

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada Remaja Putri

Andicha Gustra Jeki^{1*}, Siti Fati Hatussaadah², Tina Yuli Fatmawati³, Liya Putri Rahmaniya⁴,
Ike Fitria Isnaini⁵, Gusni Ajeng Dwisari⁶

^{1-4,6}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jl Prof M.Yamin SH No.30 Lebak Bandung – Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

⁵Program Studi D3 Kebidanan PSDKU, Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru
Jl.H.Usman Suid arah PTP-VI SKB Muara Bungo 37215, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : andichagj@gmail.com

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) is collection of physical, psychological, and behavioral symptoms that occur before menstruation and can disrupt daily activities, especially in adolescent girls. Poor diet and low physical activity are two lifestyle factors that can trigger or worsen PMS symptoms. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of PMS 10th grade female adolescents at SMK Fania Salsabila, Jambi City. The method used is quantitative study with crosssectional approach. Total 60 respondents were selected using proportional random sampling techniques from total population 120 female students. The study was conducted in May 2025. Data were collected using Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results of the study showed that the majority of respondents had poor eating patterns, namely 45 respondents (75.0%), low physical activity levels were 38 respondents (63.3%), and severe PMS symptoms were 29 respondents (48.3%). There was a significant relationship between eating patterns and the incidence of PMS ($p < 0.05$), as well as between physical activity and the incidence of PMS ($p < 0.05$). It can be concluded that adolescents with unhealthy eating patterns and low physical activity have higher risk of experiencing PMS with moderate to severe symptoms. This study recommends health education and school-based interventions regarding the importance of healthy lifestyle to prevent or reduce the impact of PMS on adolescents.

Keywords: *adolescent girls, dietary patterns, physical activity, premenstrual syndrome*

Abstrak

*Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi sebelum menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas harian, terutama pada remaja putri. Pola makan yang buruk serta rendahnya aktivitas fisik merupakan dua faktor gaya hidup yang dapat memicu atau memperburuk gejala PMS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada remaja putri kelas X di SMK Fania Salsabila Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Sebanyak 60 responden dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dari total populasi 120 siswi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*, *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran pola makan mayoritas buruk yaitu sebanyak 45 responden (75,0%), tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 38 responden (63,3%), PMS gejala berat sebanyak 29 responden (48,3%). Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian PMS ($p < 0,05$), serta antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa remaja*

dengan pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami PMS dengan gejala sedang hingga berat. Penelitian ini merekomendasikan adanya edukasi kesehatan dan intervensi berbasis sekolah mengenai pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah atau mengurangi dampak PMS pada remaja.

Kata Kunci: aktivitas fisik, pola makan, *premenstrual syndrome* (pms), remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia, di mana masa itu merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dimulai dari usia sekitar 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, meliputi perubahan fisik, psikologi, dan kognitif. Hal ini yang menimbulkan adanya gejolak dalam diri remaja, sehingga masa remaja disebut juga sebagai masa yang penuh problematik. Pada masa remaja sudah mulai muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, sehingga mulai ada perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya (Ressy Mardiyanti & Aisyah, 2022).

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid berhenti (Raswati Teja *et al.*, 2023). *Premenstrual Syndrome* merupakan salah satu penyakit ginekologi yang paling umum. Lebih dari separuh wanita tidak terdiagnosis dan tidak terkelola dengan baik. PMS didefinisikan sebagai sekelompok gejala ringan hingga sedang, fisik dan perilaku, dan dapat mengganggu pekerjaan dan hubungan pribadi (Lumingkewas *et al.*, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menyatakan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan *Premenstrual Syndrome* yang memiliki prevalensi lebih tinggi di Negara-negara Asia dibandingkan dengan Negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) tahun 2018 menyatakan bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala PMS dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-40 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita setiap bulannya. Gejala PMS dialami sekitar 65,7% remaja putri (Meita, 2020).

Angka prevalensi Di Indonesia ini dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat. Menurut (Al Afdiyan & Rahmansyah, 2023) menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan PMS (38,45%). Kejadian *Premenstrual Syndrome* di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Pada tahun 2020 di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Jakarta Timur mencapai 75,8% siswi SMA mengalami PMS, di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi SMA prevalensi PMS sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2020 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9%

Cara penanganan untuk mengurangi terjadinya *Premenstrual Syndrome* yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur, menjaga berat badan dan menjaga pola makan yang dapat mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu mengurangi terjadinya *Premenstrual Syndrome* (Rahmawati D *et al.*, 2022).

Aktivitas fisik dan olahraga seperti berjalan kaki, bersepeda dan jogging dapat secara signifikan mengurangi gejala PMS pada remaja putri. Aktivitas fisik dan olahraga secara

teratur merupakan pengobatan yang tidak menimbulkan efek samping negatif (Nurbaiti & Noerfitri, 2023). Selain itu, Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya *premenstrual syndrome*, hal ini dapat terjadi karena faktor pola hidup yang dijalankan seseorang tersebut. Pola hidup yang tidak sehat dalam hal nutrisi juga dapat menyebabkan terjadinya PMS, terutama pada kelompok remaja putri yang pada dasarnya memiliki pola makan yang kurang baik (Mafluha *et al.*, 2023). Hal ini terjadi di karenakan mereka belum dapat menjalankan pola makan sesuai anjuran gizi seimbang, karena waktu yang mereka habiskan rata-rata berada diluar lingkungan rumah, yang menyebabkan mereka makan dengan apa yang ada tanpa memikirkan pola makan yang baik sesuai anjuran gizi seimbang. Adapun Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s.d Agustus Tahun 2025 pada siswa SMK Fania Salsabila Kota Jambi, menggunakan desain *cross sectional*, yang bersifat *survey observasional* untuk mengetahui besarnya masalah pada *variabel independent* dan *variabel dependen*, dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswa remaja. sampel pada penelitian ini berjumlah 60 responden. Dengan pertimbangan *drop out* sebesar 10% dari total sampel. Dalam penentuan sampel ini, penelitian menggunakan *Simple random sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pola makan dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kuesioner aktivitas fisik dengan menggunakan *Global Activity Questionnaire* (GPAQ), dan kuesioner *premenstrual syndrome* (PMS) dengan menggunakan *Shortened Premenstrual Syndrome Form* (SPAF), yang dijawab langsung oleh responden secara subyektif dan sukarela tanpa paksaan.

Selanjutnya data yang dikumpulkan dianalisis secara univariat yaitu untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi frekuensi dari semua variabel independen (Pola Makan Dan Aktivitas Fisik) dengan dependen (Kejadian *Premenstrual Syndrome*) menggunakan analisis deskriptif, dan secara bivariat yaitu untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi frekuensi dari semua variabel independen (Pola Makan Dan Aktivitas Fisik) dan dependen (Kejadian *Premenstrual Syndrome*). Analisis ini menggunakan analisis deskriptif analitik.

HASIL

A. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti, adapun variabel yang diteliti antara lain, pola makan, aktivitas fisik, dan PMS seperti yang diuraikan pada tabel berikut ini :

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

No	Variabel	Frekuensi (n)	Jumlah (%)
1	Pola Makan		
	Baik	21	35
	Buruk	39	65
2	Aktivitas Fisik		
	Rendah	38	63,3
	Sedang	14	23,3
	Tinggi	8	13,3
3	Gejala PMS		
	Gejala Berat	29	48,3
	Gejala Sedang	15	25,0
	Gejala Ringan	16	26,7

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari total sebanyak 60 responden yang memiliki pola makan baik adalah sebanyak 21 siswa (35,0%) dan yang memiliki pola makan buruk sebanyak 39 siswa (65,0%) sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pola makan siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi memiliki kebiasaan makan yang buruk. Selain itu aktivitas fisik yang rendah sebanyak 38 siswa (63,3%), yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 14 siswa (23,3%) dan yang memiliki tingkat aktivitas tinggi sebanyak 8 siswa (13,3%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi memiliki aktivitas fisik yang rendah. Selanjutnya diketahui bahwa dari 60 responden yang memiliki PMS yang memiliki gejala berat sebanyak 29 siswa (48,3%), yang memiliki gejala PMS sedang sebanyak 15 siswa (25,0%), yang memiliki gejala PMS ringan sebanyak 16 siswa (26,7%), maka Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar gejala PMS siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi memiliki gejala PMS yang berat.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan analisis hubungan pola makan dengan kejadian PMS siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh hasil sebagaimana digambarkan pada berikut:

Tabel 2. Analisis Bivariat Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Gejala PMS

Gejala PMS									
	Berat		Sedang		Ringan		Total		p-value
Pola Makan	n	%	n	%	n	%	n	%	0,034
Baik	6	10	14	23,3	1	1,7	21	35	
Buruk	24	40	14	23,3	1	1,7	39	65	
Total	30	50	28	46,6	2	3,4	60	100	
Aktivitas Fisik									0,000
Rendah	28	46,7	8	13,3	2	3,3	38	63,3	
Sedang	1	1,7	7	11,7	6	10	14	23,3	
Tinggi	0	0	0	0	8	13,3	8	13,3	
Total	29	48,3	15	25,0	16	26,7	60	100	

Hasil uji statistik menggunakan metode uji *Chi-Square*, berdasarkan output diatas, diperoleh hasil dari 60 responden pola makan yang buruk dengan gejala PMS berat yaitu 24 siswa (40,0%) sedangkan pola makan baik dengan gejala PMS berat terdapat 6 siswa (10,0%). Nilai signifikansi atau p sebesar 0,034, karena nilai p 0,034 < 0,05, maka artinya adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian PMS. Odds Ratio

remaja putri dengan pola makan buruk memiliki 2,66 kali lipat risiko mengalami PMS berat dibandingkan dengan yang memiliki pola makan baik.

Pengolahan data untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian PMS adalah menggunakan uji *chi-square*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis yaitu ada tidaknya hubungan pola makan dengan kejadian PMS pada siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi. Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $p\ 0,034 < 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian PMS pada siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi.

Selain itu, Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square*, berdasarkan output diatas diperoleh hasil dari 60 responden aktivitas fisik tingkat rendah dengan jumlah 38 siswa sebagian besar gejala PMS berat yaitu 28 siswa dan aktivitas fisik yang tingkat sedang dengan jumlah 14 siswa sebagian besar gejala PMS ringan yaitu 8 siswa. Nilai signifikansi atau p sebesar 0,000, karena nilai $p\ 0,000 < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada remaja. Odds Ratio remaja putri dengan aktivitas fisik rendah memiliki 58,8 kali lebih besar risiko mengalami PMS berat dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik sedang atau tinggi.

Pengolahan data untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS adalah menggunakan uji *chi-square*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis yaitu ada tidaknya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada siswa di SMK Fania Salsabila Kota Jambi. Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $p\ 0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi siswa yang pola makan berkategori baik yaitu hanya 21 orang dimana siswa tersebut memiliki pola makan yang cukup teratur dimana jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan sesuai dengan gizi seimbang. Sedangkan frekuensi pola makan yang buruk ada 39 orang dimana pola makan yang buruk seringkali disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal meliputi kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, preferensi makanan, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya makanan sehat. Faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, promosi makanan tidak sehat, dan kurangnya kesediaan makanan sehat dilingkungan sekitar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Anggraini., (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pola makan yang baik dengan jumlah sebanyak 47 responden (32,6%) sedangkan untuk tingkat pola makan yang buruk sebanyak 97 responden (67,4%). Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Alvyonita *et al.*, (2016) yang menyatakan bahwa hampir seluruh responden menjalani pola makan yang buruk yaitu berjumlah 146 responden (79,8%) sedangkan pola makan baik sebanyak 37 responden (20,2%).

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. Strategi dalam pendekatan untuk pengobatan PMS 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, E.,2021). PMS dapat dicegah dengan mengatur pola makan yang baik pada remaja putri seperti mengatur pola makan, mengonsumsi jenis makanan yang bergizi, mengonsumsi air putih secukupnya dan mengonsumsi vitamin sebagai daya

tahan tubuh. Dengan demikian maka remaja putri tidak mengalami perubahan kondisi fisik, mental, emosional yang dapat memperburuk keadaan PMS.

Aktivitas fisik remaja yang rendah dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang aktivitas fisik dan manfaatnya bagi kesehatan dapat menyebabkan seseorang kurang termotivasi untuk bergerak dan gaya hidup sedentari yang melibatkan banyak siswa hanya duduk atau waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang tidak banyak bergerak (seperti menonton tv atau bermain game) dapat berkontribusi pada kurangnya aktivitas fisik. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa frekuensi siswa yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi hanya 8 orang dimana siswa tersebut sudah melakukan aktivitas fisik yang cukup baik dengan cara seperti berolahraga dan beraktivitas fisik yang ringan dirumah di setiap minggunya.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Annisa *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja adalah rendah dengan jumlah 37 responden terdapat (52,1%), yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 24 responden (33,0%) dan yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi sebanyak 10 responden (14,1%). Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi gejala PMS dengan mengeluarkan hormon endorfin, yang dapat mengurangi rasa sakit dan stres. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terhadap PMS karena kurangnya pengeluaran hormon endorfin yang dapat mengurangi gejala PMS.

Olahraga atau latihan fisik dapat memproduksi hormon endorfin. Kadar hormon endorphin pada darah dapat meningkat empat sampai lima kali dikarenakan berolahraga. Sehingga, Kadar endorphin akan semakin tinggi bila seseorang semakin sering berolahraga. Ketika seseorang berolahraga, maka endorfin akan keluar dan reseptor akan menangkap di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang memiliki fungsi untuk mengatur emosi (Istiqomah, 2017).

Remaja diharapkan dapat mengetahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan PMS merupakan hal yang penting untuk mencegah terjadinya keparahan PMS dengan hidup sehat dan seimbang dalam beraktivitas fisik. Remaja juga dapat melakukan Aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu melakukan kegiatan seperti berjalan-jalan santai, sedangkan aktivitas fisik yang masuk dalam kategori berat yaitu aktivitas yang dilakukan seperti olahraga teratur dan melakukan kegiatan rumah seperti menyapu dan membersihkan lantai rumah.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gejala PMS pada siswa dapat sangat bervariasi, meliputi perubahan suasana hati yang ekstrem, depresi, kecemasan, sulit mengungkapkan isi hati atau suka memendam. Penelitian ini sejalan dengan Sovita & Rosa, (2022) dimana menunjukkan bahwa hasil responden yang memiliki gejala PMS berat sebanyak 104 (72,2%).

Penelitian ini menemukan bahwa frekuensi siswa yang memiliki gejala PMS berat sebanyak 29 orang dimana masing-masing siswa mengalami fase PMS dimana fase ini akan dimulai sekitar tujuh hari sebelum siklus menstruasi dimulai. PMS mungkin berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Estrogen menyebabkan penahanan cairan, yang kemungkinan menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, nyeri payudara dan perut kembung. Progesteron juga penting dalam mengatur perubahan yang terjadi dalam uterus selama siklus menstruasi. Progesteron merupakan hormon yang paling penting untuk menyiapkan endometrium yang merupakan membran mukosa yang melapisi uterus untuk implantasi ovum yang telah dibuahi. Penyebab yang pasti dari PMS tidak diketahui tetapi mungkin berhubungan dengan faktor sosial, budaya, biologi, dan psikis (Rachmatika, 2022). Menjaga pola makan dengan cara kurangi makanan manis, asin, dan tinggi kafein. Perbanyak sayur dan buah dan

makanan tinggi magnesium (seperti pisang dan brokoli), Aktif bergerak olahraga ringan seperti jalan kaki, *stretching*, atau yoga membantu meningkatkan endorfin, yang bisa mengurangi stres dan nyeri haid.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $0,034 < 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian PMS pada siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti & Noerfitri.,(2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian PMS. Pola makan yang baik diduga dapat meringankan gejala PMS pada remaja putri. Sehingga diperoleh *p-value* = $0,016 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian PMS pada remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan Mafluha *et al.*, (2023) diketahui bahwa responden dengan pola makan tidak sehat mengalami PMS sedang sebesar 59,5% sedangkan pada remaja putri dengan pola makan tidak sehat dan mengalami PMS ringan sebesar 40,6%. Hasil uji statistik dengan *chi square* didapatkan *p value* = 0,049 yang artinya *p value* < α ($0,025 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan PMS pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulani *et al.*, (2022) sejalan dengan penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa 34 (65,3) responden memiliki pola makan tidak sehat, dengan 22 (64,7%) mengalami gejala sedang dan 12 (35,3) mengalami gejala ringan. Hasil statistik pada tabel 3 didapatkan *p value* = 0,049. Dikarenakan nilai *p value* < α ($0,049 < 0,05$). Sehingga hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian PMS. Penelitian yang dilakukan oleh Atikasari *et al.*, (2024) tidak sejalan dengan penelitian ini.

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 71 responden menunjukkan persentase pola makan dalam kategori pola makan tidak sehat dengan PMS gejala ringan sebanyak 36 responden (52,2%), responden yang memiliki persentase pola makan sehat dengan PMS gejala ringan sebanyak 1 responden (50%), responden yang memiliki persentase pola makan sehat dengan PMS gejala sedang sebanyak 1 responden (50%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, langkah selanjutnya menguji hipotesis dengan uji Kendall Tau secara statistik yang diperoleh nilai *p* yaitu 0,331 (*p-value* > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ngemplak Sleman tahun 2024.

Faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, memperberat gejala PMS. Kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak lenoleat. Kebiasaan merokok dan minum alkohol juga dapat memperberat gejala PMS. Beberapa studi terbaru menunjukkan sejumlah zat gizi mikro berperan penting dalam gangguan mood dan perilaku yang berlangsung selama PMS. Perilaku makan remaja umumnya mengonsumsi makanan dengan kadar zat gizi mikro yang rendah dan selalu melakukan diet. Diet yang tidak tepat pada remaja dapat menyebabkan asupan zat gizi yang dibutuhkan. Wanita dengan riwayat melakukan diet mempunyai intensitas tinggi mengalami *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* berhubungan dengan kejadian PMS pada remaja (Nurhanifah & Daryanti, 2020).

Mengonsumsi makanan manis, minuman berkafein, *junkfood*, dan kurang mengonsumsi buah dan sayur sangat penting karena erat kaitannya dengan perkembangan PMS. Asupan karbohidrat yang rendah juga menjadi salah satu penyebab premenstrual syndrome. Konsumsi karbohidrat juga diperlukan untuk meningkatkan gula darah sehingga berpengaruh terhadap suasana hati akibat dari kerja produksi hormon serotonin sehingga

dapat membantu meringankan gejala PMS. Saat tubuh membutuhkan makanan, maka akan mengirimkan sinyal seperti sakit kepala, kelelahan, lemas, mudah tersinggung, dan koordinasi mata-tangan yang menurun, yang dapat memperburuk gejala PMS (Azkaa Khairunnisa *et al.*,2023).

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, adanya hubungan pola makan dengan kejadian PMS pada remaja putri dikarenakan pola makan yang tidak teratur dimana remaja yang sering melewatkan waktu makan atau menjalani diet ekstrem cenderung memiliki ketidakseimbangan hormon yang memicu PMS lebih berat. Remaja yang sering mengonsumsi *junk food*, makanan cepat saji, minuman manis, dan jarang makan sayur dan buah cenderung mengeluhkan gejala PMS lebih berat seperti nyeri perut, mudah emosi, mood berubah-ubah, dan pusing.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji *chi-square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christin Yael Sitorus *et al.*, (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS. Dimana hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,006 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan PMS pada mahasiswi.

Penelitian ini sejalan dengan Nugraha & Trisetyaningsih.,(2023) dapat diketahui bahwa mayoritas aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 1 Seyegan adalah aktifitas fisik berat yaitu sebanyak 18 orang (39,1%), sedangkan pada kategori sangat ringan yaitu 5 orang (10,9%). Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan Uji Somers'd didapatkan hasil nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,224$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik remaja dengan PMS di SMP Negeri 1 Seyegan dengan keeratan hubungan lemah dengan nilai ($r = 0,224$). Penelitian yang dilakukan oleh Sahadhati Arsa *et al.*,(2023) sejalan dengan penelitian ini. Dapat diketahui bahwa pada kelompok aktivitas fisik yang berat sebanyak 19 siswa (59,4%) dan pada kelompok aktivitas sedang sebanyak 18 siswa (56,3%). Hasil uji statistik dengan regresi logistic diperoleh nilai p sebesar 0,048 ($p < 0,5$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi & Sjattar,(2021) tidak sejalan dengan penelitian ini. Dapat dilihat responden dengan aktivitas fisik tidak aktif mengalami kejadian PMS ringan sebanyak 3 responden, PMS sedang 14 responden dan PMS berat 2 responden. Sedangkan responden dengan aktivitas fisik aktif mengalami PMS ringan sebanyak 1 responden, PMS sedang 3 responden dan PMS berat 1 responden. Hasil uji statistik *Somers'd* diperoleh angka $p = 0,118$ dengan nilai signifikansi $p > 0,05$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS.

Menurut (Christin Yael Sitorus *et al.*,2020) mengatakan bahwa remaja perempuan cenderung melakukan berbagai cara untuk menghilangkan gejala PMS seperti: obat anti nyeri, progesterone sintetis dalam dosis kecil dapat diberikan 8-10 hari sebelum menstruasi untuk mengimbangi kelebihan relative estrogen. PMS sering sekali mengganggu aktifitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit.

Aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan. Khususnya untuk remaja setidaknya perlu melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit dalam sehari, seperti jalan cepat, berlari, menari, berkebun, bersepeda, dan berenang. Kemudian untuk tambahan, remaja juga perlu setidaknya melakukan kegiatan yang dapat memperkuat otot dan tulang

minimal 3 kali seminggu, seperti *push-up*, *sit-up*, dan angkat beban. Aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat PMS, sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan, dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorphen, menurunkan kadar estrogen, dan hormone steroid lainnya, memperlancar transport oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis (Kamilah *et al.*,2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini masih banyak ditemukan bahwa siswa SMK Fania Salsabila Kota Jambi menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan karena kurangnya motivasi dan kesadaran bahwa pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang, mereka hanya lebih fokus pada hal yang instan seperti hiburan, media sosial, atau bermain game dibandingkan berolahraga. Adapun yang lebih banyak menghabiskan waktu nongkrong di cafe dibandingkan bermain bulutangkis, jogging, serta bersepeda bersama teman. Ada juga yang merasa malu ikut olahraga karena takut dibandingkan dengan teman yang lebih mahir atau yang lebih kurus.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian PMS ($p\text{-value } 0,034 < 0,05$) dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$) pada remaja siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi siswa kelas X SMK Fania Salsabila Kota Jambi agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pola makan dan aktivitas fisik untuk mencegah kejadian PMS dan diharapkan bagi pihak sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan berkaitan dengan pentingnya pola makan dan aktivitas fisik untuk mencegah kejadian PMS. Selain itu diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja dengan kemungkinan menambahkan variabel lain untuk memperkuat kemungkinan penyebab lainnya kejadian PMS pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada responden penelitian, lokasi penelitian yang telah berkenan memberikan kesempatan dan terimakasih kepada seluruh afiliasi dari para penulis, serta tak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih pada seluruh enumerator yang telah mendukung terselesaikannya penelitian hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. N., Sariat, Y., & 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), 20–28. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.3>
- Akbar Hairil. (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi by Hairil Akbar, Muhammad Qasim, Wuri Ratna Hidayani, Nyoman Sri Ariantini, Ramli, Ria Gustirini, Janner Pelanjani Simamora, Hasria Alang, Fitriah Handayani, Aysanti Yuliana (.pdf (p.127).*

- Al Afdiyan, A., & Rahmansyah, S. (2023). Analisis Karakteristik Gejala Fisik PMS (Premenstrual Syndrome) Pada Mahasiswi Fkm Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4495–4499.
- Alvionita, F. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *Universitas Airlangga*, 117.
- Anggraini, dinanier eka puspa. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Remaja Putri Kelas X SMA 1 Kawedanan. *Brigham Young University*, 1(69), 5–24.
- Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 40–52. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2129>
- Atikasari, N. A., Riyana, S., & Purwati, Y. (2024). Hubungan antara pola makan dan pola tidur dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA negeri 1 Ngemplak Sleman. *Prosiding Seminar Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1206–1212.
- Azkaa Khairunnisa, Said, I., & Wikanti, C. Z. A. (2023). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Gangguan Menstruasi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Tangerang Selatan. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 1(2), 76–84. <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.13>
- Barus, V. A., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). Peran Antara Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri The Role Of Diet , Physical Activity , And Level Of Stress With The Incident Of Premenstrual Syndrome (Pms) In Adolescent Women. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 462–473.
- Christin Yael Sitorus, Puri Kresnawati, Hainun Nisa, & Marni Br Karo. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 205–210. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i1.109>
- Dewi, N. K. A. W. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Tingkat I Di Itekes Bali. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*, 69–72.
- Dina Rahmawati, Inna Solihati Embrik, & Zahrah Maulidia Septimar. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di Smk Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 13–23. <https://doi.org/10.57214/Jusika.V6i2.150>
- Dola, D. S., & Aryani, A. (2024). Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja Di Pt . Donggi Senoro Kilang. 01(02).
- Hasan, R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 93–98.
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35–47.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2021). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>

- Fatmawati, D. A., & Istiqomah, S. B. T. (2017). Pendidikan kesehatan reproduksi bagi santri putri di asrama pondok pesantren Darul 'Ulum Jombang. *Jurnal Edumidwifery*, 1 (1), 15-21.
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Clinic*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/eci.v9i1.31855>
- Mafluha, Y., Sumiyati, I., & Pugianti, A. F. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 106–111. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.239>
- Maharani, T. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) Di Desa Sepiluk Tahun 2022. *Jurnal Medika Usada*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i1.141>
- Maulani, R. G., Andolina, N., & Safiti, M. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 2557–2559.
- Meita, J. T. (2020). *Faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMA N 01 Kota Palembang*.
- Nugraha, A. S., & Trisetyaningsih, Y. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan. 01*.
- Nurbaiti, A., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1549>
- Nurdini, L., Aswir, B., Hidayati, F., & Nurdiani, I. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Psikologis Terhadap Kejadian Premenstrualsyndrome Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.
- Nurhanifah, T., & Daryanti, M. S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 93–100.
- Pratiwi, R., & Sjattar, H. (2021). Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 206–214.
- Raswati Teja, N. M. A. Y., Haryati, N. P. S., Pangruating Diyu, I. A. N., & Puspita Dewi, N. W. E. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Deteksi Dini dan Penanganan Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri di SMA 1 Dawan Klungkung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6), 2329–2337. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9908>
- Rachmatika, R. (2022). Hubungan PMS (Premenstrual Syndrome) Dengan Sikap Menghadapi Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan 2015–2016 Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang (Doctoral Dissertation, Universitas Brawijaya). <http://repository.ub.ac.id/167524/>
- Ressy Mardiyanti, & Aisyah, Y. L. D. (2022). Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi*

- Sahadhati Arsa, A., Sumarmi, S., Studi Gizi, P., Kesehatan Masyarakat, F., Airlangga, U., & Gizi, D. (2023). Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga*, 4(3), 4179–4185.
- Salbiah, S., Indarsita, D., & Hutahaeen, N. T. (2020). Tingkat Pengetahuan Siswi SMK Sentra Medika Medan tentang Premenstruasi Syndrome (PSM). *Jkep*, 3(2), 155–160.
<https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.211>
- Siti Sumarni, & Dewita Rahmatul Amin. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di MTs. Miftahul Falah Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 263–276. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.3536>
- Tajuddin, A. H., Irdianty, M. S., & Rakhmawati, N. (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan keparahan premenstrual syndrome (PMS) pada remaja di SMA Negeri 01 Karanggede. *Fakultas Ilmu Kesehatan*, 36, 1–14.
- Thaharah, F., & Afridah, W. (2023). Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya Physical Activity with Premenstrual Syndrome in Students of The Faculty of Health Nahdlatul Ulama Surabaya University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 194–198.
- World Health Organization (WHO). (2020). Physical activity. World Health Organization: WHO. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/physical-activity>
- Yesildere Saglam, H., & Orsal, O. (2020). Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 48(August 2019).
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102272>