

## Relationship of Knowledge, Stress, Consumption Patterns, and Sport Patterns of PMS (Premenstrual Syndrome) in Adolescent Girls

### Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri

Nurrahmaton

Prodi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia<sup>1</sup>  
nurrahmaton@helvetia.ac.id

---

#### Article Info

#### Article history

Received date: 2021-02-02

Revised date: 2021-05-08

Accepted date: 2021-05-31

---

#### Abstract

*Background:* According to WHO, in 2016 premenstrual syndrome (PMS) has a higher prevalence in Asian countries compared to Western countries. PMS is discomfort or physical and mental symptoms that arise when a woman will experience a menstrual cycle. This study aims to determine knowledge, stress, consumption patterns and exercise patterns with the occurrence of PMS in adolescent girls of SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai. *Methods:* This research used analytical survey with cross sectional approach. The study was conducted from February to August 2019. The populations were all adolescent girls of 154 people and the sampling using stratified random sampling formula as many as 60 people. Data obtained by using univariate and bivariate analysis. *Results:* showed the statistical test results using chi square test, for the knowledge variable obtained  $p\text{-value} = .116 > \alpha .05$ , then  $H_0$  was accepted and for stress variables, consumption patterns, sports patterns obtained calculation results  $p\text{-value} = 0,000$ , then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. *Conclusion:* shows that there is no relationship of knowledge with Premenstrual Syndrome and there is a relationship between stress, consumption patterns, sports patterns with premenstrual syndrome in SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai.

#### Keywords:

Knowledge; Stress; Consumption Pattern; Sports; Premenstrual Syndrome

#### Abstrak

Menurut WHO, pada tahun 2016 PMS (*premenstrual syndrome*) memiliki prevalensi lebih tinggi dinegaraAsia dibandingkan dengan negara Barat. PMS adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, stress, pola konsumsi dan pola olahraga dengan terjadinya PMS pada remaja putri di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai. Penelitian ini merupakan *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan dari bulan Februari-Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri sebanyak 154 orang, pengambilan sampel menggunakan rumus *stratified random sampling* dan didapatkan sampel 60 orang. Data diperoleh dengan analisis univariat dan bivariat. Penelitian menunjukkan dengan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square*, untuk variable pengetahuan diperoleh hasil perhitungan  $p\text{ value} = 0,116 > \alpha 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan untuk variabel stress, pola konsumsi, pola olahraga diperoleh hasil perhitungan  $p\text{ value} = 0,000$ , maka  $H_0$  ditolak

dan Ha diterima. Kesimpulan: Penelitian ini tidak ada hubungan pengetahuan dengan *Premenstrual Syndrome* dan ada hubungan stress, pola konsumsi, pola olahraga dengan *premenstrual syndrome* di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai.

**Kata Kunci:**

Pengetahuan, Stress, Pola Konsumsi, Olahraga, *Premenstrual Syndrome*

---

## PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi, dan pada saat inilah para remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis.

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas dari penyakit atau bebas kecacatan, tetapi juga sehat secara mental serta sosial budaya [1].

*Premenstruasi Syndrome* atau yang sering disebut dengan *PMS* adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. *Premenstruasi sindrom* biasanya menyerang wanita berumur 20 hingga 30 tahun. Namun, beberapa ahli berpendapat wanita yang sudah memiliki anak dipercaya tidak akan mengalami gangguan-gangguan yang pernah menyerangnya saat masih *single* [2]. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrom (PMS)* membuat remaja putri tidak memperhatikan kesehatan diri dan tidak melakukan penanganan terhadap *PMS* [3].

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun

psikologis karena adanya perubahan, kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stress bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka meresponnya. Reaksi mereka tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami [4].

Pola Konsumsi merupakan susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari, yang umum dikonsumsi/dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu [5].

Penurunan asupan garam dan karbohidrat (nasi, kentang, roti) dapat mencegah oedema (bengkak) pada beberapa wanita. Penurunan konsumsi kafein (kopi) juga dapat menurunkan ketegangan, kecemasan dan insomnia (sulit tidur). Pola makan disarankan lebih sering namun dalam porsi kecil karena berdasarkan bukti bahwa selama periode *PMS*, terdapat gangguan pengambilan glukosa untuk energi. Menjaga berat badan, karena berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko menderita *PMS* [5].

Pencegahan *PMS* dapat dilakukan modifikasi gaya hidup yaitu mengurangi kafein, berhenti merokok, memperbanyak istirahat, mengurangi stres, mengurangi konsumsi garam, gula dan lemak, memperbanyak konsumsi karbohidrat dan serat, rajin olahraga, melakukan relaksasi

dan meditasi serta mengonsumsi vitamin B6, kalsium dan magnesium

Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Dapat berupa jalan sehat, berlari, bersepeda atau berenang. Beberapa wanita mengatakan bahwa berolahraga ketika mereka mengalami *Premenstrual Syndrome (PMS)* dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari [6].

Olahraga memiliki pengaruh terhadap terjadinya *PMS*, karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat memperbaiki aliran darah dan pelepasan hormon endorpin, apabila seseorang tidak melakukan olahraga dapat berpengaruh terhadap tingkat gejala *PMS* [6].

Menurut WHO (*World Health Organization*), pada tahun 2016 *PMS* memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala *PMS* dialami sekitar 65,7% remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala *PMS* derajat ringan atau sedang. Prevalensi *PMS* di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami *PMS*. Prevalensi *PMS* di Asia Pasifik, diketahui bahwa di Jepang *PMS* dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong *PMS* dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, di Pakistan *PMS* dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa, di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa [7].

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayah Bohari dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan *Sindrom Premenstruasi* Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017. Berdasarkan hasil kuesioner tingkat stres yang diberikan kepada mahasiswi DIII

Kebidanan semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta penyebab stres terbanyak berasal dari perasaan sehari-hari mahasiswi, seperti yang diketahui bahwa responden penelitian ini adalah perempuan. Perempuan cenderung lebih banyak dikontrol oleh perasaan mereka dalam menghadapi masalah. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 103 responden terdapat 78 responden (75,7%) yang mengalami *sindrom premenstruasi* ringan, dan yang paling sedikit terdapat 4 responden (3,9%) yang mengalami *sindrom premenstruasi* berat. Hal ini didukung oleh beberapa fasilitas yang didapatkan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, diantaranya terdapat lapangan yang dapat digunakan untuk berolahraga yaitu lapangan basket serta lapangan voli, terdapat kantin dan minimarket yang menjual makanan dan minuman yang sehat, kemudian terdapat klinik kesehatan yang dimana mahasiswi bisa berkonsultasi mengenai kesehatannya dan terbuka setiap hari senin hingga sabtu dan langsung ditangani oleh seorang dokter [8].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syajaratuddur Faiqah, Rita Sopiaturun melakukan penelitian dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan *Pre Menstrual Syndrome* pada mahasiswa tk II semester III jurusan kebidanan poltekkes kemenkes mataram tahun 2015. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden, yang tidak stres lebih banyak dari pada yang mengalami stres menjelang menstruasi yaitu sebanyak 54 orang (77,1%). Pola makan yang terbanyak adalah dengan pola makan baik sebanyak 56 orang (80%). Olah Raga yang terbanyak adalah yang Rutin berolah raga sebanyak 41 orang (58,6). Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan *PMS* ( $p = 0,036 < \text{dari } 0,05$ ), tidak ada hubungan antara Pola Makan dengan *PMS* ( $p = 0,627$ ), serta tidak ada hubungan yang

bermakna antara Pola Olah Raga dengan PMS ( $p=0,627$ ) [4].

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan februari 2019 di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019, dengan diwawancarai secara langsung sekitar 10 orang. 6 orang remaja putri yang tidak mengetahui dan 4 orang remaja putri yang sudah mengetahui tentang *premenstruasi syndrome*, 6 orang remaja putri yang mengalami stres dan 4 orang remaja putri yang tidak mengalami stres pada saat *Premenstruasi Syndrome*, 3 remaja putri yang pola konsumsinya baik dan 7 remaja putri yang pola konsumsinya dapat menyebabkan *premenstruasi syndrome* dan 3 remaja putri melakukan olahraga rutin dan 7 remaja putri yang olahraganya tidak rutin. Dari hasil yang didapatkan di atas dapat diketahui bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui dan belum mengerti tentang faktor yang berhubungan dengan *Premenstruasi Syndrome*.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui “hubungan pengetahuan stress, pola konsumsi dan pola olahraga dengan terjadinya PMS (*Premenstrual Syndrome*) pada remaja putri di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Adapun Lokasi penelitian yang di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai. Penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Februari sampai Agustus Tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri sebanyak 154 orang, pengambilan sampel menggunakan rumus *stratified random sampling* dan didapatkan sampel 60 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, stress, pola konsumsi, pola olahraga dan PMS. Untuk variabel Pengetahuan dikategorikan baik dan

kurang, variabel stres dikategorikan berat, sedang, dan ringan, untuk variabel pola konsumsi dikategorikan baik dan tidak baik, untuk variabel pola olahraga dikategorikan rutin dan tidak rutin dan untu variabel PMS dikategorikan PMS dan tidak PMS. Data diperoleh dengan analisis univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden berjumlah sama antara kategori baik dan kurang berjumlah 30 responden (50.0%). Distribusi frekuensi stress responden mayoritas kategori ringan berjumlah 32 responden (53.3%), dan minoritas kategori sedang berjumlah 12 responden (20,0%). Distribusi frekuensi pola konsumsi responden mayoritas kategori baik berjumlah 34 responden (56.7%), dan minoritas kategori tidak baik berjumlah 26 responden (43.3%). distribusi frekuensi pola olahraga responden mayoritas kategori tidak rutin berjumlah 33 responden (55.0%), dan minoritas kategori rutin berjumlah 27 responden (45.0%). Distribusi frekuensi *Premenstrual Syndrome* responden mayoritas kategori tidak PMS berjumlah 35 responden (58.3%), dan minoritas kategori PMS berjumlah 25 responden (41.7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, Pola Olahraga dan *Premenstrual Syndrom* di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019

Variabel	Jumlah	
	F	%
Pengetahuan <i>Premenstrual Syndrome</i>		
Baik	30	50.0
Kurang	30	50.0
Stress		
Ringan	32	53.3
Sedang	12	20.0
Berat	16	26.7
Pola Konsumsi		
Baik	34	56.7

Tidak Baik	26	43.3
Pola Olahraga		
Rutin	27	45.0
Tidak Rutin	33	55.0
Pre Menstrual Syndrom		
Tidak PMS	35	58.3
PMS	25	41.7

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan, Stress, Pola Konsumsi dan Pola Olahraga Dengan *Premenstrual Syndrome* Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019

Variabel	Premenstrual Syndrome				Jumlah		p-value
	Tidak PMS		PMS		F	%	
	f	%	f	%			
Pengetahuan Premenstrual Syndrome							
Baik	2	35.	9	15.	3	50.	0,116
	1	0	0	0	0	0	
Kurang	1	23.	1	26.	3	50.	
	4	3	6	7	0	0	
Stress							
Ringan	3	51.	1	1.7	3	53.	0,000
	1	7	2	3			
Sedang	4	6.7	8	13.	1	20.	
			3	2	0	0	
Berat	0	0.0	1	26.	1	26.	
			6	7	6	7	
Pola Konsumsi							
Baik	3	51.	3	5.0	3	56.	0,000
	1	7	4	7			
Tidak	4	6.7	2	36.	2	43.	
Baik			2	7	6	3	
Pola Olahraga							
Rutin	2	43.	1	1.7	2	45.	0,000
	6	3	7	0			
Tidak	9	15.	2	40.	3	55.	
Rutin		0	4	0	3	0	

### Analisa Bivariat Hubungan Pengetahuan Dengan *Premenstrual Syndrome*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden didapati remaja yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 30 orang dan mayoritas PMS yaitu 16 orang

(26.7%) dan minoritas tidak PMS yaitu 14 orang (23.3%), sedangkan responden yang berpengetahuan baik berjumlah 30 orang mayoritas tidak PMS yaitu 21 orang (35.0%) dan minoritas PMS yaitu 9 orang (15.0%). Setelah dilakukan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi square*, diperoleh nilai *p value* = 0,116 maka *p* > 0,05, yang berarti tidak ada Hubungan Pengetahuan Dengan *Premenstrual Syndrome* Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*wentbehavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu: [9].

*Sindrom premenstruasi (premenstrual syndrome)* adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80 hingga 95 persen perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala *pramenstruasi* yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya perdarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Pada sekitar 14 persen perempuan antara usia 20 hingga 35 tahun, *sindrom pramenstruasi* dapat sangat hebat berpengaruh sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang lumrah bagi wanita usia produktif. Sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun, menurut suatu penelitian, mengalami *sindrom pra-menstruasi* atau yang

lebih dikenal dengan *PMS (Pre-menstruation syndrome)*[10].

Penelitian ini sesuai dengan teori Saryono dkk, 2009 dalam Maulidah 2016, pengetahuan tidak menyebabkan *PMS* namun penyebab dari *Premenstrual Syndrome (PMS)* adalah: 1) Faktor hormonal : Peran hormon ovarium tidak begitu jelas, tetapi gejala *premenstrual syndrome* sering berkembang ketika ovarium tertekan. Faktor hormonal yaitu terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Kadar hormon estrogen sangat berlebihan dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesteron menurun. Hal ini menyebabkan perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel. 2) Faktor kimiawi: Faktor kimiawi sangat mempengaruhi dan munculnya *Premenstrual Syndrome (PMS)*. Bahan-bahan kimia tertentu di dalam otak seperti serotonin, berubah-ubah selama siklus menstruasi. Serotonin sangat pula mempengaruhi suasana hati yang berhubungan dengan gejala-gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif dan peningkatan selera. 3) Faktor genetik: Faktor genetik juga memainkan suatu peran yang sangat penting, yaitu insidensi *Premenstrual Syndrome (PMS)* dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (monozigot) dibandingkan kembar dua telur. 4) Faktor psikologis: Faktor psikis, yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* dan Gejala-gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* akan semakin meningkat jika di dalam diri seorang wanita mengalami tekanan. 5) Faktor gaya hidup: Faktor gaya hidup didalam diri seseorang terhadap pengaturan pola makan juga memegang peran yang tidak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala

*Premenstrual Syndrome (PMS)* [11].

Dari hasil penelitian, pengetahuan tidak berhubungan dengan *PMS* karena terdapat 9 orang yang berpengetahuan baik tetapi mengalami *PMS* dan 14 orang yang berpengetahuan kurang tetapi tidak mengalami *PMS* dikarenakan *PMS* tidak dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, yang artinya tidak ada Hubungan Pengetahuan Dengan *Premenstrual Syndrome* Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019, hal ini dikarenakan yang berpengetahuan baik tentang *PMS* juga dapat terkena *PMS* karena stress, pola konsumsi dan pola olahraga lebih memberikan dampak terhadap terjadinya *PMS*.

#### **Hubungan Stress Dengan *Premenstrual Syndrome***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden (100%), responden dengan stress ringan berjumlah 32 orang (53.3%) mayoritas tidak *PMS* yaitu 31 orang (51.7%) dan minoritas *PMS* yaitu 1 orang (1.7%), responden dengan stress sedang berjumlah 12 orang (20.0%) mayoritas *PMS* yaitu 8 orang (13.3%) dan minoritas tidak *PMS* yaitu 4 orang (6.7%), sedangkan responden dengan stress berat berjumlah 16 orang (26.7%) mayoritas *PMS* yaitu 16 orang (26.7%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka  $p < 0,05$ , yang artinya ada Hubungan Stress Dengan *Premenstrual Syndrome* Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019.

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap orang. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual [12].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Syajaratuddur Faiqah tahun 2015 dengan judul Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan *Pre Menstrual Syndrome* Pada Mahasiswa Tk II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden, yang tidak stres lebih banyak dari pada yang mengalami stres menjelang menstruasi yaitu sebanyak 54 orang (77,1%). Pola Makan yang terbanyak adalah dengan Pola Makan Baik sebanyak 56 Orang (80%). Olah Raga yang terbanyak adalah yang Rutin berolah raga sebanyak 41 orang (58,6). Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS ( $p = 0,036 < \text{dari } 0,05$ ), Tidak ada Hubungan antara Pola Makan dengan PMS ( $p = 0,627$ ), serta tidak ada hubungan yang bermakna antara Pola Olah Raga dengan PMS ( $p=0,627$ ) [13].

Dari hasil penelitian Stress berhubungan dengan PMS terlihat dari 16 orang yang mengalami stress berat seluruhnya mengalami PMS yaitu 16 orang, 1 orang dengan stress ringan tetapi mengalami PMS dan 4 orang stress sedang tidak mengalami PMS, hal ini dikarenakan ada faktor lain yang berhubungan dengan PMS seperti pola konsumsinya dan pola olahraganya.

#### **Hubungan Pola Konsumsi Dengan *Premenstrual Syndrome***

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden (100%), responden dengan pola konsumsi tidak baik berjumlah 26 orang (43.3%) mayoritas PMS yaitu 22 orang (36.7%) dan minoritas tidak PMS yaitu 4 orang (6.7%), sedangkan responden dengan pola konsumsi baik berjumlah 34 orang (56.7%) mayoritas tidak PMS yaitu 31 orang (51.7%) dan minoritas PMS yaitu 3 orang (5.0%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka  $p < 0,05$ , yang artinya ada Hubungan Pola Konsumsi Dengan *Premenstrual Syndrome* Responden di SMP IT Yayasanan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019.

Pola konsumsi adalah kebutuhan manusia baik dalam bentuk benda maupun jasa yang dialokasikan selain untuk kepentingan pribadi juga keluarga yang didasarkan pada tata hubungan tanggung jawab yang dimiliki yang sifatnya terrelisasi sebagai kebutuhan primer dan sekunder.

*Pre Menstrual Syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita reproduktif. Secara umum *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor hormonal, faktor gaya hidup, faktor kimawi dan faktor psikologi. Faktor gaya hidup seorang wanita terhadap pengaturan pola makan memegang peranan yang penting. Pola hidup yang tidak sehat terutama faktor nutrisi yang tidak seimbang diduga turut berperan dalam penyebab PMS (Fairus, Martini dan Prasetyowati, 2009). Menurut Saryono (2009), makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-gejala PMS. Banyak zat mikronutrien yang juga berpotensi menyebabkan PMS karena peran zat tersebut dalam sintesis neurotransmitter dan regulasi hormon.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syajaratuddur Faiqah tahun 2015 dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Pre Menstrual Syndrome* Pada Mahasiswa Tk II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden, yang tidak stres lebih banyak dari pada yang mengalami stres menjelang menstruasi yaitu sebanyak 54 orang (77,1%). Pola Makan yang terbanyak adalah dengan Pola Makan Baik sebanyak 56 Orang (80%). Olah Raga yang terbanyak adalah yang Rutin berolah raga sebanyak 41 orang (58,6). Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS ( $p = 0,036 < \text{dari } 0,05$ ), Tidak ada Hubungan antara Pola Makan dengan PMS ( $p = 0,627$ ), serta tidak ada hubungan yang

bermakna antara Pola Olah Raga dengan PMS ( $p=0,627$ ) [13].

Dari hasil penelitian bahwa pola konsumsi berhubungan dengan PMS terlihat dari pola konsumsi tidak baik berjumlah 26 orang, mayoritas PMS yaitu 22 orang dan minoritas tidak PMS yaitu 4 orang, dan terdapat 3 responden dengan pola konsumsi baik tetapi mengalami PMS dan 4 reponden dengan pola konsumsi tidak baik tetapi tidak mengalami PMS dikarenakan berhubungan dengan pola olahraganya, 3 responden dengan pola konsumsi baik tetapi PMS dikarenakan pola olahraganya kurang baik, dan 4 responden dengan pola konsumsi tidak baik tetapi tidak PMS dikarenakan pola olahraganya baik.

#### **Hubungan Pola Olahraga Dengan Premenstrual Syndrome**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 60responden (100%), responden dengan pola olahraga tidak rutin berjumlah 33 orang (55.0%) mayoritas PMS yaitu 24 orang (40.0%) dan minoritas tidak PMS yaitu 9 orang (15.0%), sedangkan responden dengan pola olahraga rutin berjumlah 27 orang (45.0%) mayoritas tidak PMS yaitu 26 orang (43.3%) dan minoritas PMS yaitu 1 orang (1.7%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka  $p < 0,05$ , yang artinya ada Hubungan Pola Olahraga Dengan Premenstrual Syndrome Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019.

Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur, olahraga seperti berenang dan berjalan kaki. Tarik nafas dalam dan relaksasi juga bisa meringankan rasa tidak nyaman. Olahraga berupa lari dikatakan dapat mengurangi keluhan. Berolahraga dapat mengurangi stress dengan cara memilih waktu untuk keluar dari rumah dan pelampiasan untuk melepas marah atau kecemasan yang terjadi. Beberapa wanita mengatakan pada saat dia mengalami PMS, dapat membuat relaksasi dan tidur dimalam

hari [11].

Faktor risiko berikutnya yang dapat memperberat PMS adalah kurang berolahraga dan aktifitas fisik Kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat *premenstrual syndrome*, karena aktifitas fisik dapat meningkatkan endorphin, menurunkan estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol, dan meningkatkan keadaan psikologis [11].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Surmiasih tahun 2016. Salah satu faktor yang berhubungan dengan *pre menstrual sindrom* adalah aktivitas fisik [14].

#### **SIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada Hubungan Pengetahuan Dengan Premenstrual Syndrome, ada Hubungan Stress Dengan Premenstrual Syndrome Responden, ada Hubungan Pola Konsumsi Dengan Premenstrual Syndrome, ada Hubungan Pola Olahraga Dengan Premenstrual Syndrome.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] D. Nasution. Pengetahuan Siswi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di MTS AL-Ulum Medan. *Skripsi*. Repositori Institusi Sumatera Utara, 2018
- [2] Ana Ratnawati, *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: PT Pustaka baru, 2018.
- [3] N. Maulidah. Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat

- Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. *KTI*. Repositori Muhammadiyah Yogyakarta, 2016
- [4] Syajaratuddur F., and R. Sopiatur, "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstruasi Syndrome Pada Mahasiswa Tk II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram," *J. Kesehatan Prima* vol. 1, no. 2, pp. 1486–1494, 2015.
- [5] M. Erna Dewi, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstruasi Syndrome Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Pulau Rakyat Kecamatan Pulau Rakyat Kabupaten Asahan Title," 2018.
- [6] R. Fiskalia, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 8 Kendari", Skripsi, Repositori Poltekkes Kendari, 2018.
- [7] T. R. Saputri, "Gambaran Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Siswi Kelas X dan XI Di SMA N I Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta," *Naskah Publikasi Universitas Alma Ata Yogyakarta*, pp. 1–13, 2016.
- [8] N. H. Bohari, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Semester 2 Universitas 'Aisyiah", *Naskah Publikasi UNISA Yogyakarta*, 2017.
- [9] M. Dewi and Wawan A, "Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Prilaku Manusia", Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
- [10] E. Ellya Sibagariang, R. Pusmaika, and Rismalinda, *Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta: Trans Info Media, 2010.
- [11] Andriani, "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun," *Skripsi Poltekkes Kesehatan Kendari*, pp. 1–85, 2018.
- [12] I. N. Rabani, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Pre-Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari," *Skripsi Poltekkes Kendari*, 2018.
- [13] S. Faiqah and R. Sopiatur, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram," *J. Kesehat. Prima*, 2015.
- [14] S. Surmiasih, "Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP," *J. Aisyah: J. Ilmu Kesehatan*, vol 1 No. 2, doi: 10.30604/jika.v1i2.24, 2016