas dan mental Wanita. Sekitar 75% Wanita mengeluhkan gejala *premenstrual syndrome* dan 30% diantaranya membutuhkan pengobatan. Pada kelompok usia muda *premenstrual syndrome* sangatlah umum, hal ini menunjukkan bahwa terdapat masalah kesehatan yang signifikan (Nurmiaty *et al.*, 2011).

Perilaku yang dirasakan pada saat *premenstrual syndrome* pastinya tidak sama pada setiap individu. Terdapat perilaku yang negatif ketika merasakan nyeri pada bagian perut, punggung, payudara, dan sakit kepala maka seseorang wanita tersebut akan minum obat anti nyeri ataupun minum jamu, kemudian apabila terdapat jerawat ia akan memencetnya sehingga hal tersebut akan memperparah, enggan untuk meluangkan waktu untuk beristirahat, pola makan yang tidak baik, dan jika terjadi keputihan hanya mengganti celana dalam hanya satu kali dalam sehari. Perilaku positif pada saat mengalami nyeri biasanya akan mengompres menggunakan air hangat, memijat atau *massage*, olahraga secara teratur, pola makan yang baik, istirahat yang cukup, jika terjadi keputihan akan mengganti celana dalamnya lebih dari satu kali dalam sehari, dan apabila timbul jerawat tidak akan memencetnya (Laila, 2011).

Banyaknya dampak negative yang timbul dari *premenstrual syndrome* tentu akan mengganggu kehidupan sehari – hari seorang wanita, akan tetapi apabila wanita mengetahui tentang *premenstrual syndrome* dengan penanganannya, ada kemungkinan permasalahan yang muncul tidak akan berdampak terlalu buruk. Salah satunya yang menyebabkan banyak wanita kurang mengetahui masalah *premenstrual syndrome* ialah oleh karena masih banyak wanita yang menganggap bahwa kesehatan reproduksi termasuk masalah *premenstrual syndrome* tidak menjadi hal yang terlalu penting bagi

kehidupannya, hal tersebut menimbulkan sikap negative terhadap bagaimana caranya untuk menghadapi masalah *premenstrual syndrome ini*.

Tanda ketidakseimbangan akibat pola makan dan gaya hidup terbilang berbahaya untuk menandakan suatu kejadian *Premenstrual syndrom* ketidakseimbangan kronik bisa menyebabkan kanker, stroke, dan penyakit jantung. *Premenstrual syndrome* dapat dicegah dengan perubahan pola hidup seperti olahraga, tidur yang cukup, dan dengan pola makan yang baik atau sehat (Hapsari, 2010). Pola makan mahasiswa yang cenderung mementingkan kepraktisan dan *peer group* perlu mendapat perhatian khusus. Mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sering tidak teratur, sering jajan, dan sering tidak makan pagi maupun makan siang (Adriani and Bambang, 2012)

Premenstrual syndrome berhubungan dengan beberapa faktor antara lain ketidakseimbangan antara hormone *progesterone* dan *estrogen*. Pada saat menjelang menstruasi, terjadi ketidakseimbangan hormone yaitu kadar hormone *estrogen* meningkat dan memengaruhi terjadinya retensi air sehingga uterus dan jaringan tubuh mengandung banyak air dengan demikian perut terasa kembung, payudara bengkak dan nyeri, sakit kepala dan kelelahan. Pada saat bersamaan terjadi perubahan *neurotransmitter* dan zat kimia di otak wanita, sehingga hal ini memengaruhi psikologis menjadi mudah marah, cepat tersinggung dan emosional. Kedua kejadian PMS disebabkan oleh adanya perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan system pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormone seks dalam sel serta interaksi dari kekurangan serotonin (Nirmala, 2012)

Adapun data yang diperoleh melalui *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012, dibandingkan dengan negara – negara barat, prevalensi negara di asia itu lebih tinggi mencapai 38,45% Wanita mengalami permasalahan terkait gangguan *premenstrual syndrome*. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) tahun 2012 menyatakan bahwa sedikitnya 85% dari Wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala *Premenstrual syndrome* dan umumnya terjadi pada wanita usia 14 – 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita setiap bulannya.

Di Indonesia angka prevalensi *premenstrual syndrome* mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi salah satunya dipengaruhi oleh kelebihan berat badan (Anindita, 2018). Prevalensi *premenstrual syndrome* pada tahun 2015 di provinsi Sumatera selatan mencapai 40% pada Wanita berusia 18 – 49 tahun yang merasakan gejala *premenstrual syndrome* (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2015).

Kebiasaan mengonsumsi makanan manis, minum yang mengandung kafein, konsumsi *fast food* bahkan konsumsi sayur dan buah yang kurang memiliki hubungan kuat terhadap kejadian *premenstrual syndrome*. Kemudian kebiasaan konsumsi tersebut juga bisa menyebabkan terjadinya kenaikan pada berat badan dimana berat badan yang berlebih dapat berkaitan dengan berlebuhnya kadar lemak dalam tubuh. Kadar lipid atau lemak dalam tubuh dapat mempengaruhi produksi beberapa hormon yang bekerja selama terjadinya siklus menstruasi, terutama hormon estrogen, sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome* (Seedhom, Mohammed and Mahfouz, 2013).

Telah dilakukan survey pendahuluan dengan cara wawancara pada 10 mahasiswi ilmu kesehatan masyarakat universitas sriwijaya ditemukan bahwa rata-rata mahasiswi mengalami *premenstrual syndrome* namun dengan gejala yang berbeda-beda. Adapun gejala yang dialami ialah perubahan mood dari yang biasanya tidak mudah marah-marah, pada saat menjelang PMS menjadimudah marah – marah, timbulnya jerawat yang menandakan PMS, nyeri pinggang, dan kram perut. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian *Premenstrual syndrome*” pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian sebelumnya terkait pola makan yang tidak baik dan indeks massa tubuh lebih merupakan faktor yang bisa mempengaruhi *premenstrual syndrome*. Kesibukan yang dihadapi oleh mahasiswa menyebabkan mereka hanya duduk belajar, menyelesaikan tugas-tugas, dan menghadapi stress lalu

menyebabkan jadwal makan tidak teratur. Sehingga menyebabkan pola makan yang tidak baik yang juga bisa mempengaruhi IMT menjadi overweight sampai obesitas. Dari penjelasan tersebut peneliti ingin mengetahui “Apakah ada hubungan antara pola makan dan Indeks massa tubuh dengan kejadian *Premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017” ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui dan menggambarkan hubungan pola makan dan indeks massa tubuh dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi jumlah kejadian *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017
2. Mengidentifikasi pola makan pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017
3. Mengidentifikasi indeks massa tubuh pada Mahasiswi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2017

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi dan sumber informasi dibidang gizi masyarakat untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Teori didalam penelitian ini bisa dijadikan referensi mata kuliah mengenai pola makan, indeks massa tubuh, dan *premenstrual syndrome*.

1.4.3 Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan mengenai pola makan, indeks massa tubuh dan *premenstrual syndrome*.

1.4.4 Bagi Responden

Penelitian ini bisa digunakan untuk sumber pengetahuan mengenai hubungan pola makan, indeks massa tubuh, dan *premenstrual syndrome*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei tahun 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Adin Mu'afiro, Dra Kiaonarni O.W., I. C. (2014) 'Asupan Kalsium Dan Magnesium Mahasiswi Jurusan Keperawatan *Intake Calcium and Magnesium of the Nursing Student With Premenstrual Syndrome*', *Jurnal Keperawatan*, VI(3), pp. 115–121.
- Adriani, M., Bambang, W., 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Kencana, Jakarta.
- Afifah, H. N., Sariati, Y. and Wilujeng, C. S. (2020) '*The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI)*', *Journal of Issues in Midwifery*,4(1), pp. 20–28. doi:10.21776/ub.joim.2020.004.01.3.
- Alvionita, F. (2016) Hubungan Pola Makan Dengan *Pre Menstrual Syndrome* Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Skripsi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Amiruddin Eso, et al (2016) Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Angkatan 2012 – 2013. *Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Halu Oleo*, vol.3, no.2, pp. 232 – 238. <http://dx.doi.org/10.46496/medula.v3i2.2549>
- Andriani (2018) Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan *Premenstrual Syndrome*(PMS) Pada Remaja Putri Usia 15 - 16 Tahun Di SMAN 8 Kendari Tahun 2018. Skripsi Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Andriyani, A. 2013. *Panduan Kesehatan Wanita*. Surakarta: As-Salam Publisher pp. 12,33.
- Anindita, W. A. (2018) Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Derajat *Premenstrual Syndrome* Pada Siswi SMA Negeri 17 Jakarta. Skripsi Universitas Tri Sakti.
- Arlinda, Sheva.2015.*Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*.Skripsi.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Aisyah" Yogyakarta.
- Balaha, M. H. et al. (2010) '*The Phenomenology of Premenstrual Syndrome In Female Medical Students: a cross sectional study*', *Medical Journal*.
- Bambang Supriyono (2003) 'Hubungan indeks massa tubuh dengan sindroma prahaid', pp.31–38.
- Basari, M. (2007) 'Ilmu Gizi', in Erlangga.

- Bertone-Johnson, E. R. *et al.* (2014) 'Plasma 25-hydroxyvitamin D and risk of premenstrual syndrome in a prospective cohort study', *BMC Women's Health*, 14(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/1472-6874-14-56.
- Dela, S. P. (2017) Analisis Faktor yang berhubungan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017
- Devi, M. (2010) 'Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja putri', *Teknologi Dan Kejuruan*, 32(2), pp. 197–208. Available at: <http://journal.um.ac.id/index.php/teknologi-kejuruan/article/viewFile/3101/461>.
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan. 2015. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2015.
- Elder, B. L., Ammar, E. M. and Pile, D. (2016) 'Sleep Duration, Activity Levels, and Measures of Obesity in Adults', *Public Health Nursing*, 33(3), pp. 200–205. doi: 10.1111/phn.12230.
- Eso, A., Saimin, J. and Nimandana, L. (2016) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Angkatan 2012-2013', *Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*, 3(April), pp. 232–238. Available at: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/medula/article/view/2549/1897>.
- Estiani, K. and Nindya, T. S. (2018) Hubungan status gizi dan asupan magnesium dengan kejadian *premenstrual syndrome* (pms) pada remaja. Vol.13, no.1, pp. 20–26. <http://dx.doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Finurina, I. (2014) Pengaruh Sindrom Premenstruasi Terhadap Kecemasan Mahasiswi. Vol.14, no.1, pp. 12–20.
- Gibson, EL. *Emotional influences on food choice: sensory, physio-logical and psychological pathways. Physiol Behav* 2006; 89 (01) 53-61.
- Hanafiah MJ. Ilmu Kandungan: Haid dan siklusnya. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2002; pp.103 - 106
- Ilmi, A. F. and Utari, D. M. (2018) Faktor Dominan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik , Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*. pp. 39–50.
- Julianti, W., Marfuah, D., Hayati, S.N. (2017). Pengalaman hidup remaja yang mengalami premenstrual syndrome (PMS) di SMK moch toha cimahi. *Jurnal : Sekolah tinggi ilmu keperawatan PPNI jawa barat*.

- Junaz, Nia Sylviana.(2014). Hubungan Perilaku Makanan dengan Status Gizi PNS Bappeda Kabupaten Langkat Tahun 2015. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/1234/6567> *jurnal*. Maret 2010, 27, hal,1-6.
- Kemenkes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi 2019*.
- Lestari, M., Marlina, L. and Suryani, I. S. (2020) ‘Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya’, *Jurnal Kesehatan Indra Husada*.
- M.D.S. Renata, N. Widyastuti, and C. Nissa. (2018) Asupan Mikronutrien sebagai faktor risiko kejadian sindrom premenstruasi pada wanita vegetarian, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, vol.6, no.2, pp. 94 – 101.
- Marmi (2013) ‘Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi’, in *Pustaka Belajar*.
- Marwang, S., Nahira, N. and Bunga, M. (2020) Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol.6, no.1, pp. 46–53.
- Maulidah, N. (2016) ‘Hubungan Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi *Premenstrual Syndrome* Di Smp Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Mufidah, N. (2014) ‘Pengaruh Premenstrual Syndrome (PMS) Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswi FKMS di UIN Malang’, pp. 11–54. Available at: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/769>.
- Najmi, N. (2017) Hubungan Asupan Magnesium dan Vitamin B6 dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016. Skripsi Universitas Sumatera Utara. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4645>.
- Nirmala, D. 2012. SINDROME PREMENSTRUASI. Jakarta: Rineke Cipta
- Nistian (2019) Analisis Determinan *Premenstrual Syndrome (Pms)* Terhadap Wanita Usia Produktif Di Poli Obstetri Dan Gynekology Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan (Journal Medical Science Ilmu Kebidanan Budi Mulia Palembang)*.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurchasanah, 2009. *Ensiklopedi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: A + Plusbooks.

- Nurhanifah, T. and Daryanti, M. S (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja. *Journal Nursing Care and Biomolecular*, vol.5, no.1, pp. 93–100.
- Paath, 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (28) Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat indonesia.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (41) Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (75) Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia
- Price SAP, Lorr MC. Gangguan sistem reproduksi perempuan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran 2006; pp 198-202
- Rahayu, N. S. and Safitri, D. E. (2016) Hubungan Asupan Multivitamin dan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Gizi FKM UI. *Jurnal ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, vol.1, no.1, pp. 1–9.
- Rahman A. S. (2015) Hubungan Indeks Massa Tubuh Diatas Normal terhadap *Premenstrual Syndrome* Pada Wanita Reproduksi di Kelurahan Loa Ipuh Kabupaten Kutai Kartanegara. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawati, S. R. I. (2019) ‘SKRIPSI Oleh : SRI RAHMAWATI 1801032120’.
- Ramadani, A. (2017) Hubungan Jenis, Jumlah, dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. Skripsi Universitas Airlangga, pp.1–110. Available at: http://repository.unair.ac.id/76619/2/KKC_KK_FKP.N.193-18.
- Reid RL. 2017. *Premenstrual dysphoric disorder (formerly premenstrual syndrome)*, (Online), (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279045/>), diakses 23 April 2019).
- Retisu, R, et al. “Hubungan indeks massa tubuh dengan sindroma premenstruasi”,
- Richards, J.M. and Gross, J.J. (2000) *Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one’s cool*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), pp. 410–424. doi: 10.1037/0022-3514.79.3.410.
- Rodiani and Rusfiana, A. (2016) ‘Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja *The Relationship of Premenstrual Syndrome (PMS) with Psychological Factor in Adolescent*’, *Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada*

Remaja, 5(1), pp. 18–22. Available at: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf37edc8630full.pdf>.

Roro Kushartanti (2018) Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Pre-Menstrual Syndrome (PMS)* Pada Remaja Putri Di Smak Terang Bangsa Semarang Tahun 2016. *Avicenna Journal of Health*, vol.1, no.2, pp. 1 – 12.

Rusfiana, A. *et al.* (2016) Hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. (*Medical Journal Of Lampung University*) vol.5, no.1 pp. 1–5.

Safitri, R. *et al.* (2016) Faktor-Faktor Resiko Kejadian *Premenstrual Syndrome*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, vol.4, no.2, pp. 118–123.

Sarwono, 2008. *Ilmu Kandungan Vol. 2*. Jakarta : PT Bina Pustaka.

Seedhom, A. E., Mohammed, E. S. and Mahfouz, E. M. (2013) ‘*Life Style Factors Associated with Premenstrual Syndrome among El-Minia University Students, Egypt*’, *ISRN Public Health*, 2013, pp. 1–6. doi: 10.1155/2013/617123.

Setyowati, E. “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Sindroma Premenstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Purwodadi Kabupaten Grobogan”. *Jurnal*. 2006.

Sherwood L. *Human physiology: from cells to system*. West Virginia. International Thomson Publishing Inc. 2001.pp 209-302

Sirajudin, Surmita, Trina Astuti. (2018) Survey Konsumsi Pangan; *Bahan Ajar Gizi*
[http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2018/09/Survey-
Konsumsi-Pangan_SC.pdf](http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2018/09/Survey-Konsumsi-Pangan_SC.pdf)

Suryadinata, R.V. and Sukarno, D. A. (2019) ‘Pengaruh Aktvitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa’, *The Indonesian Journal of Public Health* 14(1), pp. 104-114. doi: 10.20473/ijph.v114i1.2019.106-116.

Vuori, I. (2018) ‘*World Health Organization and Physical Activity*’, *Progress in Preventive Medicine*, 3(1), p. e0012. doi: 10.1097/pp9.000000000000012.

Yorkin, M. *et al.* (2013) ‘*Accuracy and consistency of weights provided by home bathroom scales*’, *BMC Public Health*, 13(1). doi: 10.1186/1471-2458-13-1194.