

HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 BANJIT PROVINSI LAMPUNG

Meri Liandani
Akademi Kebidanan Wira Buana
meriliandani18@gmail.com

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a collection of physical symptoms, psychological and lifestyle factors that happen in pramenstrualisasi. The cause of PMS is still unknown, but lifestyle may play a role in PMS event. The purpose of this study was to determine the relationship of lifestyle of the teenager pramenstrual in SMA Negeri 1 Banjit Lampung province. This research uses a quantitative method with cross sectional approach. in this study sample was 60 students by using total sampling technique. data collection using questionnaires. data analysis covering univariate and bivariate analysis. based on the results of the univariate that teenager who experience premenstrual syndrome as many (60%), the physical changes as much (60%), experienced a change in psychology (58.3%), and poor lifestyle as much (54.1%). the results analysis of research data with static techniques chi square test at the significant level of 5% (. Bivariate results with variable lifestyle ($p = 0.013$ OR = 4.545). the conclusion of life-style relate to teenager girls premenstrual syndrome before menstruation.

Keyword : *Life style, Premenstrual Syndrome, Teenage Girls*

ABSTRAK

Premenstrual syndrome adalah sekumpulan gejala fisik, psikologi, dan faktor gaya hidup yang terjadi pada pramenstruasi. Penyebab PMS masih belum diketahui secara pasti, namun gaya hidup mungkin berperan dalam kejadian PMS. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap premenstrual syndrome pada remaja putri SMA Negeri 1 Banjit Provinsi Lampung. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Dalam penelitian ini jumlah sampel adalah 60 sampel dengan menggunakan tehnik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data mencakup analisa univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil univariat bahwa remaja putri yang mengalami premenstrual syndrome sebanyak (60%) dan gaya hidup kurang baik sebanyak (54,1%). Hasil analisis data penelitian dengan tehnik statistik uji chi square pada taraf signifikan 5% (. Diperoleh hasil bivariat dengan Gaya hidup ($p = 0,013$ OR = 4,545). Kesimpulan bahwa gaya hidup berhubungan dengan premenstrual syndrome remaja putri pada saat sebelum menstruasi.

Kata kunci : *gaya hidup, premenstrual syndrome, remaja putri*

PENDAHULUAN

Pemahaman remaja akan kesehatan reproduksi menjadi bekal remaja dalam berperilaku sehat dan bertanggung jawab, namun tidak semua remaja memperoleh informasi yang cukup dan benar dalam kesehatan reproduksi. Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membawa remaja ke arah perilaku beresiko.

Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) secara umum didefinisikan sebagai kondisi sehat dari sistem, fungsi, dan proses alat reproduksi yang dimiliki oleh remaja, yaitu laki-laki dan perempuan. Ruang lingkup kesehatan reproduksi mencakup keseluruhan kehidupan manusia sejak lahir sampai meninggal. Pelaksanaan kesehatan reproduksi menggunakan pendekatan siklus hidup (*life cycle approach*) agar diperoleh sasaran yang pasti dan komponen pelayanan yang jelas serta dilaksanakan secara terpadu dan berkualitas dengan memperhatikan hak reproduksi perorangan dengan bertumpu pada program pelayanan yang tersedia.

Menurut Dr. Siska Sulistami dari Buku Psikologi dan Kespro Remaja sindrome premenstruasi (PMS) merupakan perubahan fisik dan psikis yang terjadi diantara hari ke empat belas hingga hari kedua sebelum menstruasi, dan akan hilang segera setelah

menstruasi datang. PMS juga bisa terjadi pada saat sebelum terjadi menstruasi atau pada saat rentang waktu 1-2 minggu, atau 7-10 hari dan berhenti saat dimulainya siklus menstruasi.

Premenstrual syndrome adalah suatu keadaan dimana sejumlah gejala yang terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Lalu PMS ditandai dengan adanya gejala ketidaknyamanan pada bagian perut, sakit kepala, nyeri, cepat marah dan stres. Faktor-faktor yang berpengaruh pada PMS antara lain dari faktor keluarga dan faktor psikologis, contohnya depresi. Gejala PMS yang paling umum adalah suasana hati yang labil, gampang marah, nafsu makan yang meningkat, pelupa, tidak fokus, mudah menangis, cepat haus, mulai ada jerawat, gangguan pencernaan, muka memerah, jantung yang berdebar, pusing dan oedema ekstremitas bawah. Gejala premenstrual syndrome ini biasanya mulai timbul selama 7-10 hari terakhir dari siklus menstruasi.

Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam suatu aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup digambarkan pada “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup

menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia.

Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang wajib orang pertimbangkan pada lingkungan, dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan desain cross sectional. Populasi yang digunakan dalam metode ini adalah remaja putri yang sudah menarch di wilayah SMA N 1 Banjir Provinsi Lampung pada periode bulan Mei – Desember 2021 yaitu sebanyak 60. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan premenstrual syndrome dengan gaya hidup menggunakan uji Chi Square.

HASIL

Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi *Premenstrual Syndrome* di Kalangan Remaja SMA Negeri I Banjir Provinsi

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Mengalami PMS	36	60
Tidak Mengalami PMS	24	40
Jumlah	60	100

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa dari 60 responden dengan kategori mengalami premenstrual syndrome sebanyak 36 responden (60%), sedangkan dengan kategori tidak mengalami premenstrual syndrome sebanyak 24 responden (40%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Gaya Hidup terhadap *Premenstual Syndrome* di Kalangan Remaja SMA Negeri I Banjir

Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase
Kurang Baik	33	54,1 %
Baik	27	44,3%
Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 60 responden dengan kategori gaya hidup kurang baik terhadap *premenstrual*

syndrome sebanyak 33 responden (54,1%). Sedangkan dengan kategori gaya hidup baik terhadap *premenstrual syndrome* sebanyak 27 responden (44,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Gaya Hidup terhadap
***Premensual Syndrome* di Kalangan Remaja SMA**
Negeri I Banjit

Gaya Hidup	<i>Premenstrual Syndrom</i>		Jumlah		P	OR (95 %)
	Iya (%)	Tidak (%)	N	%		
Kurang Baik	25 (75,8)	8 (24,2)	33	100	0,013	4,545=1,504-13,737
Baik	11 (40,7)	16 (59,3)	27	100		
Total	36 (60)	24 (40)	60	100		

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa responden yang mengalami *premenstrual syndrome* dan mempunyai gaya hidup yang kurang baik sebanyak 25 responden (75,8%) dari total 33 responden. Sedangkan diantara responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan mempunyai gaya hidup yang baik sebanyak 16 (59,3%) dari total 27 responden.

Dari hasil uji chi-square hubungan *premenstrual syndrome* terhadap gaya hidup diperoleh *p-value* 0,013, artinya *p-value* <0,05 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara gaya hidup terhadap

premenstrual syndrome di kalangan remaja SMA Negeri I Banjit Provinsi Lampung.

PEMBAHASAN

Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMA

Berdasarkan tabel no 1 menunjukan bahwa dari 60 responden di SMA Negeri 1 Banjit, didapatkan 35 responden (60%) mengalami *premenstrual syndrome* dan 24 responden (40%) tidak mengalami *premenstrual syndrome*.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Suparman 2011, *Premenstrual syndrome* atau PMS merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada reproduksi wanita, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang dapat mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah Ratikasari (2015) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015 menunjukkan bahwa siswi sebagian besar mengalami PMS gejala ringan sebesar 68% (86 orang) dan 32% (41

orang) mengalami gejala sedang hingga berat. Gejala yang paling sering dialami antara lain mudah tersinggung dan nyeri perut yang keduanya masing-masing sebesar 91% (116 orang).

Menurut asumsi peneliti bahwa kejadian *premenstrual syndrome* masih cukup tinggi di kalangan remaja putri, akan tetapi *premenstrual syndrome* yang terjadi di remaja putri dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni berat dan ringan. Dan kejadian *premenstrual syndrome* ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya gaya hidup remaja putri tersebut. Di dalam hal ini peneliti hanya meneliti kejadian *premenstrual syndrome* secara umum. Oleh karena itu diharapkan untuk remaja putri agar menambah wawasan dan informasi dari berbagai sumber tentang *premenstrual syndrome* pada saat menjelang menstruasi dan saat berlangsungnya menstruasi.

Gaya Hidup

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 60 responden di SMA Negeri 1 Banjit didapatkan 33 responden (54,1%) memiliki gaya hidup yang kurang baik dan 27 responden (44,3%) memiliki gaya hidup yang baik.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Lestari (2011) wanita remaja yang memiliki pola makan sehat dan olahraga baik akan memperoleh menstruasi dengan normal dan baik. Faktor gaya hidup dalam diri wanita terhadap pengaturan pola makan juga memegang peranan penting terhadap kejadian *premenstrual syndrome*. Mayoritas wanita remaja kurang aktif, padahal banyak keuntungan dari olahraga diantaranya mengurangi resiko gangguan menjelang menstruasi. Aktivitas fisik juga mampu mengurangi rasa sakit PMS sehingga aktivitas fisik yang rendah mampu meningkatkan keparahan PMS seperti rasa tegang, depresi, tegang dan emosi serta depresi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erika Puspitasari (2013) tentang Hubungan gaya hidup sehat terhadap kejadian *premenstrual syndrome* didapatkan dari 61 responden menunjukkan 63,5% mempunyai gaya hidup sehat dan tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan 36,5% mempunyai gaya hidup tidak baik dan mengalami *premenstrual syndrome*.

Menurut asumsi peneliti gaya hidup yang dimiliki sebagian besar remaja putri adalah gaya hidup yang tidak baik. Sehingga kejadian *premenstrual syndrome* masih

tinggi di kalangan remaja putri. Remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* cenderung tidak mau beraktifitas, padahal aktivitas dapat mengurangi kejadian *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri. Oleh karena itu diharapkan remaja putri agar dapat lebih memperhatikan aktivitas fisik terutama pada saat mengalami menstruasi. Dan memperbaiki kualitas makanan yang dikonsumsi. Hindari makanan siap saji dan minuman bersoda karena dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome*.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Banjir

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa responden yang mengalami *premenstrual syndrome* dan mempunyai gaya hidup yang kurang baik sebanyak 25 responden (75,8%) dari total 33 responden. Sedangkan diantara responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan mempunyai gaya hidup yang baik sebanyak 16 (59,3%) dari total 27 responden.

Dari hasil uji chi-square dapat disimpulkan ada hubungan antara gaya hidup terhadap *premenstrual syndrome* di kalangan

remaja SMA Negeri 1 Banjir Provinsi Lampung.

Dari hasil uji chi-square hubungan gaya hidup terhadap *premenstrual syndrome* diperoleh nilai OR 4,545, artinya remaja SMA putri yang mempunyai gaya hidup kurang baik mempunyai peluang 5 kali untuk mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan remaja SMA putri yang mempunyai gaya hidup yang baik.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Lestari (2011) wanita remaja yang memiliki pola makan sehat dan olahraga baik akan memperoleh menstruasi dengan normal dan baik. Faktor gaya hidup dalam diri wanita terhadap pengaturan pola makan juga memegang peranan penting terhadap kejadian *premenstrual syndrome*. Mayoritas wanita remaja kurang aktif, padahal banyak keuntungan dari olahraga diantaranya mengurangi resiko gangguan menjelang menstruasi. Aktivitas fisik juga mampu mengurangi rasa sakit PMS sehingga aktivitas fisik yang rendah mampu meningkatkan keparahan PMS seperti rasa tegang, depresi, tegang dan emosi serta depresi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erika Puspitasari (2013) tentang Hubungan gaya hidup sehat terhadap kejadian *premenstrual*

syndrome didapatkan dari 61 responden menunjukkan 63,5% mempunyai gaya hidup sehat dan tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan 36,5% mempunyai gaya hidup tidak baik dan mengalami *premenstrual syndrome*. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Fitriyanti (2013) di SMA Muhamadiyah Semarang yang didapatkan hasil $p\text{ value } 0,001 < 0,05$ dimana terdapat hubungan yang signifikan atau bermakna antara gaya hidup dengan *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri.

Menurut asumsi peneliti gaya hidup yang dimiliki sebagian besar remaja putri adalah gaya hidup yang tidak baik. Sehingga kejadian *premenstrual syndrome* masih tinggi di kalangan remaja putri. Remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* cenderung tidak mau beraktifitas, padahal aktivitas dapat mengurangi kejadian *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri. Oleh karena itu diharapkan remaja putri agar dapat lebih memperhatikan aktivitas fisik terutama pada saat mengalami menstruasi. Dan memperbaiki kualitas makanan yang dikonsumsi. Hindari makanan siap saji dan minuman bersoda karena dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome*.

KESIMPULAN

Remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* sebanyak 60% dan memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 54,1%. Artinya Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri pada saat menjelang menstruasi.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah memberikan penyuluhan program kesehatan reproduksi remaja yang berkaitan dengan *premenstrual syndrome*, dan seharusnya pendidikan kesehatan reproduksi diberikan sejak kelas VII. Karena mereka sangat membutuhkan bimbingan tentang *premenstrual syndrome*.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya mampu meneliti secara lebih komprehensif dengan menambah variabel independen lainnya yang bervariasi serta mencakup penelitian yang lebih luas terutama yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome* di kalangan remaja putri.

Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan sebagai data dasar suatu

bahan pengajaran dan bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryant, M, K.P Truesdale dan Dye, L. Modest Changes in Dietary Intake Across the Menstrual Cycle : Implications for Food Intake Research. Br J Nutr 2006;96:888-94
- Delara, G. 2004. Menstrual Disorder in Adolescent. The Internet Journal of Gynecology and Obstetric, 4
- Depkes. RI. 2008. Penilaian situasi anak usia sekolah ermasuk remaja Indonesia
- Dye, L dan J.E Blundell. Menstrual cycle and appetite control : implications for weight regulation. Human Reproduction vol. 12 no. 6 pp 1142-51,1997.
- Efendi, Ferry dan Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta :Salemba Medika.
- Fritz & Speroff, 2011. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility.
- Hustein, 2009. Premenstrual Symptoms and Academic Stress in Emerging Adulthood Woman
- Indah Ratikasari, 2015 faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015 18:44).
- Kumalasari, Andhyantoro, 2012, Kesehatan Reproduksi, Palembang : Salemba Medika.
- Laila, N, N. 2011. Buku pintar menstruasi. Buku biru. Yogyakarta.
- Moghadam, A.D,Dkk, 2014. Epidemiology Of Premenstrual Syndrome (PMS) A Systemic Review and Meta-analysis Studi. Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR,8,106-109
- Nugroho. T., Utama. B. I., 2014, Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shaliha, H. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarch pada Remaja Putri di Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat (skripsi) Medan. 2010.
- Suparman dan Ivan, 2011. Premenstrual Syndrome. Jakarta: EGC