

## FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA SISWI SMA NEGERI 1 KOTA BANDA ACEH TAHUN 2023

Tri Mulyani<sup>1\*</sup>, Agustina<sup>2</sup>, Tahara Dilla Santi<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : agustina@unmuha.ac.id

### ABSTRAK

*Premenstrual syndrome* (PMS) atau sindrom pramenstruasi adalah gejala-gejala yang dialami wanita sebelum memasuki masa menstruasi. Prevalensi sindrom pramenstruasi cukup tinggi yaitu sekitar 70-90% perempuan pada usia reproduksi dan sering ditemukan pada wanita berusia 26-40 tahun mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupan. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelah terjadinya menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *premenstrual Syndrome* pada siswi SMA Negeri 1 Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ada siswi SMA Negeri 1 Banda Aceh sebanyak 423 siswi dan sampel penelitian ini sejumlah 81 siswi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui wawancara. Analisa data menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui total responden sebanyak 81 siswi yang berada pada kelas 10 sebanyak 31 (38,3%), kelas 11 sebanyak 16 (19,8%), dan kelas 12 sebanyak 34 (42%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa, tidak ada hubungan aktivitas fisik, pola makan, stress, dan IMT terhadap kejadian *premenstrual Syndrome* namun dapat dilihat bahwa masih ada siswi yang mengalami stres, dan obesitas.

**Kata kunci** : aktivitas fisik, IMT, pola makan, *premenstrual syndrome*, stres

### ABSTRACT

*Premenstrual syndrome* (PMS) or *premenstrual syndrome* are symptoms experienced by women before entering the menstrual period. The prevalence of *premenstrual syndrome* is quite high, namely around 70-90% of women of reproductive age and is often found in women aged 26-40 years experiencing *premenstrual* symptoms which can interfere with several aspects of life. This can disappear once bleeding starts, but can also continue after menstruation occurs. The aim of this research is to determine the relationship between factors related to the incidence of *premenstrual syndrome* in female students at SMA Negeri 1 Banda Aceh. This research was conducted using a descriptive analytical method with a *cross sectional* design. The population in this study was 423 female students at SMA Negeri 1 Banda Aceh and the sample for this study was 81 female students. Data collection was carried out using questionnaires through interviews. Data analysis used the *chi-square* test. Based on the results of univariate analysis, it is known that the total number of respondents was 81 female students, 31 (38.3%) were in class 10, 16 (19.8%) in class 11, and 34 (42%) in class 12. The results of the bivariate analysis show that there is no relationship between physical activity, diet, stress and BMI on the incidence of *premenstrual syndrome*, but it can be seen that there are still female students who experience stress and obesity.

**Keywords** : *bmi, diet, physical activity, premenstrual syndrome, stress*

### PENDAHULUAN

*Premenstrual syndrome* (PMS) adalah suatu kondisi yang terdiri atas beberapa gejala fisik, emosi dan perilaku yang dialami oleh seorang perempuan sebelum datangnya siklus menstruasi, yang menyebabkan ia mengalami gangguan dalam fungsi dan aktifitas sehari-hari, gejala-gejala tersebut akan menghilang saat menstruasi tiba (Deswita, 2016). Sedangkan menurut Rima (2020) *sindrom pramenstruasi* merupakan kumpulan gejala yang mencakup

perubahan secara fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang biasanya muncul 10-14 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai, yang sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Prevalensi sindrom premenstruasi cukup tinggi yaitu sekitar 70-90% perempuan pada usia reproduktif. Dan lebih sering ditemukan pada wanita berusia 26-40 tahun. Adapun gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelah terjadinya menstruasi (Afrilia, 2021). Tingginya masalah *premenstrual syndrome* pada wanita akan berdampak pada produktivitasnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala fisik, psikologis dan emosional yang sering dialami atau dilaporkan adalah rasa kembung, pembengkakan dan nyeri payudara, ketegangan, depresi, mood yang berubah-ubah dan perasaan lepas kendali (Ratu, 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menyatakan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan *Premenstrual Syndrome* yang memiliki prevalensi lebih tinggi di Negara-negara Asia dibandingkan dengan Negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) tahun 2018 menyatakan bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala PMS dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-40 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita setiap bulannya. Gejala PMS dialami sekitar 65,7% remaja putri (Putri, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Bappenas (2018) jumlah penduduk Indonesia menurut kelompok umur dan jenis kelamin, jumlah penduduk perempuan usia remaja 15-19 tahun sebanyak 10.954.200 jiwa. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Setiap remaja akan mengalami perubahan baik biologis, psikologis, fisiologis maupun sosial, salah satu perubahan yang dialami remaja putri adalah perubahan pada organ reproduksi. Perubahan tersebut terjadi akibat kematangan seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Permasalahan yang dapat terjadi saat menstruasi yaitu *amenorea, dismenorea, menoragia, premenstrual syndrome dan premenstrual dysphoric disorder* (Ardiansa, 2022).

Di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat. Damayanti (2020) menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan PMS (38,45%). Di Provinsi Aceh prevalensi sindroma pramenstruasi pada siswi di Sekolah Menengah Atas yaitu 39,2% mengalami gejala berat dan 60% mengalami gejala ringan. Data survei epidemiologi menunjukkan bahwa beban sakit karena sindrom premenstruasi cukup besar. Diperkirakan frekuensi gejala premenstruasi cukup tinggi (80-90%), dan kadang kadang gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari (Dewi, 2020).

Berdasarkan etiologi, enam faktor yang diduga berkaitan dengan kejadian *premenstrual syndrome* adalah faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologi, faktor gaya hidup dan faktor sosiodemografi. Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah *premenstrual syndrome* adalah usia menstruasi, stress dan pola makan. Beberapa faktor, seperti pola konsumsi atau kebiasaan makan, status gizi, dan aktivitas fisik seringkali dikaitkan dengan *premenstrual syndrome*. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi gejala *premenstrual syndrome*. Pola nutrisi yang tidak seimbang berupa diet tinggi lemak, tinggi garam dan gula, rendah vitamin B, vitamin E, vitamin C dan mineral dapat menimbulkan PMS (Khairunnisa, 2021). Penyebab terjadinya gejala PMS adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan *neurotransmitter* yang dikombinasikan dengan stress psikologis (Anggraini, 2022).

Siklus menstruasi yang abnormal berhubungan dengan stres psikologi. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya

perubahan, kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stress ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi (Tombokan, 2017).

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurmiaty (2011) tentang perilaku makan dengan kejadian *sindrom premenstruasi* pada remaja didapatkan hasil lemak dan natrium berpengaruh terhadap PMS. Dimana konsumsi asupan tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah kalsium dapat meningkatkan risiko mengalami PMS.

Menurut hasil penelitian Wijayanti (2016), terdapat hubungan antara obesitas pada remaja putri dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* dengan nilai p-value 0.035 dan OR (CL 95%) 3.32 dan variabel tingkat stres pada remaja putri juga mempunyai hubungan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* dengan nilai p-value 0.03 dan OR (CL 95%) 3.76, aktivitas fisik juga berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome* dengan nilai p-value 0.039 dan OR (CL 95%) 2.58.

Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh pada bulan November tahun 2021, jumlah remaja putri yaitu 423 siswi. SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh merupakan salah satu SMA yang memiliki jumlah siswi terbanyak di Kota Banda Aceh. Hasil studi pendahuluan pada siswi SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh menunjukkan dari 39 orang remaja putri di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh yang diwawancarai terdapat 28 orang (73.68%) yang mengalami *premenstrual syndrome*. Dampak dari *premenstrual syndrome* ini adalah siswi sering mengeluhkan sakit pada perut dan mengganggu proses belajar yang sedang diikutinya.

Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2022.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ada siswi SMA Negeri 1 Banda Aceh sebanyak 423 siswi dan sampel penelitian ini sejumlah 81 siswi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui wawancara. Analisa data menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL

**Tabel 1. Analisis Univariat**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	<b>Kejadian Premenstrual Syndrome</b>		
	Tidak Ada	26	32,1
	Ada	55	67,9
2	<b>Aktivitas Fisik</b>		
	Ringan	30	37,0
	Sedang	27	33,3
	Berat	24	29,6
3	<b>PolaMakan</b>		
	Teratur	37	45,7
	Tidak Teratur	44	54,3
4	<b>Stres</b>		
	Tidak stress	47	58,0
	Stress ringan	12	14,8
	Stress sedang	15	18,5

	Stress berat	7	8,6
5	<b>Index Masa Tubuh</b>		
	Kurang	54	66,7
	Normal	17	21,0
	Obesitas	10	12,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 81 responden terdapat 67,9% ada kejadian *premenstrual syndrome*, 33,3% aktivitas fisik sedang, 54,3% pola makan tidak teratur, 58,0% tidak stress, dan 66,7% responden dengan indeks mas tubuh kurang.

**Tabel 2. Analisis Bivariat**

No	Variabel	Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>				P Value
		Tidak ada		Ada		
		n	%	n	%	
1	<b>Aktivitas Fisik</b>					
	Ringan	9	30,0	21	70,0	0,796
	Sedang	8	29,6	19	79,1	
	Berat	9	37,5	15	62,5	
2	<b>PolaMakan</b>					
	Teratur	14	37,8	23	62,2	0,310
	Tidak Teratur	12	44,4	32	55,6	
3	<b>Stres</b>					
	Tidak stress	16	12,8	31	67,0	0,196
	Stress ringan	1	8,3	11	91,7	
	Stress sedang	7	46,7	8	53,3	
	Stress berat	2	28,6	5	71,4	
4	<b>Index Masa Tubuh</b>					
	Kurang	18	33,3	36	66,7	0,944
	Normal	5	29,4	12	70,6	
	Obesitas	3	30,0	7	70,0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi kejadian *Premenstrual Syndrome* lebih tinggi pada aktifitas fisik sedang sebanyak 79,1% dibandingkan aktivitas fisik ringan 70% dan aktivitas fisik berat 62,5%. Sedangkan responden yang tidak mengalami *Premenstrual syndrome* lebih tinggi pada aktifitas fisik berat sebanyak 37,5% dibandingkan aktifitas fisik ringan 305 dan seang 29,6%. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan *Premenstrual Syndrome* dengan diperoleh nilai  $PValue = 0,796$ .

Tabel 2 menunjukkan bahwa kejadian *Premesntrual syndrome* lenih tinggi pada pola makan teratur 62,2% dibandingkan dengan tidak teratur 55,6%. Sedangkan responden yang tidak mengalami *Premenstrual syndrome* lebih tinggi pada pola makan tidak teratur 44,4% dibandingkan pola makan teratur 37,8%. Setelah dilakukannya uji statitik mendapatkan hasil yaitu tidak ada hubungan Pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* yang didapatkan nilai  $Pvalue=0,310$ .

Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi kejadian *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada stress ringan sebanyak 91,7% dibadingkan dengan stress berat 71,4% tidak stress 67% dab stress sedang 53,3%. Sedangkan responden yang tidak *Premenstrual syndrome* lebih tinggi pada stress sedang sebanyak 46,7% dibandingkan dengan stress berat 28,6%, tidak stress 12,8% dan stress ringan 8,3%. Dari hasil uji statistik diperoleh hasil yaitu tidak adahubungan stress dengan kejadian *Premenstrual syndrome* dengan  $PValaue=0,196$ .

Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi kejadian *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada IMT normal sebanyak 70,6% dibandingkan IMT Obesitas 70% dan IMT kurang 66,67%. Sedangkan responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada IMT Kurang sebanyak 33,3% dibandingkan dengan IMT normal 29,4% dan IMT obesitas 30%.

Dari hasil uji ditemukan bahwa tidak ada hubungan IMT dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* dengan  $Pvalue= 0,944$ .

## PEMBAHASAN

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Dari hasil distribusi variabel aktivitas fisik, dapat dilihat siswi yang melakukan aktivitas fisik ringan dan mengalami *Premenstrual Syndrome* sebanyak 21 (70%) siswi. Kemudian proporsi siswi yang mengalami *Premenstrual Syndrome* lebih tinggi pada aktifitas fisik sedang sebanyak 79,1% dibandingkan aktivitas fisik ringan 70% dan aktivitas fisik berat 62,5%. Sedangkan responden yang tidak mengalami *Premenstrual syndrome* lebih tinggi pada aktifitas fisik berat sebanyak 37,5% dibandingkan aktifitas fisik ringan 305 dan sedang 29,6%. Berdasarkan hasil uji bivariate ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* dan di peroleh nilai  $Pvalue$  sebesar 0,796 yang artinya tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*. Yang artinya tidak ada perbedaan antara melakukan aktivitas fisik ringan, sedang dan berat dalam kejadian *Premenstrual Syndrome*.

Hasil penelitian Kamilah (2021) didapatkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 29 Surabaya. Data menunjukkan bahwa semakin tinggi responden melakukan aktivitas fisik semakin berat premenstrual syndrome yang dialami. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi hingga sangat tinggi dengan waktu yang lama dapat mengakibatkan stres dikarenakan tingkat kelelahan yang juga tinggi sehingga hal tersebut juga memengaruhi munculnya gejala premenstrual syndrome. Penelitian Sitorus (2020) terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual sindrom pada mahasisiwi DIII kebidanan ( $p\ value = 0,006$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktifitas fisik berpengaruh mengurangi premenstrual sindrom pada mahasiswa DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia.

Penanganan untuk mengurangi terjadinya premenstrual syndrome yaitu dengan melakukan aktifitas olahraga secara teratur, menjaga berat badan, dan menjaga pola makan yang dapat mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu mengurangi terjadinya premenstrual syndrome (Ichsan, 2021). Olahraga merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat *Premenstrual syndrome*, sehingga apabila olahraga rendah dapat meningkatkan keparahan dari *Premenstrual syndrome*, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan dengan adanya olahraga maupun aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, memperlancar transport oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis (Riyadi, 2019).

### Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian *Premesntrual syndrome* lebih tinggi pada pola makan teratur 62,2% dibandingkan dengan tidak teratur 55,6%. Sedangkan responden yang tidak mengalami *Premenstrual syndrome* lebih tinggi pada pola makan tidak teratur 44,4% dibandingkan pola makan teratur 37,8%. Setelah dilakukannya uji statistik mendapatkan hasil yaitu tidak ada hubungan Pola makan dengan kejadian premenstrual syndrome yang didapatkan nilai  $Pvalue=0,310$ .

Penelitian Abriani (2019) menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan sumber vitamin B6 (77,1%), kalsium (74,7%), dan magnesium (72,3%) adalah defisit, dan mengalami PMS ringan (61,5%). Uji statistik diketahui terdapat hubungan antara tingkat konsumsi makanan sumber vitamin B6 ( $p=0,000$ ), kalsium ( $p=0,000$ ), magnesium ( $p=0,020$ ), dan aktivitas fisik ( $p=0,000$ ) dengan kejadian PMS. Sebagian besar remaja putri

termasuk usia remaja menengah, memiliki tingkat konsumsi makanan (vitamin B6, kalsium, magnesium) yang defisit, status gizi normal, aktivitas fisik ringan, dan mengalami PMS ringan.

Faktor gaya hidup yang merupakan salah satu faktor terjadinya PMS adalah konsumsi makan. Konsumsi makan pada remaja putri dapat dilihat dari pola konsumsi dan tingkat konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang berkaitan dengan PMS adalah konsumsi terhadap bahan makanan sumber Vitamin B6, kalsium, dan magnesium (Paath, 2018).

Peneliti berasumsi Pola Makan memiliki hubungan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*. Karena seharusnya semakin tidak teratur pola makan seseorang semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kejadian *Premenstrual Syndrome*.

### **Hubungan Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome***

Stress dibedakan menjadi empat kategori yaitu, tidak stress, stress ringan, stress sedang dan stress berat. Untuk dapat mengetahui responden termasuk dalam kategori stress atau tidak, peneliti melihat dari jawaban. Responden dikatakan tidak stress apabila memperoleh nilai  $<20$ , stress ringan apabila diperoleh nilai 20-24, stress sedang apabila diperoleh nilai 25-29, dan responden dapat dikatakan stress berat apabila diperoleh nilai  $\geq 30$ .

Dari hasil distribusi frekuensi variabel stress, dilihat bahwa responden yang tidak stress dan mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 31 (61%) dan yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 16 (12,8%) siswi. Selanjutnya, proporsi siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada stress ringan sebanyak 91,7% dibandingkan dengan stress berat 71,4% tidak stress 67% dan stress sedang 53,3%. Sedangkan responden yang tidak *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada stress sedang sebanyak 46,7% dibandingkan dengan stress berat 28,6%, tidak stress 12,8% dan stress ringan 8,3%. Kemudian setelah dilakukan uji statistik diperoleh nilai P-Value 0,196 yang artinya tidak ada hubungan stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*.

Penelitian Puji (2021) diketahui tingkat stres dikelompokkan 4 kelompok, tinggi ( $\geq 30$ ), rendah (25-29), sedang (20-24), tidak stres ( $< 20$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi akan berhubungan gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS). Didukung oleh penelitian Afriyanti (2021) tentang tingkat stres, 65 (35,9%) responden paling banyak mengalami stres normal. Sebagian besar responden mengalami pre-menstruasi sindrom sebanyak 107 (59,1%) responden. Analisis uji korelasi *Spearman Rank* dengan p-value  $0,026 < 0,05$  dengan koefisien korelasi -0,165. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian pre-menstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta

Peneliti berasumsi stress memiliki hubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome* karena semakin berat tingkat stress seseorang maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami *premenstrual syndrome*.

### **Hubungan IMT dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome***

Untuk mengetahui IMT responden, peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden secara langsung dan diperoleh nilai IMT siswi menjadi yaitu, kurang apabila  $IMT < 18,5$ . Normal apabila IMT yang dimiliki siswi mulai dari rentang 18,5-24,9, dan obesitas apabila memiliki IMT lebih besar sama dengan 30.

Hasil distribusi frekuensi responden yang memiliki IMT kurang dan mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 36 (66,7%), dan yang tidak sebesar 18 (33,3%). Proporsi kejadian *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada IMT normal sebanyak 70,6% dibandingkan IMT Obesitas 70% dan IMT kurang 66,67%. Sedangkan responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* lebih tinggi pada IMT Kurang sebanyak 33,3%

dibandingkan dengan IMT normal 29,4% dan IMT obesitas 30%. Setelah dilakukan uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,944 yang artinya tidak ada hubungan IMT dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*. Peneliti berasumsi bahwa IMT berhubungan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* karena semakin tinggi atau semakin kurangnya nilai IMT seseorang maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami *Premenstrual syndrome*.

Penelitian yang dilakukan Rahayu (2020) di Desa Gunung Sari Kecamatan Pamijahan Kabupaten Bogor Tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 198 responden yang IMTnya berada pada kategori normal yaitu sebanyak 75 responden (71,3%) tidak mengalami PMS. Berdasarkan hasil uji rank spearmer diperoleh *p value* =(0,076), yang menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima atau hipotesis penelitian ditolak yaitu tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian pms. Penelitian Khotimah (2020) menyatakan tidak terdapat hubungan antara IMT (*p-value*0,553) dengan kejadian PMS di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk tahun2020.

Asumsi peneliti, ditemukan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko terjadinya *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa akademi kebidanan pemerintah Kabupaten Kudus. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara indeks masa tubuh dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Dimana jika bertambah berat badan seseorang maka semakin besar risiko untuk mengalami *premenstrual syndrome*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik, pola makan, stress, dan IMT terhadap kejadian *premenstrual Syndrome*. Akan tetapi dapat dilihat bahwa masih ada siswi yang mengalami stres, dan obesitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Banda Aceh yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian dan siswi yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Abriani. A. A. Ningtyias. F. W. & Sulistiyani. S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 1-6.
- Afrilia. E. M. & Musa. S. M. (2021). Analisis Pramenstruasi Sindrom Pada Siswi Sman 3 Kota Tangerang Tahun 2019. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (Sinamu)*, 2.
- Afriyanti. N. & Lestiawati. E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Div Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 71.
- Anggraini. (2022). *Kesehatan Reproduksi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Ardiansa. (2022). *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Damayanti.S.B. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome. In *Doctoral Dissertation*. Universitas Kusuma Husada.
- Deswita. (2016). *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Millestone.
- Dewi. N. H. P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Kelas X Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Di Sma Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(2), 1158.

- Ichsan. (2021). *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Kamilah. Z. D. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 3(2), 160-.
- Khairunnisa. (2021). *B-Kespro: Bimbingan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Khotimah. H. (2020). *Hubungan Usia Menarche Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tahun 2020*. Stikes Widya Dharma Tangerang.
- Nurmiaty. W. (2011). Perilaku Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(2), 75-.
- Paath. (2018). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Egc.
- Puji. L. K. R. Ismaya. N. A., R. T. O. H. N. & F. N. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres Dan Pola Tidur Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1-8.
- Putri.P.S. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrom (Pms) Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 01 Kota Palembang. In *Skripsi Kesehatan Masyarakat*. Palembang: Unsri.
- Rahayu.R. (2020). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Di Desa Gunung Sari Kecamatan Pamijahan Kabupaten Bogor. In *Jurnal Kesehatan Mahardika*. Stikes Mahardika Cirebon.
- Ratu. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Infeksi Menular Seksual*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Rima. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jawa Timur: Unair Press.
- Riyadi. (2019). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Andi.
- Sitorus. C. Y. Kresnawati, P. N. H. & K. M. B. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 205-.
- Tombokan. K. C. (2017). Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (Co-Assistant) Di Rsup Prof. Dr. Rd Kandou Manado. *Ebiomedik*, 5(1).