

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN MUHAMMADIYAH MADIUN

Hayun Manudyaning Susilo^{1*}

¹Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ponorogo, Indonesia

ABSTRACT

Article History

Submitted: 04-03-2021

Accepted: 12-03-2021

Published: 30-03-2021

Keyword:

Asupan Zat Gizi,
Premenstrual Syndrome,
Remaja Putri

Abstract:

Premenstrual Syndrome in adolescents is still a health problem in Indonesia. Shortly before menstruation, commonly referred to as *Premenstrual Syndrome* (PMS). One of the causes of PMS is a lack of nutrient intake. To reduce the occurrence of *Premenstrual Syndrome* is exercise, reduce caffeine, nicotine, alcohol, sugar, salt, rest enough, pay attention to nutrition and nutrition. In this case nutrient intake in adolescents is something important and is expected to be able to deal with this problem of *Premenstrual Syndrome*. This study aims to determine the relationship between nutrient intake and *Premenstrual Syndrome* in Muhammadiyah Madiun Midwifery students. The research design uses *Cross Sectional*. The population in this study was 156 students who attended Muhammadiyah Madiun Midwifery. The samples in this study were some of the students of Muhammadiyah Madiun Midwifery academy which amounted to 112, taken by Purposive sampling. The research instruments used are food recall and questionnaire, the results were analyzed using Spearman Rank test with signification level $\alpha=0.05$. The results found that almost all of them were 104 people (92.9%) have moderate *Premenstrual Syndrome*. While respondents who have moderate nutritional status is as many as 53 people (47.3%). Spearman Rank test got a result of $\rho=0.002$. Based on the results of the above research can be concluded that there is a relationship between nutritional status and the incidence of *Premenstrual Syndrome* in young women. Therefore, it is recommended in young women to maintain a good nutritional intake, so as to prevent *Premenstrual Syndrome*.

Abstrak:

Premenstrual Syndrome pada remaja masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Beberapa saat sebelum menstruasi, sejumlah wanita mengalami rasa tidak nyaman yang biasa disebut dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS). Salah satu penyebab PMS adalah kurangnya asupan zat gizi. Untuk mengurangi terjadinya *Premenstrual Syndrome* adalah berolah raga, mengurangi kafein, nikotin, alkohol, gula, garam, istirahat cukup, memperhatikan gizi dan nutrisi. Dalam hal ini asupan zat gizi pada remaja adalah sesuatu yang penting dan diharapkan mampu menangani masalah *Premenstrual Syndrome* ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi dengan *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa Kebidanan Muhammadiyah Madiun. Rancangan penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa yang kuliah di Kebidanan Muhammadiyah Madiun yang berjumlah 156 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa akademi kebidanan muhammadiyah madiun yang berjumlah 112, diambil secara *Purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu food recall dan kuesioner, hasilnya dianalisa menggunakan uji Spearman Rank dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruhnya yaitu 104 orang (92,9%) mengalami *Premenstrual Syndrome* sedang. Sedangkan responden yang mempunyai status gizi sedang yaitu sebanyak 53 orang (47,3%). Dari uji *Spearman Rank* didapatkan hasil $\rho=0,002$. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status zat gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri. Oleh karena itu, disarankan pada remaja putri untuk mempertahankan asupan gizi yang baik, sehingga dapat mencegah *Premenstrual Syndrome*.



Corresponding Author:

Hayun Manudyaning Susilo
Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Ponorogo, Indonesia
Email: hayun.manudyaning@gmail.com

How to Cite:

H.M. Susilo, "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun," Indones. J. Heal. Sci., vol. 5, no. 1, pp. 38-44, 2021.

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome adalah suatu keadaan yang menerangkan sejumlah gejala terjadi secara rutin yang berhubungan dengan menstruasi, dan gejala ini biasanya muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai [1]. *Premenstrual Syndrome* adalah berbagai gejala fisik, psikologis, emosional, yang berkaitan dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi [2].

Menstruasi adalah suatu hal yang biologis dimana berkaitan erat dengan faktor keturunan, hormonal serta kadar kimiawi didalam otak (*neurotransmitter*). Status zat gizi juga mempengaruhi gangguan *sindrom pramenstruasi* [3] [4].

Kriteria *Premenstrual Syndrome* ditegakkan dengan ACOG yang meliputi gejala emosional dan fisik seperti depresi, kembung, ledakan kemarahan, sakit kepala, iritabilitas, *breast tenderness*, kecemasan, bengkak di tungkai, *confusion* dan *social withdrawal* yang terjadi selama lima hari sebelum menstruasi dan selama tiga siklus berturut-turut. Kemudian, gejala-gejala tersebut mereda dalam 4 hari setelah menstruasi, dan tidak muncul lagi sampai hari ke13 dari siklus menstruasi, bukan disebabkan oleh efek obat-obatan, hormon yang dikonsumsi, atau penyalahgunaan obat/alkohol, gejala-gejala tersebut muncul secara reguler selama dua siklus menstruasi berturut-turut serta, gejala-gejala tersebut mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, sekolah maupun aktivitas sehari-hari. Penilaian sederhana dilakukan dengan *Short Premenstrual Assessment Form* (SPAF) [13].

Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan penggunaan zat gizi

tersebut atau bentuk dari nutrire variabel tertentu [14].

Menurut standar baku Harvard status gizi terbagi menjadi empat, yaitu gizi lebih untuk *overweight*, termasuk kegemukan dan obesitas, gizi baik untuk *well-nourished*, Gizi kurang untuk *underweight* yang mencakup *mild* dan *moderate* PCM, gizi buruk untuk *severe* PCM, termasuk *marasmus*, *marasmus kwashiorkor* dan *kwashiorkor* [14].

Tingginya angka kejadian *Premenstrual Syndrome* pada wanita akan mempengaruhi produktivitas kerja dan kemampuan belajar. Gejala yang dirasakan ada cukup berat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala fisik dan psikologis yang sering dialami adalah rasa kembung, pembengkakan dan nyeri payudara, ketegangan emosional, depresi, mood, Perkiraan terjadinya *Premenstrual Syndrome* adalah sekitar 5%.⁵

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadani 2012 *Premenstrual Syndrome* (PMS) menyebabkan ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya. Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) dialami oleh 30-50% wanita mengalami, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah [6]. Sedangkan hasil penelitian Wijayanti (2015) remaja putri yang obesitas dan mengalami kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) jumlahnya lebih banyak, yaitu sebesar 55,6% [7].

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *analitik korelasi*. Penelitian dilaksanakan di Akbid Muhammadiyah Madiun. Penelitian Variabel bebasnya adalah asupan zat gizi,

sedangkan variabel tergantungnya adalah *Premenstrual Syndrome*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Kebidanan Muhammadiyah Madiun yang berjumlah 156 orang. Sampel penelitian ini adalah sebagian mahasiswa akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun yang berjumlah 112, diambil secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu memilih sesuai dengan tujuan peneliti yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri yang bersedia untuk diteliti, remaja putri yang menjadi mahasiswa di Kebidanan Muhammadiyah Madiun didapatkan sampel sebanyak 112 mahasiswi. Instrumen yang pakai dalam penelitian ini adalah *food recall* dan kuesioner. Analisa data menggunakan hasilnya dianalisa menggunakan uji *Spearman Rank* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Data Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian karakteristik reponden di peroleh data bahwa jumlah responden sebanyak 112 responden, dengan rincian karakteristik sebagaimana berikut:

Tabel 1.
Data usia, aktifitas, pekerjaan orang tua dan penghasilan orang tua responden

	Frekuensi	Persentase
Usia		
13 – 15 tahun	0	0
16 – 19 tahun	64	57,1
≥ 20 tahun	48	42,9
Aktifitas		
Tinggi	12	10,7
Cukup	49	43,8
Kurang	51	45,5

	Frekuensi	Persentase
Pekerjaan Orang Tua		
Tidak bekerja	0	0
Buruh tani	0	0
Petani	3	2,7
Swasta	51	44,5
Wiraswasta	44	39,3
PNS	14	12,5
Penghasilan Orang tua		
Rendah (<500.000)	13	11,6
Sedang (500.000-1.500.000)	76	67,9
Tinggi (>1.500.000)	23	20,5

Berdasarkan data atas dapat diintrepretasikan bahwa usia remaja putri terbanyak adalah 16-19 tahun dengan jumlah persentase 57,1% atau 64 responden. Sedangkan untuk aktifitas hampir setengahnya responden (45,5 %) atau 51 responden aktifitasnya kurang. Berdasarkan pekerjaan orang tua responden hampir setengahnya adalah swasta yaitu 51 orang (44,5%). berdasarkan penghasilan orang tua responden sebagian besar adalah sedang yaitu 76 orang (67,9%).

Tabel 2.
Distribusi frekuensi asupan zat gizi

No	Asupan Zat Gizi	Frekuensi
1	Baik	9
2	Sedang	53
3	Kurang	29
4	Ringan	21
	Total	112

Berdasarkan tabel diatas dapat diintrepretasikan hampir setengahnya (47,3%) responden mempunyai asupan zat gizi sedang.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Premenstrual Syndrome

No	Premenstrual Syndrome	Frekuensi	i
1	Berat	0	0
2	Sedang	104	92,9
3	Ringan	8	7,1
	Total	112	100

Tabel di samping dapat diinterpretasikan hampir seluruhnya (92,9%) responden mengalami *Premenstrual Syndrome* sedang.

2. Hasil Analisa Data

Hasil uji statistik antara pada penelitian ini dapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4.
Tabulasi silang asupan zat gizi dengan Premenstrual Syndrome

No.	Asupan Zat Gizi	Premenstrual Syndrome						Frekuensi	
		Berat		Sedang		Ringan		Σ	%
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1.	Baik	0	0	5	4,5	4	3,6	9	8,0
2.	Sedang	0	0	50	44,6	3	2,7	53	47,3
3.	Kurang	0	0	28	25,0	1	9	29	25,9
4.	Ringan	0	0	22	19,6	0	0	21	18,8
Jumlah		0	0	104	92,9	8	7,1	112	100

Berdasarkan perhitungan data pada tabel diatas diketahui bahwa distribusi dari responden didapatkan hampir seluruh remaja mengalami *Premenstrual Syndrome*

sedang yaitu 104 orang (92,9%) dimana hampir setengahnya terjadi pada remaja yang asupan zat gizinya sedang yaitu 53 orang (47,3%).

Tabel 5.
Uji Spearman Rank

			asupan zat gizi	premenstrual syndrome
Spearman's rho	asupan zat gizi	Correlation Coefficient	1.000	-.284**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	112	112
	premenstrual syndrome	Correlation Coefficient	-.284**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	112	112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil penelitian ini secara analitik diuji dengan uji statistik *Spearman rank* (Rho) test dan data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan tingkat kemaknaan yang digunakan 0,05 dan besar sampel 112 remaja. Berdasarkan uji statistik, diperoleh

nilai signifikan 0,002<0,05 yang berarti Ho ditolak dan H1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat gizi dengan *Premenstrual Syndrome* pada remaja. Tingkat hubungan termasuk kategori rendah karena

didapatkan *Correlation Coefisien* sebesar -0,284. Arah hubungan termasuk negatif karena *Correlation Coefisien* adalah -0,284, artinya semakin tinggi asupan zat gizi maka semakin rendah kejadian *Premenstrual Syndrome*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan analisis uji stasistik *Spearman Rank* dengan hasil *P value* = 0,002 ($P < 0,05$). Tingkat hubungan termasuk kategori rendah karena didapatkan *Correlation Coefisien* sebesar -0,284. Arah hubungan termasuk negatif karena *Correlation Coefisien* adalah -0,284, artinya semakin tinggi asupan zat gizi maka semakin rendah kejadian *Premenstrual Syndrome*.

Berdasarkan data tentang asupan zat gizi pada responden sebanyak 53 orang (47,3%) asupan zat gizinya sedang. Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan [8].

Banyaknya gizi yang dibutuhkan setiap orang itu berbeda - berbeda, yang disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi untuk fungsinya pada semua orang itu sama. Berdasarkan keseimbangan asupan gizi tersebutlah seseorang akan mempunyai status gizi [9]. Konsumsi makanan dan tingkat kesehatan adalah faktor yang mempengaruhi keadaan gizi. Sedang untuk konsumsi makanan sendiri dipengaruhi oleh pendapatan, makanan dan tersedianya bahan makanan [10].

Menurut hasil penelitian tingkat penghasilan responden memungkinkan keluarga mempunyai kemampuan beli makanan yang tinggi sehingga asupan zat gizi terpenuhi dengan baik. Tetapi pada kenyataannya masih didapat adanya remaja putri yang asupan zat gizinya kurang meskipun tingkat penghasilan keluarga tinggi. Ini menunjukkan kemampuan beli keluarga terhadap bahan pokok makanan

masih rendah, belum sesuai dengan angka kecukupan zat gizi pada remaja.

Berdasarkan responden yang mengalami *Premenstrual Syndrome* hampir keseluruhan mengalami gejala sedang yaitu 104 orang (92,9%). *remenstrual Syndrome* adalah suatu keadaan yang menerangkan sejumlah gejala terjadi secara rutin yang berhubungan dengan menstruasi, dan gejala ini biasanya muncul pada 7-10 hari sebelum mentruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai [1].

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bungasari (2015) kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) menunjukkan sebanyak 55 orang remaja putri (55,6%) mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) [12]. Sejalan juga dengan hasil penelitian dari Masita Lutfi, et.al (2011) yaitu didapatkan hasil sebanyak 4 orang dari 112 orang tidak mengalami *Premenstrual Syndrome* sehingga prevalensi mahasiswi yang mengalami *Premenstrual Syndrome* sebanyak 96.42 % [13].

Hampir seluruhnya responden mengalami *Premenstrual Syndrome*, menunjukkan bahwa asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh kurang terpenuhi. *Premenstrual Syndrome* pada remaja disebabkan karena kurangnya asupan gizi, sedangkan asupan gizi ini dipengaruhi oleh penghasilan orang tua. Karakteristik responden berdasarkan penghasilan orang tua sebagian besar adalah 500.000-1.500.000 yaitu 76 orang (67,9%). Pendapatan keluarga merupakan hal penting yang mempengaruhi tingkat konsumsi pangan dalam keluarga. Tingginya tingkat pendapatan keluarga menyebabkan konsumsi pangan keluarga juga cenderung tinggi. Begitu juga sebaliknya jika tingkat pendapatan rendah maka konsumsi pangan pun cenderung rendah. Remaja yang tidak memperoleh makanan cukup dan seimbang daya tahan tubuhnya dapat melemah. Dalam keadaan demikian anak mudah mengalami *Premenstrual Syndrome*.

Aktifitas fisik juga mempengaruhi kejadian *Premenstrual Syndrome*. Karakteristik responden berdasarkan aktifitasnya hampir setengahnya kurang yaitu 51 orang (45,5%). Faktor yang mempengaruhi *Premenstrual Syndrome* selain asupan zat gizi diantaranya: hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon *estrogen* dan *progesterone*, wanita yang pernah melahirkan, usia, stress, diet, aktivitas fisik. Aktifitas yang tinggi menyebabkan asupan zat gizi yang tinggi pula, dengan demikian angka kecukupan gizi terpenuhi. Demikian juga sebaliknya aktifitas yang kurang menyebabkan asupan zat gizi yang kurang juga sehingga kecukupan gizi tidak terpenuhi [11].

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Namsa et al. (2015) bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado [5].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Asupan zat gizi mahasiswi di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun hampir setengahnya sedang. Sebagian besar mahasiswi di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun mengalami gejala *Premenstrual Syndrome*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi dengan *Premenstrual Syndrome* dengan nilai $P\text{ value} = 0,002$ ($P < 0,05$). Tingkat hubungan termasuk kategori rendah karena didapatkan *Correlation Coefisien* sebesar $-0,284$. Arah hubungan termasuk negatif karena *Correlation Coefisien* adalah $-0,284$, artinya semakin tinggi asupan zat gizi maka semakin rendah kejadian *Premenstrual Syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Manan, El. 2011. Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta : Bukubiru
- [2] Proverawati, A. (2014). Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- [3] Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Pms) Pada Remaja Putri. Media Gizi Indonesia, 13(1), 20.
- [4] Sigmon, S. T., Craner, J., Yoon, K. L., & Thorpe, G. L. (2012). *Premenstrual Syndrome* (PMS). Encyclopedia of Human Behavior: Second Edition, 7(1), 167–173.
- [5] Namsa, A.M., Palandeng, H., & Kallo, V.D. (2015). Hubungan status gizi dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado. e-Jurnal Keperawatan, 3(3), 1-7.
- [6] Ramadani, M. (2012). *Premenstrual Syndrome* (PMS). Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1), 21-25.
- [7] Wijayanti, Y.T. (2015). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndroma pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. 8(2): 1-7.
- [8] Almatsier, S. (2010). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [9] Budiyanto, M. A. K. 2002. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Malang : UMM
- [10] Supariasa., 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- [11] Andrew G. 2009. Buku ajar kesehatan reproduksi wanita. 2nd ed. Jakarta: EGC
- [12] Bungasari, S.A. (2015). Gambaran sindroma prahaid pada remaja. Jurnal e-Clinic (eCI). Vol. 3 No. 1.

- [13] Masita L V Pamuji et al. 2011. Prevalensi dan Pengaruh *Premenstrual Syndrome* (PMS) terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan Tahun 2011. *e-journal.unair.ac.id*
- [14] Hardiansyah,. Supariasa. 2016 Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta : Buku Kedokteran EGC