

HUBUNGAN DIET DENGAN KEJADIAN PRE MENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN KEDUNGLO KOTA KEDIRI

Endah Luqmanasari¹, Naning Ayu Kalimantan²

¹Program Studi D3 Kebidanan STIKes Karya Husada Kediri, endahluqmana@gmail.com, 085234701978

²Jurusan Kebidanan STIKes Karya Husada Kediri email: naningayu682@yahoo.co.id, 085735995595

Abstrak

Asupan tinggi lemak, karbohidrat, natrium, dan rendah kalsium akan meningkatkan resiko terjadinya *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS). Tujuan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan diet dengan kejadian PMS pada remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri. Penelitian ini termasuk observasi non eksperimen tanpa treatment. Desain yang digunakan adalah cross sectional. Variabel independen diet dan variabel dependen kejadian PMS. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri sebesar 109 populasi, teknik pengambilan sampel Simple random sampling didapatkan sampel 85 responden. penelitian dilakukan pada tanggal 5-14 Agustus 2021. Instrumen untuk pengambilan data adalah lembar kuisisioner. Penelitian ini menggunakan uji statistik rank correlation test (spearman). Hasil penelitian sebagian besar 54 responden (64%) tidak melakukan diet, didapatkan hampir setengahnya (40%) atau 34 responden tidak mengalami PMS. Sementara, hampir setengah (35%) atau 30 responden yang melakukan diet tidak sehat, sebagian kecilnya (19 responden) mengalami PMS dan sebagian kecil 1 responden (1%) melakukan diet sehat didapatkan sebagian kecil 1 responden (1%) tidak mengalami PMS. Analisis penelitian menunjukkan Uji statistik spearman rank correlation didapatkan nilai pvalue = 0,000 < α 0,05 berarti H_0 ditolak H_1 diterima dengan nilai (Correlation Coefficient = 0,041) artinya kekuatan hubungan antara kedua variabel (Diet makan terhadap kejadian PMS) termasuk dalam kriteria tingkat hubungan rendah ada hubungan diet dengan kejadian PMS pada remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri. PMS merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada remaja putri, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi gejala yang muncul akibat perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh perempuan menjelang menstruasi.

Kata kunci: Diet, Remaja Putri, *Pre-Menstrual Syndrome*

Abstract

A high intake of fats, carbohydrates, sodium, and low calcium will increase the risk of PMS. The purpose of the research is to know if there is a diet correlation with PMS incidents in young women in Pesantren Kedunglo Kediri City. This study included a non-experimental observation without treatment. The design used is cross-sectional. Independent variables diet and the dependent variable incidence of PMS. The population in the study were young women in boarding schools in Kedunglo Kediri city 109 population, sampling techniques simple random sample of 85 respondents obtained. Research conducted on 5-14 August 2021. The instrument for data collection was a questionnaire sheet. This study uses statistical tests rank correlation test (Spearman). The results of the study most of the 54 respondents (64%) diet, got nearly half of the 34 respondents (40%) did not have PMS, while nearly half of 30 respondents (35%) do unhealthy diets obtaining a fraction of 19 respondents have PMS and a fraction 1 respondent (1%) healthy diet 1 respondent obtained fraction (1%) did not have PMS. Statistical analysis showed that the Spearman rank correlation test values obtained pvalue = 0.000 < α 0,05 means rejected accepted by value (Correlation coefficient = 0.041) means that the strength of correlation between two variables (diet meal on the incident of PMS) included in the criteria of a low level of correlation there is correlation diet with PMS incident in young girls at boarding schools Kedunglo Kediri city. PMS by physical and emotional symptoms that consistently occur during the luteal phase of the menstrual cycle symptoms due to hormonal changes that occur in a woman's body before menstrual.

Keywords: Diet, Teenage Girl, *Pre-Menstrual Syndrome*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa ini merupakan waktu kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosionalnya yang cepat pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa¹. Diet didefinisikan sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol

makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan². Ada beberapa cara yang dilakukan seseorang dengan melakukan diet, diantaranya adalah diet sehat dan diet tidak sehat.

PMS merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan

emosional yang konsisten, terjadi selama fase *luteal* pada siklus menstruasi. Di Indonesia dari 260 orang wanita usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala PMS dengan tingkat sedang hingga berat sebesar 3,9%. Dalam sebuah penelitian mengemukakan bahwa di Indonesia, sekitar 40% wanita usia 13 – 50 tahun mengalami PMS³.

Menurut penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat 24,6% remaja mengalami PMS yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Asupan tinggi lemak, karbohidrat, natrium, dan rendah kalsium akan meningkatkan resiko terjadinya PMS. Peningkatan asupan lemak, karbohidrat dan gula juga terjadi pada wanita di fase PMS

Sekitar 80-95% wanita usia reproduktif mengalami gejala-gejala PMS yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala PMS terbagi menjadi dua, yaitu gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik meliputi perut kembung, payudara bengkak dan nyeri, kelelahan, nyeri panggul, sakit punggung dan otot, serta sakit kepala. Sedangkan, gejala psikologisnya meliputi mudah marah, emosi, mudah tersinggung, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan depresi.⁸

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) Wanita yang dikatakan sudah masuk di usia reproduksi mengalami gejala PMS sebanyak 90%. Perkiraan dari insiden gejala PMS berkisar 25% -100% pada perempuan yang mengalami menstruasi. Wanita yang mengalami gejala PMS berat yang memerlukan penanganan medis sekitar 10%. *International Classification Of Disease* (ICD) dikeluarkan oleh WHO mengemukakan bahwa PMS tercantum sebagai kelainan ginekologi

yang terkait dengan organ kelamin wanita dan siklus menstruasi.

Data dari *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, wanita yang setiap bulannya mengalami menderita PMS sekitar 70%. PMS (*Pre-Menstrual Syndrome*) yang mempengaruhi 3 di antaranya 4 wanita subur dan dapat mempengaruhi 70 – 90% wanita yang sedang mengalami menstruasi.²

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa kurang lebih dari 20% dari wanita usia reproduksi yang mengalami gejala PMS sedang sampai dengan berat. Kurang lebih 3–8 % memiliki gejala yang parah disebut PMDD (*premenstrual Dysphoric Disorder*). Sebanyak 85% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat.³

Prevalensi PMS yang banyak terjadi terdapat pada siswi SMA di Surabaya adalah yaitu sebesar 39,2% mengalami gejala gejala berat dan 60,8% mengalami gejala ringan.⁵ Perbedaan kejadian PMS antar wanita biasanya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: stres, meningkatnya usia, pola makan yang tidak baik dan status gizi.⁸ Beberapa hal dapat dilakukan untuk menangani permasalahan PMS, yaitu dengan terapi obat, psikoterapi dan perubahan gaya hidup terutama memperhatikan faktor gizi⁹

Berdasarkan uraian masalah diatas, didukung hasil peneliti lain serta hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, membuat peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Diet Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-14 Agustus 2021 di Pesantren Kedunglo Kota

Kediri. Desain penelitian yang digunakan analitik kolerasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu mempelajari dinamika kolerasi dengan pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, yang artinya tiap subyek pada saat pemeriksaan. Sehingga akan diperoleh prevalensi atau efek suatu fenomena (*variabel independent*) dihubungkan dengan penyebab (*variabel dependent*).

Populasi penelitian remaja putri di Pesantren Kedunglo Kota Kediri sejumlah 109 orang, sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sejumlah 85 responden. Variabel independen Diet, variabel dependen PMS.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisa data uji *Spearman Rank Correlation* dengan SPSS. Uji signifikan untuk melihat ada hubungan atau tidak dilihat dari p (value). Dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$, bila ditemukan dalam penelitian $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, apabila $p < \alpha$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri

Pada tabel 1 berikut, disajikan hasil penelitian terkait perilaku diet. Hasil analisis data penelitian didapatkan bahwa dari total 85 responden remaja putri di pesantren Kedunglo, sebagian besar (63,5%) responden yaitu 54 responden yang melakukan diet kurang sehat.

Tabel 1 Hasil Tabulasi Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri

No	Diet	Jumlah	Persentase (%)
1	Melakukan diet kurang sehat	54	63,5
2	Melakukan diet tidak sehat	30	35,3
3	Melakukan diet sehat	1	1,2
Jumlah		85	100

B. Kejadian PMS Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri

Tabel 2 menyajikan hasil penelitian dari total 85 responden didapatkan sebagian besar responden yaitu 46 (54,1%) responden tidak mengalami PMS gejala emosional dan fisik.

Tabel 2 Hasil tabulasi kejadian PMS pada remaja putri di pesantren kedunglo kota kediri

No	Gejala emosional dan fisik	Jumlah	Persentase (%)
1	PMS	39	45,9
2	Tidak PMS	46	54,1
Jumlah		85	100

C. Hubungan Diet Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri

Tabel 3 Hasil tabulasi diet dengan kejadian pre menstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri

Perilaku diet makan	Kriteria kejadian PMS				Total	
	PMS		Tidak PMS		f	%
	f	%	F	%	f	%
Melakukan diet kurang sehat	20	24	3 4	40	54	64
Melakukan diet tidak sehat	19	22	1 1	13	30	35
Melakukan diet sehat	0	0	1	1	1	1
Total	39	46	4 6	54	85	100
<i>Correlation coefficient:</i> 0,041			<i>p value=</i> 0,000		$\alpha = 0,05$	

Pada tabel 3 didapatkan dari total 85 responden sebagian besar responden yaitu 54 (64%) melakukan diet kurang sehat dan tidak mengalami PMS Hampir setengah 34 (40%) responden.

Hasil uji statistik *spearman rank correlation* didapatkan p value 0,000 lebih kecil dari nilai α ($0,000 < 0,05$) artinya ada hubungan antara Diet dengan kejadian pre mensrual syndrome (PMS) pada remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri. Adapun tingkat keeratan hubungan adalah 0,041 artinya ada hubungan yang rendah antara diet dengan kejadian PMS pada remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri.

PEMBAHASAN

A. Diet pada remaja putri di pesantren kedunglo kota Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan diketahui responden melakukan diet kurang sehat sebagian besar 54 responden (63,5%), tidak melakukan diet karena peningkatan nafsu makan. Sedangkan yang melakukan diet tidak sehat hampir setengahnya 30 responden (35,3%).

Diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.¹

Sedangkan remaja yang melakukan diet kurang sehat karena Pengaruh lingkungan, Kontrol diri buruk, Selain itu juga remaja suka memakan makanan sesukanya. Khusus untuk memakan, makanan sesukanya ini, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh,

terlebih jika makanannya mengandung kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan⁸

Hasil penelitian di Akademi Stikes payung Negeri Pekanbaru didapatkan dari 71 responden, 44 orang melakukan diet tidak sehat terdapat 38 orang (69,1%) yang terpengaruh teman sebaya dan perilaku diet tidak sehat, Dari hasil uji statistik *chisquare* didapatkan p value $0,046 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet pada Mahasiswi Stikes Payung Negeri Pekanbaru. Dari analisis diperoleh juga nilai POR = 3,725 yang artinya responden yang terpengaruh teman sebaya memiliki resiko 4 kali untuk melakukan diet tidak sehat.¹¹

Apa yang kita alami akan membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus. Tanggapan akan menjadi dasar terbentuknya perilaku, apakah penghayatan itu akan membentuk perilaku positif atau negatif akan tergantung pada berbagai faktor lain. Tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu obyek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif (diet yang tidak sehat) dan sebaliknya.

Dalam hal ini peneliti melihat masih banyak remaja yang mempunyai rasa perubahan mood yang mempengaruhi peningkatan nafsu makan sehingga mereka memutuskan untuk tidak melakukan diet demi memenuhi keinginan makan tanpa mengatur pola nutrisi yang masuk, padahal nutrisi sangat berpengaruh terhadap

kesehatan remaja, kurangnya informasi dari orang sekitar misalkan guru dan juga penyuluhan dari tenaga kesehatan di tingkat remaja juga bisa menjadi pemicu remaja untuk melakukan diet tanpa tau seberapa batasan diet yang sehat.

B. Kejadian PMS Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari total 85 responden. Hasil sebagian besar 46 responden (54,1%) tidak mengalami PMS gejala emosional dan fisik, responden yang mengalami PMS hampir setengahnya 39 responden (45,9%).

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 Pre-Menstrual Syndrome (PMS)³

Terdapat banyak gejala yang dihubungkan dengan PMS. Namun, gejala yang paling sering adalah gejala *iritabilitas* (mudah tersinggung) dan *disforia* (perasaan sedih). Gejala mulai dirasakan 7-10 hari menjelang menstruasi berupa gejala fisik maupun psikis yang mengganggu aktifitas sehari-hari dan menghilang setelah menstruasi.¹⁹

Tanda- tanda secara psikologis ditandai dengan perasaan cemas (*anxiety*), tidak berdaya (*hopeless*), depresi, mudah tersinggung (*irritability*), dan sulit

berkonsentrasi atau mengingat (*difficulty of concentration or remembering*)¹¹.

PMS merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama *fase luteal* pada siklus menstruasi⁵.

Menurut Dariyo (dalam Rahmania, 2010), tanda-tanda fisiologis awal terjadinya PMS adalah wanita sering mengeluh sakit kepala (*headaches*), cepat lelah (*fatigue*), mual-mual (*nausea*), tidak nafsu makan, kaki atau tangan terasa bergetar, dan sakit perut.

Berdasarkan penelitian di akademi kebidanan Cirebon penelitian didapatkan sebagian besar Mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon mayoritas mengalami PMS gejala sedang hingga berat sebanyak 97 orang (68,8%). Dari 10 item pertanyaan dalam kuesioner rata-rata mahasiswi sering merasakan gejala-gejala PMS setiap bulannya baik fisik maupun psikologis seperti gejala fisik dari pertanyaan yang sering dirasakan yaitu, perut merasa tidak nyaman pada saat akan menstruasi dialami oleh mahasiswi sebanyak 24%, payudara terasa nyeri pada saat ditekan atau tanpa ditekan, dan terjadi pembesaran menjelang menstruasi dirasakan sebanyak 22%, sakit punggung, sendi dan otot dirasakan sebanyak 16%, sedangkan gejala psikologis dari 5 pertanyaan rata-rata mengalami gejala seperti sensitive terhadap penolakan, mudah menangis, tersinggung sebanyak 28%, merasa dibawah tekanan tertekan. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* diperoleh pvalue 0,00 (<0,05), yang

menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan antara pola tidur dengan kejadian PMS.¹⁹

Berdasarkan teori dan fakta kumpulan gejala psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Menurut beberapa penelitian, faktor utama yang mempengaruhi faktor psikologis seorang remaja dengan PMS adalah ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh tepat sebelum fase menstruasi berlangsung, yang dapat mempengaruhi kadar serotonin dalam otak. Penurunan level serotonin ini diketahui dapat secara langsung mempengaruhi suasana hati seseorang sehingga timbul perubahan psikologis, perilaku, dan fisik pada remaja dengan PMS. Selain itu, kurangnya asupan nutrisi dan kurangnya aktivitas fisik harian dapat mempengaruhi siklus hormonal dalam tubuh yang akan memperberat gejala fisik dan psikologis pada PMS. Pada remaja yang mengalami PMS dengan gejala emosional terkadang tidak terdeteksi atau gejala ringan hingga tidak menyebabkan timbulnya gejala emosional. Kumpulan gejala Fisik yang terjadi saat PMS kemungkinan bisa disebabkan oleh faktor-faktor hormonal, kekurangan vitamin-vitamin tertentu, faktor lingkungan, dan keadaan psikologi. Secara fisiologis maka saat fase luteal siklus menstruasi akan terjadi ketidakseimbangan rasio hormon estrogen dan progesteron, di mana estrogen akan menekan progesteron yang menyebabkan gejala fisik berupa retensi natrium, retensi cairan dan edema, serta gejala-gejala fisik lain.⁷

C. Hubungan Diet Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di Pesantren Kedunglo Kota Kediri

Berdasarkan hasil penelitiandidapatkan dari total 85 responden. Analisis penelitian Uji statistik *spearman rank correlation* didapatkan nilai $pvalue = 0,000 < \alpha 0,05$ berarti H_0 ditolak H_1 diterima dengan nilai (*Correlation Coefficient* = 0,041) artinya kekuatan hubungan antara kedua variabel (Diet dengan kejadian PMS) termasuk dalam kriteria tingkat hubungan rendah karena masuk rentang kolerasi 0,20-0,0399 dan arah hubungan positif yang berarti semakin sering responden melakukan diet tidak sehat maka resiko terjadinya PMS akan semakin tinggi. Sedangkan berdasarkan hasil dari tabulasi silang menunjukkan dari 85 responden yang melakukan diet kurang sehat sebagian besar 54 responden (64%) dan tidak mengalami PMS hampir setengah 34 responden (40%). Sedangkan responden yang melakukan diet tidak sehat hampir setengah 30 responden (35%), sebaliknya sebagian kecil 19 responden (22%) mengalami PMS. Yang melakukan diet sehat hanya sebagian kecil 1 responden (1%) tidak mengalami PMS sebagian kecil 1 responden (1%).¹⁸

Diet terhadap PMS gejala emosional terjadi akibat Remaja perempuan dengan riwayat pola makan tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik beresiko mengalami kejadian PMS. Untuk itu, penatalaksanaan diet dan pola hidup yang sehat diperlukan dalam mengurangi dampak PMS (Rupa dkk, 2013).

Menurut penelitian Nina Zuhana (2016) di SMP Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Hasil penelitian ini adalah lebih dari separuh responden mengalami *menarche* pada usia yang normal yaitu usia 12 sampai dengan 13 tahun sebanyak 57 orang (60,6%) dan sebagian besar responden mengalami PMS ringan yaitu 67 orang (71,3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *spearman rank* dapat diketahui sig 0,000 (<0,05) yang berarti ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian PMS.

Berdasarkan teori dan fakta dari peneliti menyimpulkan remaja yang mengalami PMS dapat disebabkan karena faktor kimiawi yaitu serotonin yang di hasilkan di otak dan di usus yang dapat mempengaruhi suasana hati, emosi, dan pikiran saat mendekati menstruasi, memang terjadi perubahan kadar hormon sehingga memicu produksi senyawa beta endorphin yang mengatur kesukaan terhadap rasa manis dan terjadi perilaku makan yang tidak sehat.

PMS merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama *fase luteal* pada siklus menstruasi (Saryono, 2009). PMS adalah sekumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh perempuan menjelang menstruasi.¹⁴

Berdasarkan penelitian di akademik kebidanan Cirebon pada kelompok responden yang berolahraga rutin menyatakan, bahwa tidak ada gejala hingga gejala ringan 56,8%. Sedangkan kelompok

olahraga yang tidak rutin mengalami PMS sedang hingga berat yakni 80,4 %. Berdasarkan hasil uji *Chisquare* diperoleh pvalue 0,00 (<0,05), menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan antara olahraga dengan kejadian PMS.¹⁹

Berdasarkan fakta dan teori dari peneliti kumpulan gejala fisik PMS pada remaja di akibatkan perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid, ini tidak mudah terjadi pada remaja yang kurang kepekaan terhadap perubahan hormonal jika remaja rajin berolahraga, melakukan diet sehat.

Perubahan hormon selama siklus menstruasi tampaknya menjadi penyebab penting dari PMS. PMS dapat pula disebabkan oleh rendahnya asupan vitamin dan mineral (Barclift, 2010). Terdapat banyak gejala yang dihubungkan dengan PMS. Namun, gejala yang paling sering adalah gejala iritabilitas (mudah tersinggung) dan *disforia* (perasaan sedih). Gejala mulai dirasakan 7- 10 hari menjelang menstruasi berupa gejala fisik maupun psikis yang mengganggu aktifitas sehari-hari dan menghilang setelah menstruasi².

Menurut penelitian Lusi Wahyuni (2012) di Universitas Muhammadiyah Surabaya Hasil yang didapatkan dari 111 responden mahasiswi kebidanan yang pernah atau sedang mengalami PMS dengan usia terbanyak 20 tahun (45%), sebagian besar responden mengalami Tipe A dengan gejala terbanyak mengeluh lebih sensitif (90%) dan perasaan labil (42%%), Tipe P dengan keluhan timbulnya jerawat

(84%) dan dismenorhea (66%), Tipe H dengan gejala terbanyak nyeri payudara (71,2%) dan Nyeri pada punggung dan betis (64%) sedangkan untuk cara mengatasi gejala PMS yang terjadi adalah dengan terapi non farmakologi yaitu mengkonsumsi makanan berserat buah dan sayur (69,4%), menghindari minum kopi (22,5%) menghindari minuman dingin (23,4%), sedangkan dengan terapi farmakologis yaitu menggunakan analgetik kelompok asam mefenamat (36,9%), menggunakan safe care (22,5%).

Berdasarkan teori dan fakta peneliti. PMS gejala emosional dan fisik pada remaja di akibatkan perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid, ini tidak mudah terjadi pada remaja yang kurang kepekaan terhadap perubahan hormonal jika remaja rajin berolahraga, melakukan diet sehat. Pada remaja yang mengalami PMS dengan gejala emosional terkadang tidak terdeteksi atau gejala ringan hingga tidak menyebabkan timbulnya gejala emosional. Dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dan tidak terdapat kesenjangan dengan teori yang ada sebagaimana hal ini memang benar bahwa perilaku diet berdampak pada kejadian PMS sehingga semakin sehat diet yang dilakukan maka semakin tidak terjadi PMS begitu pula sebaliknya. Perilaku diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan juga di pengaruhi faktor lain diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, aktifitas.¹²

Pada kejadian PMS dalam penelitian ini tidak terdapat kesenjangan antara teori maupun penelitian terdahulu sebagaimana perilaku responden dalam melakukan diet memang benar memberikan dampak pada kejadian PMS. Semakin kurang sehat atau tidak sehat dalam melakukan diet maka semakin sering terjadi PMS pada remaja putri, begitu pula sebaliknya semakin sehat perilaku diet maka semakin tidak terjadi atau mengurangi kejadian PMS.

SIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan diet dengan kejadian pre menstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di pesantren kedunglo kota kediri dimana hasil uji statistik *spearman rank correlation* didapatkan nilai $p\text{value} = 0,000 < \alpha 0,05$ berarti H_0 ditolak H_1 diterima dengan nilai (*Correlation Coefficient* = 0,041) artinya kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk kriteria tingkat hubungan rendah

Hasil penelitian diharapkan digunakan sebagai data dasar untuk menambah wawasan dalam sebuah penelitian untuk dilaksanakan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Johnson, E.R.B., Hankinson, S.E., Forger, N.G., Powers, S.I., Willet, W.C., Johnson, S.R., Manson, J.E. 2014. *Plasma 25-hydroxyvitamin D and Risk of Premenstrual Syndrome in a Prospective Cohort Study*. BMC Woman's Health Journal of The American Collage of Nutrition, Vol 19No2,220-227. 2000
- [2]. Hawks, S. R. (2008). *Classroom Approach for Managing Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Images Concerns Among College Women*. Journal of American college health, Vol. 56, No. 4

- [3]. Devi, M. 2009. *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri*. (<http://dx.doi.org/10.17977/tk.v32i2.3101>). diperoleh tanggal 5 Januari 2019
- [4]. Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- [5]. Suparman & Ivan.2012. "*Premenstrual Syndrome*" Jakarta : ECG
- [6]. Tanjung, Arum Sekar. (2009). *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)*. Skripsi Universitas Sebelas Maret.
- [7]. Widyastuti, Deny Eka. 2010. *Hubungan Antara Pemanfaatan Akses Internet Dengan Sikap Seks Bebas Pada Remaja di SMK 1 Cokroamioto*. Surakarta: KTI.
- [8]. Nurmiaty, dkk. (2011). *Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. Yogyakarta: FK UGM
- [9]. Sylvia. D. 2010. *Sindrom Pra-Menstruasi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- [10]. Andrews., Gilly. 2010. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- [11]. Widayati, R. S. 2007. *Diet Penanganan Sindrom Premenstruasi*. Gaster. Vol. 3 No. 1 (69-73).
- [12]. Widyastuti, Deny Eka. 2010. *Hubungan Antara Pemanfaatan Akses Internet Dengan Sikap Seks Bebas Pada Remaja di SMK 1 Cokroamioto*. Surakarta: KTI.
- [13]. Mazarina Devi, 2009, *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri*, Teknologi Dan Kejuruan, Vol. 32, No. 2, September 2009: 197-208, (http://journal.um.ac.id/index.php/teknologi_kejuruan/article/viewFile/3101/461) diperoleh tanggal 20 Januari 2019
- [14]. Lisnawati *Olah Raga Dan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms)*(2017)
- [15]. Deuster et., al. (1999). *Biological, Social and Behavioral Factors Associated with Premenstrual Syndrome*, (<http://www.archfammed.com>.) diperoleh tanggal 20 Januari 2019.