

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)

Hesty Fitria Wulandari¹, Entin Jubaedah²
Prodi Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
e-mail: ¹hestyfitriaw5@gmail.com, ²entinjubaedah1712@gmail.com

ABSTRACT

The percentage of PMS occurrence in Indonesia at the age of 16-45 years is 80-90%. Factors causing PMS occur because of stress levels, diet, and exercise activity experienced by adolescents. Therefore, one of the efforts to prevent the occurrence of PMS symptoms is by changing adolescent lifestyle. This study aims to determine the factors that influence PMS in adolescents. This research uses Cross Sectional. The sample of this study used a total sampling technique with consideration of inclusion and exclusion criteria, total of respondents in this study were 70 College Students Nursing Diploma III Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Data collection using a questionnaire through Google form which was analyzed by Chi-Square test, Kruskal Wallis, Mann-Whitney. The results showed as many as 55.7% experienced moderate symptoms during PMS, experiencing moderate stress as much as 81.4%, doing enough exercise activity as much as 80%, and doing unhealthy diet as much as 84.3%. Based on the bivariate results the relationship between stress levels with PMS obtained p value 0.102 ($p \geq 0.05$). For the relationship with exercise activity obtained p value 0.900 ($p \geq 0.05$), and for the relationship with diet obtained p value 0.194 ($p \geq 0.05$). So it can be concluded that there is no influence between stress level, exercise activity, and diet with the incidence of PMS in adolescents.

Keywords: PMS, stress level, exercise activity, diet

ABSTRAK

Persentase kejadian PMS di Indonesia pada usia 16-45 tahun sebanyak 80-90%. Faktor penyebab PMS terjadi karena tingkat stres, pola makan, dan pola olahraga yang dialami remaja. Oleh karena itu, salah satu upaya untuk mencegah terjadinya gejala PMS adalah dengan mengubah pola hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi PMS pada remaja. Penelitian ini menggunakan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 70 Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi DIII Keperawatan Cirebon. Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* yang dianalisis dengan uji *Chi-Square*, *Kruskal Wallis*, *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55,7% mengalami gejala sedang saat PMS, mengalami stres sedang sebanyak 81,4%, melakukan pola olahraga cukup sebanyak 80%, dan melakukan pola makan tidak sehat sebanyak 84,3%. Berdasarkan hasil bivariat hubungan antara tingkat stres dengan PMS diperoleh p value 0,102 ($p \geq 0,05$). Untuk hubungan dengan pola olahraga diperoleh p value 0,900 ($p \geq 0,05$), dan untuk hubungan dengan pola makan diperoleh p value 0,194 ($p \geq 0,05$). Maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh antara tingkat stres, pola olahraga, dan pola makan dengan kejadian PMS pada remaja.

Kata kunci: PMS, tingkat stress, pola olahraga, pola makan

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk pada masa awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi antara satu budaya dengan budaya yang lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu di mana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka. Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya masa pubertas.

(1)

Perkembangan fisik anak perempuan tampak pada perubahan bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan pinggul yang membesar. Puncak kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. (2) Menjelang fase menstruasi, seorang wanita akan merasakan gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi ada beberapa gejala tersebut bisa menjadi intens dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut *Premenstrual Syndrome* (PMS). (3)

Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah PMS adalah stres, pola konsumsi, dan pola olahraga. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan dapat memperberat gejala PMS.

(4)

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat (5). Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka Tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7% remaja putri. Hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS dan frekuensi gejala PMS pada wanita Indonesia yaitu 80–90% (Pudiastuti, 2012). Sekitar 80–95% perempuan

usia 16–45 tahun mengalami gejala-gejala PMS yang dapat mengganggu. (6)

Mahasiswa merupakan salah satu populasi yang cukup berisiko mengalami stres secara psikologis atau kecemasan, terutama yang baru memasuki tahun pertama (7). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa lebih dari 50% mahasiswi mengalami sindrom premenstruasi mulai dari gejala yang ringan sampai berat (8). Dampak dari PMS bisa berpengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari individu, mengganggu fungsi sosial dan pribadi, prestasi kerja, aktivitas keluarga dan sosial serta hubungan seksual menjadi terpengaruh secara negatif. (9)

Di Kota Cirebon berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Juliantini (2012) pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon didapatkan hasil angka kejadian PMS sebanyak 60,8%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2017) pada mahasiswi Program Studi DIV Kebidanan Cirebon Tahun Akademik 2016/2017, dari 37 mahasiswi terdapat 20 mahasiswi (54%) yang mengalami PMS dan itu sangat mengganggu terhadap kegiatan belajar ataupun aktivitas karena pada saat mengalami PMS, gejala yang dirasakan baik fisik maupun psikologis mengalami perubahan dan hal tersebut lebih sering terjadi apabila sedang stres dalam menghadapi berbagai tugas perkuliahan hingga tanpa disadari tingkat emosional lebih tinggi pada saat mengalami PMS.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada 35 sampel pada mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon dengan cara mengisi kuesioner yang diadopsi dari penelitian Nurfiana (2015), ada beberapa mahasiswi yang mengalami PMS sejak beberapa bulan yang lalu, dan didapatkan hasil bahwa jumlah mahasiswi yang mengalami stres saat PMS sebanyak 23 orang, pola olahraga yang kurang baik sebanyak 24 orang, pola makanan yang kurang baik sebanyak 34 orang, dan gejala PMS lainnya sebanyak 33 orang.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2019.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Mengetahui Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2019
2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon tahun 2019.
 - b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon tahun 2019
 - c. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon tahun 2019.
 - d. Mengetahui distribusi frekuensi pola olahraga Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon tahun 2019.
 - e. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Tingkat I Cirebon tahun 2019.
 - f. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon tahun 2019.
 - g. Mengetahui hubungan antara pola olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon tahun 2019

Hipotesis

Hipotesis dibagi menjadi dua yaitu hipotesis kerja (hipotesis alternatif) disingkat H_a yang menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok dan sering dinyatakan dalam kalimat positif. Hipotesis nol (Hipotesis statistik) disingkat H_0 yaitu diuji dengan perhitungan statistik dan sering dinyatakan dalam kalimat negatif. Maka peneliti dapat menyatakan hipotesis nol (H_0) sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada

mahasiswi Tingkat I Prodi DIII Keperawatan Cirebon.

2. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Tingkat I Prodi DIII Keperawatan Cirebon.
3. Ada hubungan antara olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Tingkat I Prodi DIII Keperawatan Cirebon.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) maksudnya tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan atau pengukuran berlangsung (S).

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Pembagian kuesioner akan dilakukan dengan cara tatap muka langsung. Peneliti akan membagikan kuesioner kepada responden dengan cara masuk ke kelas satu per satu. Selanjutnya peneliti menjelaskan judul penelitian, tujuan, dan manfaat dilakukannya penelitian ini dan membagikan lembar persetujuan (*Informed Consent*) kepada mahasiswi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan SPSS, kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari empat variabel, yaitu, (kejadian PMS, Stres, Olahraga, dan Pola makan). Data primer diperoleh peneliti menggunakan informasi melalui kuesioner yang dilakukan pada mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

No	Umur	(n)	Persentase (%)
1	19 tahun	12	17,1
2	20 tahun	55	78,6
3	21 tahun	3	4,3
Total		70	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden berumur 20 tahun yaitu sebanyak 55 orang (78,6%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Derajat Premenstrual Syndrome (PMS) Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

PMS	(n)	Persentase (%)
Ringan	10	14,3
Sedang	39	55,7
Berat	21	30,0
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala sedang saat PMS yaitu sebanyak 39 orang (55,7%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon

Tingkat Stres	(n)	Persentase(%)
Ringan	3	4,3
Sedang	57	81,4
Berat	10	14,3
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang pada saat PMS yaitu sebanyak 57 orang (81,4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Olahraga Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

Pola Olahraga	(n)	Persentase (%)
Baik	13	18,6
Cukup	56	80
Kurang	1	1,4
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan olahraga yang cukup yaitu sebanyak 56 orang (80%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pola Makan Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Sehat	11	15,7
Tidak Sehat	59	84,3
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami

pola makan yang tidak sehat yaitu sebanyak 59 orang (84,3%)

3. Analisis Bivariat dengan Uji *Chi-Square*

Analisis *Kruskall Wallis* Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

Tingkat Stres	Premenstrual Syndrome (PMS)						Total	P Value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Ringan	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100	0,102
Sedang	9	15,8	32	56,1	16	28,1	57	100	
Berat	0	0	5	50	5	50	10	100	

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh nilai $p = 0,102$ dengan nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Tabel 7. Analisis *Kruskall Wallis* Hubungan Pola Olahraga dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

Pola Olahraga	Premenstrual Syndrome (PMS)						Total	P value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Baik	2	15,4	6	46,2	5	38,5	13	100	0,9
Cukup	8	14,3	33	58,9	15	26,8	56	100	
Kurang	0	0	0	0	1	100	1	100	

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh nilai $p = 0,900$ dengan nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara pola olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Tabel 8. Analisis *Kruskall Wallis* Hubungan Tingkat Pola Makan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Tahun 2020

Pola Makan	Premenstrual Syndrome (PMS)						Total	P Value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Sehat	3	27,3	5	45,4	3	27,3	11	100	0,194
Tidak Sehat	7	11,9	34	57,6	18	30,5	59	100	

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh nilai $p = 0,194$ dengan nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima, yang artinya tidak ada hubungan

antara Pola Makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan maka peneliti akan membahas sebagai berikut:

1. Analisis univariat

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Premenstrual Syndrome (PMS).

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil sebanyak (14,3%) yang mengalami gejala ringan, sebanyak (55,7%) mengalami gejala sedang, dan sebanyak (30,0%) mengalami gejala berat pada saat PMS. Dari hasil yang didapatkan ternyata Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon mayoritas mengalami gejala sedang pada saat PMS baik dari gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan responden.

Adapun penelitian lainnya didapatkan hasil sebesar 44,8% remaja putri tidak mengalami gejala PMS hingga mengalami gejala ringan, dan sebesar 55,2% mengalami gejala sedang hingga berat. (10) Beberapa wanita sering mengalami gejala-gejala ringan saat PMS diantaranya; kelemahan umum (lekas letih, pegal, linu), acne (jerawat), nyeri pada kepala, punggung, perut bagian bawah, nyeri pada payudara, gangguan saluran cerna (rasa penuh/kembung), konstipasi, diare, perubahan nafsu makan, sering merasa lapar (food cravings). Gejala emosi dan perilaku; mood menjadi labil (mood swings), iritabilitas (mudah tersinggung), depresi, kecemasan, gangguan konsentrasi, insomnia (sulit tidur). (9)

Tidak semua tanda dan gejala tersebut selalu muncul. Wanita dikategorikan mengalami sindrom pramenstruasi jika didapatkan satu gejala emosi dan satu gejala fisik yang dialami saat pramenstruasi (6-10 hari menjelang menstruasi) setidaknya dua siklus berturut-

turut, berdampak negatif terhadap aktivitas harian, dan gejala menghilang setelah menstruasi berakhir

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil sebanyak 3 orang (4,3%) mengalami stres ringan, 57 orang (81,4%) mengalami stres sedang, dan 10 orang (14,3%) mengalami stres berat. Dari hasil yang didapatkan ternyata Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Cirebon mayoritas mengalami gejala stres sedang pada saat PMS.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2013). Stress disebabkan oleh banyak faktor, misalnya karena ada masalah tertentu, seperti mengalami rasa cemas dengan sekolah, banyak melakukan aktivitas dan tuntutan yang tinggi setiap harinya. Kondisi tersebut akan menyebabkan remaja cepat merasakan rasa lelah.

c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Olahraga

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil sebanyak 13 mahasiswi (18,6%) yang sudah melakukan olahraga dengan baik, 56 orang (80,0%) sudah melakukan olahraga dengan cukup baik, dan sebanyak 1 orang (1,4%) yang kurang. Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pertiwi (2016) dengan jumlah responden 58, didapatkan bahwa sebanyak 22 orang (37,9%) sudah melakukan olahraga dengan baik, 19 orang (32,8%) sudah melakukan olahraga dengan cukup baik, dan sebanyak 17 orang (29,3%) yang kurang.

d. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil sebanyak 11 orang (15,7%) memiliki pola makan yang sehat, dan sebanyak 59 orang (84,3) memiliki gejala PMS karena pola makan yang tidak sehat.

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Kejadian Tingkat Stres dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Berdasarkan Tabel 5 dengan menggunakan uji *Kruskall Wallis* diperoleh nilai $p = 0,102$ dengan nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Peneliti berpendapat bahwa tidak adanya hubungan antara stres dengan PMS dikarenakan responden sudah mempelajari tentang coping stres dalam mata kuliah, dimana coping stres tersebut sangat berpengaruh terhadap PMS. Sejalan dengan teori dari Deuster, Adera and South-Pau (1999), stres merupakan prediktor kuat terjadinya *pre-menstrual syndrome* (PMS), sehingga strategi coping terhadap stres merupakan pengobatan yang efektif.

- b. Hubungan Kejadian Pola Olahraga dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Berdasarkan Tabel 6 dengan menggunakan uji *Kruskall Wallis* diperoleh nilai $p = 0,900$ dengan nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, yang artinya tidak ada hubungan antara pola olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan pola olahraga dengan PMS dikarenakan responden sudah melakukan kegiatan olahraga yang mempengaruhi PMS meski tidak dilakukan secara rutin. Wanita yang teratur berolahraga dapat mengurangi PMS. Hal ini dikarenakan peningkatan kadar endorfin yang bersirkulasi, endorfin merupakan suatu substansi yang diproduksi oleh otak yang diakibatkan tercapainya ambang nyeri seseorang dan menghilangkan efek dari stress. (11)

Untuk meredakan gejala dari PMS biasanya melakukan olahraga seperti jalan, jogging, bersepeda, dan berenang selama 30 menit (12). Olahraga ringan seperti senam, jalan kaki, atau bersepeda yang dilakukan

sebelum dan selama haid dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi. Saat berolahraga, kelenjar pituitary menambah produk *beta-endorfin*, dan sebagai hasilnya konsentrasi *beta-endorfin* naik di dalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi, dan, perasaan letih. (13)

- c. Hubungan antara Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Pola Makan Berdasarkan Tabel 8 dengan menggunakan *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,194$ dengan nilai $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara Pola Makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan antara pola makan dengan PMS dikarenakan pola makan yang dikonsumsi responden dapat mengurangi kejadian PMS seperti protein hewani (daging, telur, ayam), sayur-sayuran dan buah-buahan. Hal ini sejalan bahwa memperbanyak konsumsi makanan yang berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi. Kacang-kacangan, alpukat, dan sayuran hijau adalah pangan sumber mineral magnesium yang penting dalam produksi serotonin dan dopamine. Hormon-hormon ini dapat membantu meringankan gejala sindrom pramenstruasi seperti sakit kepala sakit pinggul, dan ketegangan. (14)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mengalami gejala sedang pada saat PMS baik dari gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan responden

2. Sebagian besar responden mengalami gejala stres sedang pada saat PMS
 3. Sebagian besar responden sudah cukup baik dalam berolahraga
 4. Sebagian besar responden melakukan pola makan yang tidak sehat
 5. Tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)
 6. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)
 7. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS)
11. Nashruna I, Maryatun, Wulandari R. Hubungan aktivitas olahraga dan obesitas dengan kejadian sindrom pramenstruasi di desa Pucangmiliran Tulung Klaten. *Gaster | J Ilmu Kesehat* [Internet]. 2012;9(1):65–75. Available from: <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/33/30>
 12. Daley A. Exercise and Premenstrual Symptomatology A Comprehensive Review [Internet]. 2009. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19514832/>
 13. Nurcahyo. Ilmu Kesehatan. 2nd ed. Depdiknas, editor. Jakarta; 2008.
 14. Devi M. Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja putri. *Teknol Dan Kejuru* [Internet]. 2010;32(2):197–208. Available from: <http://journal.um.ac.id/index.php/teknologi-kejuruan/article/viewFile/3101/461>

DAFTAR PUSTAKA

1. Berli AU. *Jurnal penelitian dan kajian ilmu*. 2019;xiii:1144–121.
2. Verawaty S, Liswidyawati R. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT. Grafindo Media Pratama; 2012.
3. Suparman E. *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: EGC; 2012.
4. Ellya E., Pusmaika R, Rismalinda. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2010.
5. Mohamadirizi S, Kordi M. Association Between Menstruation Signs and Anxiety, Depression, and Stress in School Girls in Mashad. *Iran J Nurs Midwifery Res* [Internet]. 2012; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877464/?report=reader>.
6. Wijaya. *Atlas Teknik Kebidanan*, (alih bahasa). Jakarta: EGC; 2008.
7. Balaha M., Amar MAE, Moghannum MS., Muhaidab NS. The Phenomenology of Premenstrual Syndrome in Female Medical Students : A Cross Sectional Study. *Pan Afr Med J*. 2010;
8. Mahajan A S. Stress in Medical Education : a Global Issue or Much a Do About Nothing Specific? *South East Asian J Med Educ*. 2010;
9. Ramadani M. Premenstrual Syndrome. *J Kesehat Masy (Journal Public Heal*. 2013;7.
10. Pertiwi C. Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi