

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SINDROM PRE MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA FRATER DON BOSCO MANADO

Apriliana Maria Namsa
Henry Palandeng
Vandri D. Kallo

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: namsapriliana@gmail.com

Abstract : *Pre Menstrual Syndrome is a collection of physical symptoms, psychological and emotional associated with a woman's menstrual cycle. The symptoms are expected and usually occur regularly on a two-week period before menstruation. The aim of research to determine the relationship of nutritional status with pre menstrual syndrome in young women at Frater Don Bosco Senior High School Manado. Design research is an analytic survey with cross sectional approach. This research was conducted in Frater Don Bosco Senior High School Manado on June 1th – 19th 2015. The sample in this research is purposive sampling with 60 respondents were included in the inclusion criteria. The instrument that uses questionnaires and observation sheets. The results of the statistical test using computerized systems by using the chi-square test (X^2) at the level of significance 95% ($\alpha = 0,05$). Statistical analysis showed p value = 0,000 with level of significance $<0,05$. Conclusion there is a meaningful correlation between nutritional status and pre menstrual syndrome in young women at Frater Don Bosco Senior High School Manado. Advice for young women to better maintain the nutritional status to reduce the risk of having symptoms of pre-menstrual syndrome heavier that can interfere daily activities.*

Keywords : *Nutritional Status, Pre Menstrual Syndrome, Young Women*

Abstrak : Sindrom Pre Menstruasi adalah adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosional yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui hubungan status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado. **Desain penelitian** survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Frater Don Bosco Manado pada tanggal 1 Juni 2015 – 19 Juni 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yaitu menggunakan kuesioner dan lembar observasi. **Hasil penelitian** uji statistik menggunakan sistem komputerisasi dengan menggunakan uji *chi-square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 dengan *level of significance* $< 0,05$. **Kesimpulan** ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado. **Saran** untuk remaja putri agar lebih menjaga status gizi agar dapat mengurangi resiko mengalami gejala sindrom pre menstruasi yang lebih berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kata kunci : Status Gizi, Sindrom Pre Menstruasi, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja atau *adolescence* adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2005).

Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja dimulai sejak usia 12-24 tahun. Menurut data dari WHO, sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun (Soetjiningsih, 2010 dalam Nasution, 2011). Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa dan 63,4 juta diantaranya adalah remaja yang terdiri dari laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,7%) dan perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30%) (BKKBN, 2011).

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi (Saryono, 2009).

Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Menjelang datangnya fase menstruasi, seorang wanita akan menghadapi banyak gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi sangat intens dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Sindrom Pre-Menstruasi atau *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS) (Suparman, 2012).

Pre-Menstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80 sampai 95 persen wanita mengalami gejala-gejala

pra menstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya menstruasi, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Sindrom pra menstruasi dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya (Sukarni & Wahyu, 2013).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 dalam Setiasih (2007) menyebutkan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan *Pre-Menstrual Syndrome*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* dalam Saryono (2009) bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala PMS dan umumnya terjadi pada wanita usia 14–50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait dengan sindrom pre-menstruasi menyatakan hasil yang tidak terlalu berbeda. Suatu penelitian yang disponsori WHO tahun 2002 melaporkan 23% wanita Indonesia mengalami sindrom pre-menstruasi. Penelitian lain terhadap 68 wanita usia produktif di Aceh besar melaporkan 41,18% respondennya menderita sindrom pre-menstruasi dalam kategori sedang (Nurmiaty, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Retissu, dkk (2010) mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan sindrom pre-menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, menunjukkan bahwa dari 40 responden dengan sindrom pre-menstruasi terdapat 24 orang (60.0%)

yang memiliki kategori *overweight*, sedangkan sisanya 16 responden (40,0%) masuk kategori *non-overweight*. Hasil pada kelompok non sindrom pre-menstruasi menunjukkan dari 35 responden terdapat 12 orang (34,3%) yang termasuk kategori *overweight*, sedangkan sisanya termasuk dalam kategori *non-overweight* sebesar 23 responden (65,7%).

Perbedaan kejadian sindrom pre-menstruasi antar wanita biasanya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: stres, meningkatnya usia, pola makan yang tidak baik dan status gizi (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan peluang terjadinya PMS lebih besar pada wanita yang tidak melakukan olahraga rutin daripada wanita yang sering melakukan olahraga. Menjaga berat badan merupakan salah satu penanganan sindrom pre-menstruasi, karena berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan resiko menderita sindrom pre-menstruasi (Putri, 2013).

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 11% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun sebanyak 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah Papua (15,8%) dan terendah adalah NTT (3,2%). Sulut termasuk dalam lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk.

Data yang diperoleh di bagian kesiswaan SMA Frater Don Bosco Manado, jumlah remaja kelas XI yaitu 205 orang, dengan 115 orang remaja putri dan 90 orang remaja putra. Hasil wawancara yang dilakukan pada 18 siswi kelas XI dengan menanyakan

gejala-gejala yang dialami menjelang menstruasi berdasarkan kuesioner yang ada, ditemukan bahwa 11 orang mengalami sindrom pre-menstruasi. Dan dari hasil perhitungan berat badan yang dilakukan pada 11 siswi tersebut didapatkan 5 diantaranya dengan status gizi lebih, 3 orang dengan status gizi kurang dan 3 orang dengan status gizi normal. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan sindrom pre-menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan desain *cross sectional* dimana pengumpulan data baik variabel penyebab (variabel independen) maupun variabel akibat (variabel dependen) dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Notoadmojo, 2010).

Penelitian dilakukan di SMA Frater Don Bosco Manado, pada tanggal 1-19 Juni 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Manado yang berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel yang didasarkan pada kehendak peneliti yang disesuaikan dengan tujuan serta kriteria yang sudah ditentukan. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 60 responden.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data tentang sindrom pre-menstruasi. Kuesioner yang digunakan adalah *Shortened Premenstrual Assessment Form*. Kuesioner ini sudah pernah digunakan sebelumnya oleh Fenny (2011) dalam penelitiannya tentang

korelasi faktor resiko dengan derajat keparahan pre-menstrual syndrome pada dokter perempuan. *Shortened* PAF mempunyai rentang skor 10-60. Skor yang kurang dari 30 menunjukkan gejala PMS ringan, skor yang sama dengan 30 sampai 59 menunjukkan gejala PMS sedang, dan skor yang sama dengan 60 menunjukkan gejala PMS berat. Lembar observasi diisi berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan. Kemudian hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan tersebut dikalkulasikan dalam rumus IMT yaitu $BB/(TB)^2$.

Setelah melewati tahap akhir ini, maka penelitian dapat dinyatakan selesai. Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini diolah secara manual dengan mengelompokkan hasil dari lembar kuesioner yang dibagikan dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan program pengolah uji statistik. Setelah itu diolah menggunakan sistem komputerisasi, tahapan-tahapan tersebut yaitu *editing, coding, tabulating, dan cleaning*.

Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau mendapatkan gambaran setiap variabel yang akan diukur dan disajikan. Analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan sindrom pre-menstruasi. Pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$) (Notoatmodjo, 2010).

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi : *Informed Consent* (berupa lembar persetujuan untuk menjadi responden dan bertujuan agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta mengetahui dampak dari penelitian

tersebut), *anonimity* (tidak perlu mencantumkan nama pada lembar pengumpulan data. Peneliti hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data tersebut), dan *confidentiality* (menjelaskan masalah-masalah responden yang harus dirahasiakan dalam penelitian).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Analisis Univariat

a. Umur

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado

Umur	n	%
15 tahun	8	13,3
16 tahun	42	70,0
17 tahun	10	16,7
Jumlah	60	100

Sumber: Data Primer Juni 2015

b. Umur Menarche

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Menarche Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado

Umur Menarche	n	%
10 tahun	4	6,7
11 tahun	14	23,3
12 tahun	23	38,3
13 tahun	16	26,7
14 tahun	3	5,0
Jumlah	60	100

Sumber: Data Primer Juni 2015

c. Status Gizi

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado

Status Gizi	n	%
Kurus	8	13,3
Normal	29	48,3
Gemuk	23	38,3
Jumlah	60	100

Sumber: Data Primer Juni 2015

d. Sindrom Pre Menstruasi

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sindrom Pre Menstruasi Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado

Sindrom Pre Menstruasi	n	%
Ringan	28	46,7
Sedang	32	53,3
Jumlah	60	100

Sumber: Data Primer Juni 2015

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 : Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado

Status Gizi	Sindrom Pre Menstruasi				Total		P
	Ringan		Sedang		n	%	
	n	%	n	%			
Kurus	7	11,7	1	1,7	8	100	
Normal	19	31,7	10	16,6	29	100	*0,000
Gemuk	2	3,33	21	35,0	23	100	
Jumlah	28	46,7	32	53,3	60	100	

Sumber: Data Primer Juni 2015

B. Pembahasan

Dari hasil analisis hubungan status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco dapat dilihat bahwa dari 60 responden, ada 28 responden yang mengalami sindrom pre menstruasi ringan diantaranya 7 responden (11,7%) dengan status gizi kurus, 19 responden (31,7%) dengan status gizi normal dan 2 responden (3,33%) dengan status gizi gemuk, dan ada 32 responden dengan sindrom pre menstruasi sedang diantaranya 1 responden (1,7%) dengan status gizi kurus, 10 responden (16,6%) dengan status gizi normal dan 21 responden (35%) dengan status gizi gemuk.

Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti nilai p lebih kecil dari α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado.

SIMPULAN

1. Sebagian besar responden remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado memiliki status gizi normal.
2. Sebagian besar responden remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado mengalami sindrom pre menstruasi sedang.
3. Terdapat hubungan status gizi dengan dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado.

DAFTAR PUSTAKA

Almatzier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Anggrajani, F. & Muhdi, N. (2011). *Korelasi Faktor Resiko dan Derajat*

- Keperahan Premenstrual Syndrome Pada Dokter Perempuan.*
(<http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Risk%20Factor%20and%20Severity%20on%20PMS%20fenny.pdf>). Diakses tanggal 18 Juni 2015, pukul 16:11 Wita).
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2011). *Kajian Profil Penduduk Remaja - Bkkbn*. ([http://www.bkkbn.go.id/litbang/pusdu/Hasil%20Penelitian/Karakteristik%20Demografis/2011/Kajian%20Profil%20Penduduk%20Remaja%20\(10%-2024%20tahun\).pdf](http://www.bkkbn.go.id/litbang/pusdu/Hasil%20Penelitian/Karakteristik%20Demografis/2011/Kajian%20Profil%20Penduduk%20Remaja%20(10%-2024%20tahun).pdf)). Diakses tanggal 18 Januari 2015, pukul 19:07 Wita).
- Dedi, A. (2012). *Penanganan Penyimpangan Perilaku Seksual Pada Remaja Tuna Laras Yang Berperilaku Agresif di Lingkungan Asrama SLB E Prayuwana Yogyakarta*. (<http://eprints.uny.ac.id/7679/3/bab/%202%20-2005103241021.pdf>). Diakses tanggal 20 Januari 2015, pukul 08:54 Wita).
- Dewi, N. R. (2013). *Pengaruh Body Mass Index Dengan Prevalensi dan Derajat Gejala PMS Pada Mahasiswi Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro*. (http://eprints.unsri.ac.id/5158/1/Nia_R_D_akper_DW.docx). Diakses tanggal 20 Juni 2015, pukul 11:35 Wita).
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dien, N. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Hipertensi dan Nefrologi BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Felicia. (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado*. Perpustakaan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Hapsari, N. D. (2010). *Hubungan Sindroma Pra Menstruasi dan Insomnia pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. (<http://eprints.uns.ac.id/5364/1/135190908201010141.pdf>). Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 18:05 Wita).
- Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri, M. E. (2011). *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nasution, N. S. S. (2011). *Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri di Lingkungan X Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung Tahun 2011*. (<http://respiratory.usu.ac.id/bitstream/123456789/27168/chapter%20I.pdf>). Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 16:55 Wita).
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmiaty, dkk. (2010). *Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. (<http://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3407/2955>). Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 20:30 Wita).
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Vol. 1, E/4* (Yasmin Asih, dkk, Penerjemah). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Proverawati, A., & Asufah, S. (2009). *Buku Ajar: Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- PSIK FK UNSRAT. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*.
- Puspitorini, dkk (2005). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus*. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=146870&val=5017&title=Obesitas%20sebagai%20Faktor%20Risiko%20Terjadinya%20Premenstrual%20Syndrome%20pada%20Mahasiswa%20Akademi%20Kebidanan%20Pemerintah%20Kabupaten%20Kudus> Diakses tanggal 24 Juni 2015, pukul 19:27 Wita).
- Putri, R. (2013). *Hubungan Antara Sindrom Pra Menstruasi dan Aktifitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. ([http://eprints.undip.ac.id/41848/1/567_Rosa Pratita Dwi Pratiwi Putri G2C009050.pdf](http://eprints.undip.ac.id/41848/1/567_Rosa%20Pratita%20Dwi%20Pratiwi%20Putri%20G2C009050.pdf) Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 20:46 Wita).
- Retissu, R., dkk. (2010). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Sindroma Premenstruasi*. (<http://www.majalahfk.uki.ac.id/assets/majalahfile/artikel/2010-01-artikel-01.pdf>. Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 20:14 Wita).
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Hasil RISKESDAS 2013 – Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. (<http://depkes.go.id/downloads/riskedas2013/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>. Diakses tanggal 19 Januari 2015, pukul 21:29 Wita).
- Saryono & Sejati, W. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukarni & Wahyu. (2013). *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Supariasa, N. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suparman, E. (2012). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.