

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TINGKAT *PREMENSTRUAL SYNDROME*
PADA REMAJA PUTRI DI UTAMA
WIDYA PASRAMAN**

SKRIPSI



**AGNES MARSHELA RUMAGIT
202101181**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Utama Widya Pasraman " adalah benar karya saya dengan arahan pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 6 Januari 2025



Agnes Marshela Rumagit
202101181

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TINGKAT *PREMENSTRUAL SYNDROME*
PADA REMAJA PUTRI DI UTAMA
WIDYA PASRAMAN**

Agnes Marshela Rumagit, Agnes Erlita Distriani Patade, Bayu Eka Kurniawan
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: *Premenstrual syndrome* adalah gejala yang muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan berakhir saat menstruasi dimulai. Aspek yang berhubungan dengan tingkat *premenstrual syndrome* remaja putri yaitu memiliki pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian sebanyak 57 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 57.

Hasil Penelitian: Dari 57 responden yang memiliki pola makan sehat dengan tidak ada gejala 1 (16.7%), pola makan sehat dengan gejala ringan 5 (83.3%), pola makan tidak sehat dengan gejala sedang 10 (19.6%) dan pola makan tidak sehat dengan gejala berat 41 (80.4%). Responden yang memiliki aktivitas tinggi dengan tidak ada gejala 1 (25.0%), aktivitas tinggi dengan gejala ringan 3 (75.0%), aktivitas sedang dengan gejala ringan 2 (12.5%), aktivitas sedang dengan gejala sedang 7 (43.8%), aktivitas sedang dengan gejala berat 7 (43.8%), aktivitas rendah dengan gejala sedang 3 (8.1%), aktivitas rendah dengan gejala berat 34 (91.9%).

Simpulan: Terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.

Saran: Bagi tempat penelitian duharapkan mampu memperhatikan situasi dan melakukan sosialisasi berkala kepada remaja putri mengenai pola makan, aktivitas fisik dan *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci: Aktivitas, Pola Makan, *Premenstrual Syndrome*

**THE CORRELATION BETWEEN DIET AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH THE LEVEL OF PREMENSTRUAL SYNDROME
TOWARD ADOLESCENT GIRLS AT UTAMA
WIDYA PASRAMAN**

Agnes Marshela Rumagit, Agnes Erlita Distriani Patade, Bayu Eka Kurniawan
Nursing Science, Widya Nusantara University

ABSTRACT

Background: Premenstrual syndrome is a symptom that appears 7-10 days before menstruation and ends when menstruation begins. Aspects associated with the level of premenstrual syndrome in adolescent girls are having an unhealthy diet and low physical activity. The purpose of this study was to determine the correlation between diet and physical activity with the level of premenstrual syndrome toward adolescent girls at Utama Widya Pasraman.

Methods: This is quantitative research uses analytic methods with a cross-sectional approach. The total of population in the study was 57 female students. The total of sample was 57 respondents that taken by using total sampling technique.

Research Results: Among of 57 respondents, only 1 (16.7%) respondent had a healthy diet without any symptoms, 5 (83.3%) respondents had healthy diet with mild symptoms, 10 (19.6%) respondents had unhealthy diet with moderate symptoms and 41 (80.4%) respondents had unhealthy diet with severe symptoms. 1 (25.0%) respondent had high activity without any symptoms, 3 (75.0%) respondents had high activity with mild symptoms, 2 (12.5%) respondents had moderate activity with mild symptoms, 7 (43.8%) respondents had moderate activity with moderate symptoms, 7 (43.8%) respondents had moderate activity with severe symptoms, 3 (8.1%) respondents had low activity with moderate symptoms and 34 (91.9%) respondents had low activity with severe symptoms.

Conclusion: There is a correlation between diet and physical activity with the level of premenstrual syndrome toward adolescent girls at Utama Widya Pasraman.

Suggestion: The research site is expected to be able to pay attention to the situation and conduct periodic socialization to adolescent girls regarding diet, physical activity and premenstrual syndrome.

Keywords: Activity, Diet, Premenstrual Syndrome



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TINGKAT *PREMENSTRUAL SYNDROME*
PADA REMAJA PUTRI DI UTAMA
WIDYA PASRAMAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi S1
Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara



**AGNES MARSHELA RUMAGIT
202101181**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TINGKAT *PREMENSTRUAL SYNDROME*
PADA REMAJA PUTRI DI UTAMA
WIDYA PASRAMAN**

SKRIPSI


**AGNES MARSHELA RUMAGIT
202101181**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 16 Januari 2025

**Penguji I
Ns. Sisilia Rammang, S.Kep., M.Kep
NIK. 20220901143**


(.....)

**Penguji II
Ns. Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep., M.Kep
NIK. 20230901168**


(.....)

**Penguji III
Bayu Eka Kurniawan, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 20190901095**


(.....)

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widyia Nusantara**



**Agnes SSV, Ba, M.Keb
NIK. 20090901010**

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan baik. Penulis sangat berterimakasih kepada kedua orang tua yang sangat penulis sayangi. Terima kasih Papa Demy Fredy Rumagit dan Mama Juliana Line Runtu (Alm) yang telah melahirkan, merawat, membesarkan, mendidik, selalu memberikan doa, perhatian dan kasih sayang yang tak pernah berkesudahan serta dukungan, baik moral dan materil kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan baik. Papa dan Mama selalu bekeja keras dan berjuang, selalu menjadi garda terdepan, menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terima kasih Papa Mama telah menjadi orang tua yang hebat dan *support system* terbaik bagi penulis. Karya sederhana ini khusus penulis persembahkan untuk kalian berdua Papa dan Mama.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juli 2024 ini ialah dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Utama Widya Pasraman”. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H Situmorang, M.H., M.Kes, selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Arfiah, SST., Bd., M. Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Bapak Ns. I Made Rio Dwijayanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara.
5. Ibu Ns. Sisilia Rammang, S.Kep., M.Kep, selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Ibu Ns. Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Ns. Bayu Eka Kurniawan, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh staf dosen dan tenaga pendidik yang mengajarkan dan membantu selama menjalani proses perkuliahan di kampus Universitas Widya Nusantara.

9. Bapak Drs. I Made Sukarta, M.Si. selaku Kepala Sekolah Utama Widya Pasraman, beserta guru dan staf Sekolah Utama Widya Pasrama yang sudah menerima dan membantu dalam proses penelitian skripsi.
10. Seluruh siswi Sekolah Utama Widya Pasraman yang sudah bersedia menjadi responden dan berkontribusi dalam penelitian ini.
11. Terima kasih kepada Oma Maria Pandej yang telah menjaga, merawat dan membesarkan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terima kasih untuk doa-doa yang selalu oma panjatkan untuk keberhasilan cucunya. Oma ani selalu punya ruang tersendiri di hati penulis. Bahagia, sehat, kuat dan panjang umur oma aniku sayang.
12. Terima kasih kepada saudara-saudari saya, kakak Nancy Margaretha Rumagit, kakak ipar Hanny Posumah serta adik- adik; Jeferson Gabriel Rumagit dan Andreas Rafael Rumagit yang selalu memberikan semangat yang luar biasa, memberikan bantuan selama studi dan senantiasa ikut mendukung apapun jalan yang saya pilih. Terima kasih sudah menjadi saudara yang baik bagi saya. Terima kasih juga untuk dua keponakan yang sangat saya sayangi, Gheavisco C. Posumah dan Gheovasco G. Posumah yang sudah hadir dalam hidup saya.
13. Terima kasih kepada keluarga dan kerabat (Oma, Opa, Tante, Om, Sepupu dan Keponakan) yang telah membantu dan mendukung selama proses perkuliahan yang saya jalani kurang lebih 3,5 tahun. Doa dan dukungan yang kalian berikan sangat berarti bagi penulis.
14. Terima kasih kepada kelima sahabat saya Katarina Gledys Runtu, Chintia Angelica Kojongian, Tasya Stefani Wenas, Jilly Monica Tuerah dan Cecilia Melisa Pondaag yang telah tumbuh bersama-sama dengan saya dari taman kanak-kanak sampai sekarang. Terima kasih karena selalu ada, selalu mendoakan, menyemangati dan selalu menjadi pendengar yang baik bagi saya.
15. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan saya selama di bangku kuliah dan di rantau; Tirani, Diajeng, Michelle, Agreti, Nilan, Eka, Sarina, Gita, Indah, Mariasi dan Anisa. Terima kasih sudah menemani dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi sahabat dan saudara yang baik selama di perantauan.

16. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan bantuan selama penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keperawatan.

Palu, 16 Januari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Agnes Marshela Rumagit', with a horizontal line underneath.

Agnes Marshela Rumagit
202101181

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep Penelitian	28
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Analisa Data	34

I. Bagan Alur Penelitian	36
J. Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil	39
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V PENUTUP	60
A. Simpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur dan kelas	40
Tabel 4.2 Distribusi pola makan remaja putri di Utama Widya Pasraman	40
Tabel 4.3 Distribusi aktivitas fisik remaja putri di Utama Widya Pasraman	41
Tabel 4.4 Distribusi tingkat <i>premenstrual syndrome</i> remaja putri di Utama Widya Pasraman	41
Tabel 4.5 Hubungan pola makan dengan tingkat <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja putri di Utama Widya Pasraman	42
Tabel 4.6 Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja putri di Utama Widya Pasraman	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	36
Gambar 4.1 Sekolah Utama Widya Pasraman	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Lembar Persetujuan Kode Etik (*Ethical Clearance*)
3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat Permohonan Turun Penelitian
6. Permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
7. Kuesioner
8. Persetujuan Menjadi Responden
9. Surat Balasan Selesai Penelitian
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup
12. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita di usia reproduktif sering mengalami masalah menstruasi. *Premenstrual syndrome* adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling umum dialami oleh wanita. *Premenstrual syndrome* biasanya terjadi beberapa hari sebelum periode menstruasi dan umumnya akan menghilang setelah menstruasi dimulai, meskipun dalam beberapa kasus, gejalanya dapat bertahan hingga selesai menstruasi. Gejala *premenstrual syndrome* meliputi jerawat, kecemasan, depresi, suasana hati, kelelahan, peningkatan berat badan, pembengkakan, nyeri payudara, dan perubahan nyeri punggung. (Husna *et al.*, 2022).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) hampir 75% kasus *premenstrual syndrome* terjadi pada wanita usia subur di seluruh dunia (Jelmila, Hasni and Liana, 2023). Lebih dari 40 juta wanita usia subur di seluruh dunia dilaporkan mengalami *premenstrual syndrome*, dan sekitar 20% dari penderita mengalami masalah dengan aktivitas sehari-hari (Lestarin *et al.*, 2024). WHO melaporkan, ada 54,6% penderita *premenstrual syndrome* di Libanon dan 65,7% di Srilanka. Selanjutnya, prevalensi *premenstrual syndrome* dilaporkan berbeda-beda di berbagai negara, yakni 98,2% di Iran, 39% di Brazil, 44% di Australia, dan 34% di Jepang (Alvionita, 2019). Prevalensi *premenstrual syndrome* di Indonesia tahun 2019 mencapai 58,1%, mengalami peningkatan pada tahun 2021 sebesar 85% dan pada tahun 2023 prevalensi *premenstrual syndrome* pada wanita mencapai 85% dengan sekitar 60-75% di antaranya mengalami *premenstrual syndrome* dengan tingkat keparahan sedang hingga berat (Mulyani dan Santi, 2024).

Gejala *premenstrual syndrome* umumnya muncul sekitar seminggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi dan dapat berlangsung hingga beberapa hari setelah menstruasi dimulai serta biasanya menunjukkan gejala fisik dan gejala psikologis (Lestari *et al.*, 2024). *Premenstrual syndrome* disebabkan oleh interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi penting, dan

zat kimia yang digunakan oleh sistem saraf (Anggraini, 2022). Stres mempengaruhi seseorang secara fisik dan emosional, menyebabkan reaksi seperti kemarahan, kecemasan, dan emosi lainnya sebagai respons terhadap ketegangan. Reaksi psikologis dan fisiologis terhadap stres, seperti ketakutan, kemarahan, atau kecemasan, sering muncul sebelum menstruasi dan biasanya hilang setelah menstruasi dimulai (Mulyani dan Santi, 2024).

Faktor hormonal, kimiawi, genetik, psikologis, gaya hidup, dan sosiodemografi adalah beberapa faktor penyebab *premenstrual syndrome*. Bagi remaja putri, *premenstrual syndrome* dapat diperburuk dengan mengonsumsi makanan berlebihan yang mengandung banyak gula dan garam, makanan berminyak, kafein, glukosa, minuman bersoda, susu, dan makanan cepat saji. Selain itu, mengurangi aktivitas fisik, seperti jarang berolahraga dan sering tidur sepanjang hari, juga dapat memperburuk gejala *premenstrual syndrome* (Nurhanifah dan Daryanti, 2020). *Premenstrual syndrome* memiliki beberapa dampak negatif. Secara umum, *premenstrual syndrome* menyebabkan gangguan pada aktivitas seperti penurunan efisiensi kerja dan hubungan interpersonal penderita. Beberapa akibat tambahan termasuk pusing, sakit kepala, muntah, dan bahkan pingsan. *Premenstrual syndrome* pada usia remaja dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan interaksi sosial. Selain itu, *premenstrual syndrome* dengan gejala yang parah dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental serius, bahkan berisiko memicu perilaku menghilangkan nyawa sendiri (Nurramadhani, 2022).

Penelitian yang telah dilakukan Afifah, N., Yuseva, S., Catur, S., (2020) tentang Hubungan antara Pola Makan dengan *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya. Hasilnya menunjukkan bahwa pola makan dan tingkat *premenstrual syndrome* memiliki hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,049$) dengan nilai OR = 3,578. Peneliti menjelaskan bahwa makan dengan jadwal yang teratur, mengonsumsi makanan yang mengandung magnesium dan vitamin, memperbanyak minum air putih, mengurangi konsumsi kafein dan alkohol, dan mengurangi makanan yang mengandung garam dapat membantu mengurangi gejala *premenstrual syndrome*.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sitorus, C., Putri, K., Nisa, H., Karo, M., (2020) tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* dengan hasil uji statistik yang didapat dengan menggunakan uji *chi square*, didapatkan nilai *p-value* = 0,006 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018. Peneliti menjelaskan seseorang perlu melakukan aktifitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit dalam sehari, seperti jalan cepat, berlari, menari, berkebun, bersepeda, dan berenang. Kemudian untuk tambahan, perlu setidaknya melakukan kegiatan yang dapat memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali seminggu, seperti push-up, sit-up, dan angkat beban. Aktivitas fisik dapat mengurangi rasa sakit akibat *premenstrual syndrome*, sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari *premenstrual syndrome*, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Sekolah Utama Widya Pasraman didapatkan jumlah siswi yang sudah mengalami menstruasi 57 orang. Hasil wawancara 7 siswi, ditemukan bahwa 5 siswi mengatakan beberapa hari sebelum menstruasi mengalami gejala fisik seperti timbul jerawat dan bruntusan di area wajah, payudara terasa nyeri, sakit punggung, sakit perut bagian bawah dan perut kembung. Pada gejala psikologis seperti yang tadinya senang tiba-tiba merasa sedih, marah-marah, susah berkonsentrasi ketika belajar, cemas atau gelisah dan gampang sekali tersinggung. Ketika makan, mereka mengatakan selalu membeli dan mengonsumsi makanan berminyak seperti bakso goreng, siomay goreng dan pangsit goreng dalam seminggu 4-5 kali. Mereka juga mengatakan sering makan mie instan. Mereka jarang makan buah sayur hanya 1-2 kali seminggu dan makan tidak teratur seperti sarapan, makan siang dan makan malam tidak sesuai waktu dan terlewat.

Aktivitas fisik yang dilakukan juga kurang. Mereka mengatakan jarang melakukan kegiatan berolahraga. Ketika selesai mengikuti kegiatan belajar, mereka langsung pulang untuk beristirahat tidur. Kemudian 2 siswi lainnya mengatakan kadang-kadang merasakan gejala-gejala *premenstrual syndrome*

saat menjelang jadwal menstruasi. Pola makan mereka cukup sehat. Mereka makan teratur yaitu sarapan, makan siang dan makan malam sesuai waktunya dan tidak terlewat. Mereka sering makan buah, sayur dan makanan yang mengandung karbohidrat dan protein seperti nasi, jagung, daging, telur dan lainnya. Mereka juga memakan makanan dengan porsi secukupnya. Namun sesekali mereka juga suka memesan kopi atau minuman manis seperti *pop ice* & *mixue*. Kemudian untuk aktivitas fisik, mereka sering berolahraga sore dengan bermain *badminton*.

Pada kenyataannya, *premenstrual syndrome* menjadi masalah yang mengganggu dan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi para wanita. Wanita dengan *premenstrual syndrome* dapat memperoleh kontrol atas kehidupan mereka dengan bantuan berbagai perubahan. Untuk mencapai itu wanita harus dapat menolong dirinya sehingga dapat memperbaiki gejala secara tepat. Bagi beberapa wanita yang mengalami gejala *premenstrual syndrome*, mengubah pola makan dan aktivitas fisik yang baik dapat menjadi jalan untuk mengatasi *premenstrual syndrome* (Dewi, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Utama Widya Pasraman."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu "apakah ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Teranalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi pola makan pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.

- b. Teridentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.
- c. Teridentifikasi tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.
- d. Teranalisis pola makan dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.
- e. Teranalisis aktivitas fisik dengan tingkat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Utama Widya Pasraman.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

1. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga dalam bidang kesehatan, khususnya mengenai *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi bagi masyarakat untuk memahami penyebab, faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan *premenstrual syndrome*.

3. Manfaat Bagi Instansi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi seluruh warga sekolah, termasuk siswi, guru, dan staf sekolah, mengenai *premenstrual syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiq, M.S. (2021) 'Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja di SMA Negeri 1 Air Putih', *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), pp. 55–60.
- Agustin, A.T. and Zulala, N.N. (2023) 'Tingkat Stres Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)', *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 31–38.
- Amanda, P., Asniar and Dineva, F. (2024) 'Relationship Of Peer Support And Physical Activity Among Adolescents In A Public Islamic High School In The District Of Aceh Besar', 3(1), pp. 24–33.
- Amdadi, Z. (2021) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa', 2(7).
- Anggraini, D.E.P. (2021) *Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Kawedanan*.
- Angka, A.T. and Yurniati, Y. (2023) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswa di SMU Frater Makassar', *Journal of Health Quality Development*, 3(2), pp. 51–58.
- Bahar, H. *et al.* (2024) 'Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Edukasi SANGGULA MOMAHE (Mengingat Pola Makan Sehat dan Enak) Di SMP N 21 Konawe Selatan Kecamatan Moramo Utara Tahun 2023 SANGGULA MOMAHE Education (Remembering He', *Veompuh Journal*, 1(1), pp. 49–56.
- Barus, V.A., Fuad, M. and Siregar, Z. (2024) 'Peran Antara Pola Makan , Aktivitas Fisik , Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri The Role Of Diet , Physical Activity , And Level Of Stress With The Incident Of Premenstrual Syndrome (Pms) In Adolescent Women', *JIIC : Jurnal Intelek Insan Cendikia*, pp. 462–473.

- Bayudamai, C.P. and Yuliastrid, D. (2022) 'Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), pp. 7–12.
- Cahyono (2019) 'Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja', *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), pp. 64–71.
- Clarita, H.A. *et al.* (2022) 'Jenis dan Durasi Olahraga untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review', *Amerta Nutrition*, 6(3), pp. 315–325.
- Damayanti, A.F. and Samaria, D. (2021) 'Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19', *Jkep*, 6(2), pp. 184–209.
- Dewi, N.K.A.W. (2019) 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Tingkat I Di Itokes Bali', *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*, pp. 69–72.
- Dina Rahmawati, Inna Solihati Embrik and Zahrah Maulidia Septimar (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smk Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 6(2), pp. 13–23.
- Elza, A.N. (2020) 'Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun', *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun*, pp. 1–127.
- Ernawati *et al.* (2023) *Organ Reproduksi Wanita*. Edited by B.M. Karo, D.Y. Lestari, and R. Putri.
- Februhartanty, J. *et al.* (2019) *Buku Pedoman Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Fidora, I. and Yuliani, N. (2020) 'Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA', *Menara Ilmu*, 14(1), pp. 70–74.

- Hasna Nur, A., Sariati, Y. and Saptaning Wilujeng, C. (2020) ‘*The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI)*’, *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), pp. 20–28.
- Husna, A. *et al.* (2022) ‘Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie’, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), pp. 35–47.
- International Diabetes Federation [IDF] (2019) *IDF Diabetes Atlas Ninth edition*. 9th edn, *The Lancet*. 9th edn.
- International Diabetes Federation [IDF] (2021) *IDF Diabetes Atlas 10Th Edition*. 10th edn, *Diabetes Research and Clinical Practice*. 10th edn.
- Jelmila, S.N., Hasni, D. and Liana, N. (2023) ‘Asupan Magnesium, Kalsium dan Vitamin D dengan Premenstrual Syndrome’, *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis’s Health Journal)*, 10(2), pp. 138–144.
- Juwita, D. and Angin, K.B. (2024) ‘Analisis Terjadinya Premenstrual Syndrome (PMS) dan Cara Penanganan PMS pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sentra Bina Yudhistira Tahun 2023’, *Kesehatan Reproduksi*, 3(1), pp. 1–15.
- Kamilah, Z.D., Utomo, B. and Winardi, B. (2021) ‘Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri’, *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), pp. 160–166.
- Kesehatan, J. and Buana, W. (2022) ‘Hubungan Gaya Hidup Terhadap Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Sma Negeri 1 Banjit Provinsi Lampung Meri Liandani’, 12(6), pp. 1–8.
- Khasanah, N. (2021) ‘Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri’, *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), pp. 23–34.

- Lastriyanti and Dewi, S.K. (2024) 'Gambaran Tingkat Stres Terhadap Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes X', *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(2), pp. 143–148.
- Leonardo, C., Dary and Christovel Dese, D. (2021) 'Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), pp. 79–84.
- Lestari, D.Ri., Haniyah, S. and Wirakhmi, I.N. (2024) 'Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa', *Journal Innovation in Education (INOVED)*, 2(1), pp. 215–226.
- Mafluha, Y., Sumiyati, I. and Pugianti, A.F. (2023) 'Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri', *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), pp. 106–111.
- Maharani, H. and Samaria, D. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Sindrom Pramenstruasi Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswi Kelas 10 Dan 11 Sman 4 Depok', *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(2), pp. 85–96.
- Martanti, S. *et al.* (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023', 2(7).
- Maulani, R.G., Andolina, N. and Safiti, M. (2022) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Remaja Putri', *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), pp. 2557–2559.
- Muin, A. (2023) *Buku Ajar Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang.
- Mulyani, T. and Santi, T.D. (2024) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2020), pp. 522–529.

- Najdah, Nurbaya and Irwan, Z. (2024) 'Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist', *SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(2), pp. 540–546.
- Navia, S. (2024) 'Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Premenstrual Syndrome (PMS)', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), pp. 4855–4861.
- Ningrum, N.M.C., Susanti, N.L.P.D. and Dewi, K.A.P. (2022) 'Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Smk Negeri 2 Sukawati (The Correlation Between Body Image And Diet Patterns Of Female Adolescent In Smk Negeri 2 Sukawati)', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), pp. 107–111.
- Noor, S.M. *et al.* (2020) *Panduan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Edited by A. Rahayu and I.F. Muddin. Yogyakarta.
- Nugraha, A.S. and Trisetyaningsih, Y. (2023) '*the Correlation Between Adolescent Physical Activity With Premenstrual Syndrome (Pms) At Smpn 1 Seyegan*', *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 2(1), pp. 78–90.
- Nurbaiti, A. and Noerfitri, N. (2023) 'Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi', *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), pp. 1–6.
- Pradiningtyas, F. and Ismawati, R. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), pp. 267–272.
- Pratiwi, A.E. and Awaliah (2022) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Pandemi Di Wilayah Rw.07 Jatijajar Depok', *Naskah Publikasi*, pp. 19–29.

- Puji, L.K.R. *et al.* (2021) 'Edu Dharma Journal : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat 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), pp. 1–8.
- Puspita, N., Mitiara, A. and Putri, H.J. (2023) 'Sadar Penting nya Aktivitas Fisik Di Kecamatan Lima Puluh Kelurahan Tanjung Rhu RW 01 Aware Of The Importance Of Physical Activity In Fifty Sub-district , Tanjung Rhu RW 01', *Community Engagement & Emergence Journal*, 3, pp. 430–435.
- Putriningtyas, D.N., Cahyati, H.W. and Rengga, W.D.P. (2023) *Buku Aktivitas Fisik, Asupan Makanan dan Kualitas Tidur*.
- Rahmayanty, D. *et al.* (2023) 'Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Di Lingkungan Pertemanan', *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), pp. 212–220.
- Raidanti, D. and Nancy, O. (2020) 'Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallamkota Tangerang Tahun 2019', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 2(2), pp. 155–168.
- Ramdhiani, S. (2023) 'Pengaruh Butterfly Hug Terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di smk al-mafatih jakarta', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, pp. 1–21.
- Rosdiana, S.D. *et al.* (2023) *Gizi Dalam Daur Kehidupan Gizi Remaja*. Edited by B. Cendekia. Madiun.
- Salsabila, A. *et al.* (2024) 'Periodisasi masa remaja dan ciri khasnya: Pubertas, remaja awal, dan remaja akhir', *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(5), pp. 161–168.
- Siti, K. (2024) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, pp. 55–60.

Sitorus, Y.C. *et al.* (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan', *Binawan Student Journal*, 2(1), pp. 205–210.

Swarjana, K.I. (2023) *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Tampatty, G.C., Malonda, N.S.H. and Amisi, M.D. (2020) 'Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal KESMAS*, 9(6), pp. 46–52.

Wicaksono, A. and Handoko, W. (2020) *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press.

Widodo, S. *et al.* (2023) *Metodologi Penelitian*.