



Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Rosita Passe, Syamsuryanita Saleh, Nurul Ikawati, Sumarni Marwang

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Email: rositapasse88@gmail.com

ARTICLE INFO

Artikel History:

Received date: November/12/2024

Revised date: November/14/2024

Accepted date: Desember/14/2024

Keywords: Eating patterns; premenstrual syndrome; rest patterns

ABSTRACT/ABSTRAK

Background: The developmental stage in adolescent girls is marked by menstruation, physical and emotional changes often occur before menstruation begins, this condition is usually called Premenstrual Syndrome (PMS). **Objective:** The aim of this research is to determine the relationship between eating patterns and rest patterns with the incidence of PMS in Level II D.III Midwifery Students at Megarezky University, Makassar. **Method:** This research uses an analytical observation method with a cross-sectional research approach. The sample used in this research was part of Level II female students, totaling 89 students. This sample collection technique uses probability sampling techniques including stratified random sampling techniques. Data analysis was carried out in SPSS using the Chi-Square statistical test. **Results:** The results of the research show that there is a relationship between eating habits and rest patterns and the incidence of PMS in Level II midwifery students of the DIII Midwifery Study Program with a p -value for eating habits $> (0.003) > \alpha (0.05)$ and a p -value for Rest Pattern $(0.004) < \alpha (0.05)$. It is hoped that the results of this research can deepen female students' understanding of PMS and help them maintain proper eating and resting habits.

Kata Kunci: Pola istirahat; pola makan; *premenstrual syndrome*

Latar Belakang: Tahap Perkembangan pada remaja putri ditandai dengan menstruasi, perubahan fisik dan emosional seringkali terjadi sebelum menstruasi di mulai, kondisi ini biasa disebut dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola istirahat dengan kejadian PMS pada mahasiswa tingkat II D.III kebidanan Universitas Megarezky Makassar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *observasi analitik* dengan pendekatan penelitian *cross-sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswi Tingkat II yang berjumlah 89 mahasiswa. Teknik pengumpulan sampel ini menggunakan Teknik *probabilitas sampling*

termasuk teknik *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan di SPSS menggunakan uji statistik *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dan pola istirahat dengan kejadian PMS pada mahasiswa kebidanan Tingkat II program Studi DIII Kebidanan dengan nilai p kebiasaan makan $> (0,003) > \alpha (0,05)$ dan p -Value untuk Pola Istirahat $(0,004) < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman mahasiswa tentang PMS dan membantu mereka menjaga kebiasaan makan dan istirahat yang benar.

Copyright© 2024 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved

Corresponding Author:

Rosita Passe

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Email: rositapasse88@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia, Dimana secara fisik bisa akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologis akan mencari identitas dirinya (Sumarni Marwang, Nahira, 2020). Setiap remaja akan mengalami masa pubertas. Salah satu ciri remaja perempuan mengalami adalah dengan munculnya menstruasi (Afiq, 2022).

Menarche adalah periode menstruasi yang pertama kali biasanya dialami oleh remaja perempuan, yang biasanya terjadi pada usia 11-14 tahun. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi *menarche* seperti perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel serta pola makan yang dikonsumsi menjelang terjadinya *menarche* (Rahma Widyaningrum, Arif Tirtana, 2021).

Masa pertumbuhan alat kelamin pada remaja putri ditandai dengan menstruasi, keluarnya darah dari rahim jika tidak terjadi pembuahan sel telur. Menstruasi biasanya terjadi secara rutin setiap bulannya (Tengku Isni Yuli Lestari, Lisa Hartanti Ningsih, 2024). Sebelum menstruasi berlangsung gejala yang sering muncul biasanya berupa perubahan fisik dan emosional dan gejala tersebut akan hilang saat siklus menstruasi dimulai. Kondisi ini biasanya dikenal sebagai *Premenstrual Syndrome (PMS)* (Lela Kania Rahsa Puji, Nurwulan Adi Ismaya, Tri Okta Ratnaningtyas, Nur Hasanah, 2021). *PMS* yang umum di kenal sebagai *PMS* adalah kondisi ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang muncul Ketika Wanita mendekati siklus menstruasi (Nurrahmaton, 2021). *PMS* dapat berupa gejala fisik, gejala mental dan perubahan perilaku (Damayanti & Samaria, 2021).

PMS adalah masalah Kesehatan yang umum sering dilaporkan oleh wanita. Menurut data organisasi kesehatan dunia (WHO) 38,45% wanita di seluruh dunia menderita masalah *PMS*. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 3000 wanita yang di lakukan oleh Archives of Internal Medicine ditemukan bahwa 90 wanita mengalami *PMS* sebelum masa menstruasinya. Biasanya terjadi pada wanita berusia 14 dan 50 tahun dan gejalanya bisa terjadi berbeda pada setiap wanita. Angka kejadian *PMS* di Indonesia saat ini mencapai 70-90 % dari seluruh wanita usia subur (Pridynabila, 2022).

Berdasarkan WHO (2020) data prevalensi remaja umur (10-19) tahun yang mengalami *PMS* di berbagai negara antara lain China (33,82%), Taiwan (39,9%), Iran (65%), Mesir (72,1%), Jepang (80%), Etopia (37%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita usia subur (15-49 tahun) mengalami *PMS* dan sekitar 60-75% mengalami *PMS* berat (Siti Khadijah Adhar, Suarnianti, 2024).

Prevalensi penderita *PMS* di dunia menurut penelitian Husna (2022) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilangka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi *PMS* di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34%. Berdasarkan data dari jurnal Archieves of Internal Medicine, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *PMS* sebelum Menstruasi (Husna et al., 2022).

Faktor pasti penyebab *PMS* masih belum diketahui. Namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor penyumbang

terbesar terjadinya PMS adalah karena ketidakseimbangan hormonal seperti naik turunnya kadar *estrogen* menjelang menstruasi (Himaya & Herawati, 2021). Tanda-tanda PMS yang sering muncul seperti gelisah, depresi, mudah tersinggung, mudah emosi, gangguan tidur, kelelahan, lemah, dan perubahan *mood*. Gejala fisik yang biasanya timbul seperti terasa sakit di perut dan payudara, payudara membengkak, sakit kepala dan sendi terasa sakit. Gejala PMS juga dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan (Maharani & Samaria, 2021). Gejala tersebut biasanya terjadi secara berulang 7 sampai dengan 14 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang pada saat menstruasi dimulai hingga beberapa hari setelah menstruasi (Kurnia Widyaningrum, Sayuti, 2024).

PMS muncul pada fase *luteal* dari siklus ovarium. Pada fase *luteal*, kadar hormon *estrogen* mengalami penurunan. Hal ini menyebabkan penurunan kadar hormon *serotonin* yang berperan dalam mengatur emosi dan kualitas tidur seseorang. Gangguan pada kualitas tidur dapat menimbulkan berbagai efek. Dalam jangka pendek, gangguan tidur dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja karena ketidakhadiran di tempat kerja dan pengambilan keputusan yang tidak akurat. Dalam jangka panjang, kurang tidur dapat berdampak pada kondisi metabolik tubuh, seperti diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan lainnya (Fauziah et al., 2023).

Selain itu, gejala PMS juga bisa memicu gangguan makanan. Pada gangguan makan 59,7% siswa mengalami keinginan untuk makan meskipun mereka tidak merasa lapar yang melibatkan mengidam atau mengidam makanan tertentu, peningkatan nafsu makan terbesar

terjadi pada makanan dengan rasa pedas (48,5%), minuman manis seperti boba, es krim dan teh susu (43,9%) serta makanan asin seperti makanan cepat saji, kebab dan ayam renyah dan lain-lain 40%). Ditemukan hingga 61,2% siswi dengan gejala PMS mengalami peningkatan nafsu makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,7% siswa meningkatkan asupan makanannya saat mengalami gejala PMS. Dengan cara ini meskipun seorang siswi mengalami gejala PMS dia tidak akan merasa lebih tenang dan puas setelah makan apa yang diinginkannya (Pridynabila, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara dengan 5 orang mahasiswa kebidanan tingkat II Universitas Megarezky Makassar didapatkan hasil bahwa ke 5 mahasiswa tersebut mengalami PMS menjelang menstruasi. Keluhan lemas, nyeri pada payudara, perasaan yang berubah-ubah atau tidak menentu, dan keluhan-keluhan yang lain yang terkadang mengganggu aktivitas mahasiswa tersebut, seperti kurangnya konsentrasi pada saat menerima pembelajaran, emosi yang tidak stabil sehingga komunikasi yang dilakukan kurang baik, rasa lemas yang dirasakan oleh mahasiswa membuat mahasiswa lamban dalam beraktivitas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola istirahat dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa tingkat II D.III kebidanan Universitas Megarezky Makassar

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret hingga juli 2023 terhadap 115 mahasiswa Tingkat II program studi DIII kebidanan Universitas Megarezky makassar. Metode yang digunakan adalah *observasional* analitik dengan pendekatan

penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik probability sampling*, diantaranya adalah *teknik stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner gejala PMS dan kuesioner pola makan dan pola tidur. Data penelitian dianalisis menggunakan *uji Chi-Square*.

HASIL

Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswa DIII Kebidanan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Premenstrual (PMS)

No	Premenstrual Syndrome (PMS)	f	%
1	Ya	60	67,4
2	Tidak	29	32,6

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 89 responden, yang mengalami PMS sebanyak 60 orang (67,4%), dan yang tidak mengalami PMS sebanyak 29 orang (32,6%).

Pola Makan pada Mahasiswa DIII Kebidanan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

No	Pola Makan	f	%
1	Baik	64	71,9
2	Kurang Baik	25	28,1

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 89 responden, yang memiliki pola makan baik berjumlah 64 orang (71,9%) dan yang memiliki pola makan kurang baik berjumlah 25 orang (28,1%).

Pola Istirahat pada Mahasiswa DIII Kebidanan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Istirahat

No	Pola Istirahat	f	%
1	Baik	24	27
2	Kurang Baik	65	73

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 89 responden, yang memiliki pola istirahat baik berjumlah 24 orang (27,0%) dan yang memiliki pola istirahat kurang baik berjumlah 65 orang (73,0%).

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)

Dari 64 jumlah responden yang memiliki pola makan baik terdapat 16 orang (68,8%) yang mengalami PMS dan 9 orang (31,2%) yang tidak mengalami PMS dan responden yang memiliki pola makan kurang baik terdapat 44 orang (68,8%) yang mengalami PMS dan 20 orang (31,2%) yang tidak mengalami PMS. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-Value* = 0,003 yang berarti $p(0,003) < \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Tabel 4).

Tabel 4. Hasil Analisis Pola Makan dengan Kejadian Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)

Pola Makan	Premenstrual Syndrome (PMS)				Total		ρ
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	16	64	9	36	25	100	0,003
Kurang Baik	44	68,8	20	31,2	64	100	

Hubungan Pola Istirahat dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Dari 24 jumlah responden yang memiliki pola istirahat baik terdapat 10 orang (41,7%) yang mengalami PMS dan 14 orang (58,3%) yang tidak mengalami PMS dan dari 65 jumlah responden yang memiliki pola istirahat kurang baik terdapat 50 orang (76,9%) yang mengalami PMS dan 15 orang (23,1%) yang tidak mengalami PMS. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-Value} = 0,004$ yang berarti $p(0,004) < \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Tabel 5).

PEMBAHASAN

Faktor utama penyebab PMS adalah ketidakseimbangan hormonal terutama kelainan rasio *estrogen* terhadap *progesterone* dan perubahan kadar *serotonin*. Berkurangnya kadar *neurotransmitter serotonin* diduga mempengaruhi gangguan emosi, kebiasaan makan dan kualitas tidur seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan pola makan pada mahasiswa dengan nilai $P\text{-Value}$ untuk pola makan sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Temuan ini didukung oleh hasil penelitian

sebelumnya yang menyatakan bahwa keinginan untuk makan dipengaruhi oleh suasana hati atau emosi, sehingga menandakan adanya perubahan dalam perilaku makan. Dalam situasi ini, makan menjadi salah satu cara untuk mengatasi stress yang membuat seseorang mengkonsumsi makanan bukan untuk merasa kenyang atau karena lapar, melainkan untuk mendapatkan kepuasan karena tidak dapat mengatasi beban stress yang ada dan hal ini dikenal sebagai perilaku makan emosional (Pridynabila, 2022).

Pada saat mengalami PMS, biasanya wanita akan lebih suka makanan manis serta makanan yang tinggi energi dari karbohidrat dan lemak. Namun, jika kebiasaan ini terus berlanjut dalam waktu yang lama bisa jadi akan berpengaruh pada kenaikan berat badan dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang mengalami *emotional eating* sering memilih makanan yang tinggi lemak atau energi yang dapat secara tidak langsung menambah massa lemak tubuh dan mempengaruhi status gizi individu asupan kalori dan makronutrien meningkat selama fase peri ovulasi dan fase luteal dalam siklus menstruasi yang diikuti dengan lonjakan signifikan pada berat badan (Pridynabila, 2022).

Tabel 5. Hasil Analisis Pola Istirahat dengan Kejadian Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Pola Istirahat	<i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)				Total		ρ
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	10	41,7	14	58,3	24	100	0,004
Kurang Baik	50	76,9	15	23,1	65	100	

Berdasarkan analisis statistik ini, ditemukan adanya hubungan signifikan antara

PMS dan pola istirahat pada mahasiswa dengan $p\text{-Value}$ untuk pola makan sebesar 0,004 ($p < 0,05$).

Hasil ini menguatkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidur yang cukup membantu pemulihan fisik dan mental. Tidur yang baik dapat mengurangi keparahan PMS karena cara tidur seseorang memengaruhi pelepasan hormon. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan produksi hormon *estrogen* akibat penurunan kadar hormon *melatonin*. Akibatnya keseimbangan hormon khususnya antara *estrogen* dan *progesterone* dapat terganggu dan memicu PMS (Tengku Isnii Yuli Lestari, Lisa Hartanti Ningsih, 2024).

Individu yang mengalami penurunan kualitas tidur akan mengakibatkan berkurangnya produksi hormon *melatonin*. Penurunan kadar hormon *melatonin* ini mengarah pada peningkatan produksi hormon *estrogen* yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara hormon *estrogen* dan hormon *progesterone*, sehingga menimbulkan PMS. Mahasiswi yang tidur dengan kualitas rendah berisiko lebih tinggi mengalami derajat PMS yang sedang hingga berat. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kualitas tidur yang buruk memiliki resiko 3,5 kali lebih besar untuk mengalami PMS dibandingkan dengan mahasiswi yang tidur dengan baik (Damayanti & Samaria, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Kejadian PMS pada mahasiswa tingkat II D.III Kebidanan Universitas Megarezky Makassar.

REFERENSI

- Afiq, M. S. (2022). Aktivitas Fisik berhubungan dengan sindrom pramenstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Air Putih. *Psikologi Islam*, 8(2), 55–60. <https://doi.org/10.47399/jpi.v8i2.119>
- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap sindrom pramenstruasi selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *JKEP*, 6(2), 184–209.
- Fauziah, F., Jl, A., Lama, B., Km, N., Keude, L., & Baro, K. K. (2023). Hubungan kejadian premenstrual syndrome (PMS) Dengan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 201–221.
- Himaya, S., & Herawati, L. (2021). Premenstrual syndrome factors in reproductive women 18 – 40 years. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 13(2), 179–186.
- 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.
- Kurnia Widyaningrum , Sayuti, Z. M. S. (2024). Hubungan Tingkat pengetahuan dengan sikap mengatasi premenstrual syndrome (PMS) Pada remaja putri kelas VII Pesantren Daarul Muttaqien 2 Kabupaten Tanggerang. *Medic Nutricia*, 7(2). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Lela Kania Rahsa Puji, Nurwulan Adi Ismaya, Tri Okta Ratnaningtyas, Nur Hasanah, N. F. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik,

- stres dan pola tidur dengan premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persad. *EduDharma*, 5(1), 1–8.
- Maharani, H., & Samaria, D. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19 pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(2), 85–96.
- Nurrahmaton. (2021). Hubungan pengetahuan, stres, pola konsumsi, dan pola olahraga dengan terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja. *Proteksi Kesehatan*, 10(1), 6–14.
- Pridynabila, A. (2022). Hubungan premenstrual syndrome (PMS) dengan perilaku makan dan asupan energi mahasiswa gizi Universitas Airlangga. *Kesehatan Tadulako*, 8(2), 59–67.
- Rahma Widyaningrum, Arif Tirtana, A. N. (2021). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Gagas Wanareja Cilacap. *Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 259–265.
- Siti Khadijah Adhar, Suarnianti, A. F. (2024). Hubungan antara aktifitas fisik, pola makan dan status gizi dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMAS Kristen Elim Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 4, 55–60.
- Sumarni Marwang, Nahira, M. B. (2020). Hubungan status gizi dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMAN 18 Makassar. *Jurnal Of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 46–53.
- Tengku Isni Yuli Lestari, Lisa Hartanti Ningsih, E. M. A. (2024). Hubungan premenstrual syndrome (PMS) dengan kualitas tidur mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan di Institusi Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah. *Al-Asalmiya Nursing*, 13(September 2022), 147–155.