

**HUBUNGAN STRES, POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK  
DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*  
PADAREMAJA PUTRI  
TAHUN 2020**



**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Pendidikan  
Jurusan Kebidanan Diploma IV Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kendari

**OLEH**

**PANI PRATIWI**  
**P00312106015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES KENDARI  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI D-IV  
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN STRES, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*  
PADA REMAJA PUTRI  
TAHUN 2020

Diajukan oleh:

**PANI PRATIWI**  
**P00312016015**

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan.

Kendari, 4 September 2020

Pembimbing I

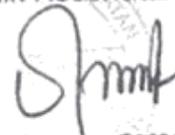
  
**DR. Nurmiaty, S.Si.T. MPH**  
**NIP. 19800819 200212 2 001**

Pembimbing II

  
**Sitti Zaenab, SKM, SST, M.Keb**  
**NIP. 19690304 198903 2 001**

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kendari

  
**Sultina Sarita, SKM, M.Kes**  
**NIP. 19680602 199203 2 003**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN STRES, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2020

Pani pratiwi

Jurusan DIV Kebidanan, Poltekkes kemenkes kendari, Indonesia  
(Korespondensi Penulis E-mail : [paniprtw@gmail.com](mailto:paniprtw@gmail.com))

**Pendahuluan:** Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Penyebab dari adanya PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesterone dalam neurotransmitter seperti pada serotonin, opioid, katekolamin dan Gamma Aminobutyric Acid (GABA). Perilaku gaya hidup yang berhubungan dengan premenstruasi syndrome yaitu tingkat stress, kebiasaan minum alkohol dan kopi, kebiasaan merokok, pola makan (diet) serta aktivitas fisik. Sedangkan faktor sosial yang berpengaruh adalah pendidikan dan tingkat pendapatan. **Tujuan:** tujuan dari *literature review* ini untuk mengetahui hubungan stres, pola makan dan aktifitas fisik dengan premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri. **Metode:** metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* yang dilakukan berdasarkan *issue*, metodologi, persamaan dan jurnal penelitian. **Hasil:** Berdasarkan 5 artikel dengan menggunakan metode yang sama di dapatkan bahwa ada faktor gaya hidup yang terkait dengan premenstrual syndrome. **Kesimpulan:** Dari kelima penelitian Berdasarkan hasil literature review bahwa stress, pola makan, dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor terjadinya premenstrual syndrome.

**Kata Kunci :** Gaya Hidup, Premenstrual Syndrome, Remaja  
**Daftar Pustaka :** 23 (2005-2018)

1. Mahasiswi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari.
2. Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP OF STRESS, DIET AND PHYSICAL ACTIVITY WITH *PREMENSTRUAL SYNDROME* IN ADOLESCENT GIRLS

**Introduction:** Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological and emotional symptoms associated with a woman's menstrual cycle and consistently occurs during the luteal stage of the menstrual cycle. The cause of PMS is thought to be due to the effect of progesterone in neurotransmitters such as serotonin, opioids, catecholamines and Gamma Aminobutyric Acid (GABA). Lifestyle behaviors associated with premenstrual syndrome include stress levels, drinking alcohol and coffee, smoking, diet and physical activity. Meanwhile, the social factors that influence are education and income level. **Purpose:** The purpose of this literature review is to determine the

*lifestyle factors: stress, diet and physical activity associated with premenstrual syndrome (PMS) in adolescent girls. **Method:** the research method used is a literature review based on issues, methodologies, equations and research journals. **Results:** Based on 5 articles using the same method, it was found that there are lifestyle factors associated with premenstrual syndrome. **Conclusion:** From the five studies. Based on the results of the literature review, stress, diet and physical activity are one of the factors in the occurrence of premenstrual syndrome.*

**Keywords: Lifestyle, Premenstrual Syndrome, Adolescents**  
**Bibliography : 23 (2005-2018)**

1. Student DIV Majoring in Midwifery Poltekkes Kendari.
2. Lecturer Majoring in Midwifery Poltekkes Kendari

## **LATAR BELAKANG**

Masa remaja merupakan masa terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi yang disertai sindrom pramenstruasi akan mempengaruhi kualitas hidup remaja putri. Sindroma pramenstruasi adalah sekumpulan gejala fisik, psikologi, dan perilaku, muncul secara siklik pada wanita usia reproduksi (Kristy 2017).

Data demografi menunjukkan bahwa populasi remaja mendominasi jumlah penduduk di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 remaja dengan rentang usia 10-19 tahun. Sekitar sembilan ratus juta tersebut tinggal di negara berkembang. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2016

jumlah remaja di Indonesia mencapai 36 juta jiwa dan 55% diantaranya adalah remaja perempuan. Kelompok usia 10-19 tahun adalah 22% yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan, sedangkan jumlah remaja usia 10 hingga 24 tahun sudah mencapai sekitar 64 juta atau 27,6% dari total penduduk Indonesia. Disulawesi tenggara jumlah remaja berusia 15 tahun keatas yaitu laki-laki sebanyak 9,07% dan perempuan sebanyak 8,42% (Depkes RI, 2015).

Gejala premenstrual syndrome meliputi gejala fisik, psikologis, dan emosional. Keluhan yang sering terjadi adalah cemas, lelah, sulit berkonsentrasi, susah tidur, hilang energi, nyeri kepala, nyeri perut, dan nyeri payudara. Premenstrual syndrome memiliki

tingkat kesakitan tinggi, walaupun premenstrual syndrome tidak mengancam nyawa, namun dapat mempengaruhi produktivitas dan mental wanita. Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala premenstrual syndrome dan 30% diantaranya memerlukan pengobatan. Pada kelompok usia muda premenstrual syndrome sangatlah umum, hal ini menunjukkan terdapat masalah kesehatan yang signifikan (Nurmiyati, 2016).

Berdasarkan laporan WHO (World Health Organization), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian American College Obstetricians and Gynecologists (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi MahinDelara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di negara Jepang PMS dialami oleh 34%

populasi perempuan dewasa, Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan PMS dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa dan Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa

Menurut Kemenkess RI, 2010 persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-16 tahun di provinsi Sulawesi tenggara yaitu 22,8%. Persentase perempuan usia 10-59 tahun di provinsi Sulawesi tenggara yang mengalami haid tidak teratur yaitu 8,7%. Persentase terendah haid tidak teratur adalah di provinsi Sulawesi Tenggara 8,7% (Kemenkess RI, 2011). Menurut Kemenkess RI, 2012 persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-20 tahun di provinsi yaitu 32,3%. Persentase perempuan usia 30-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur yaitu 14,3% (Kemenkess RI, 2012). Berdasarkan data Kemenkess RI (2013) Jumlah remaja di Indonesia adalah sebanyak 64.887.035 orang, di indonesia 83,5% mahasiswa mengalami dismenorea. Persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-20 tahun di provinsi yaitu 29,7%. Persentase

perempuan usia 30-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur yaitu 19,8% (Kemenkess RI, 2013).

## METODE

### Strategi Pencarian Literature

*Framework* atau rancangan dalam penelitian adalah menggunakan PICO, yang terdiri dari : **P** (remaja), **I** (hubungan stres, pola makan dan aktifitas fisik), **C** (pada penelitian ini tidak terdapat perbandingan intervensi), **O** (ada hubungan stres, pola makan dan aktifitas fisik dengan premenstrual syndrome)

Pencarian literatur dengan menggunakan beberapa kata kunci sesuai yaitu "Gaya hidup", "premenstrual syndrome", dan "remaja putri"

### Kriteria inklusi

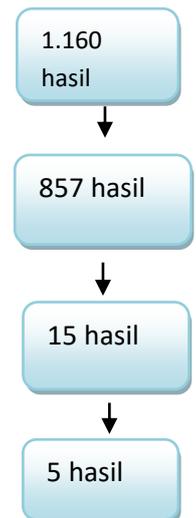
Kriteria inklusi sebagai berikut :

- Artikel faktor gaya hidup yang terkait dengan premenstruasi syndrome
- Populasi remaja putri
- Remaja putri yang mengalami premenstrual syndrome
- Jurnal nasional dari tahun 2015-2020
- Jurnal Internasional dari tahun 2013-2020

## Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Setelah dilakukan penelusuran dengan menggunakan database google scholar, didapatkan jumlah artikel sebagai berikut :

Dilakukan pencarian menggunakan kata kunci  
Dispesifikan dalam 5 tahun terakhir (2016-2020)  
Hasil dengan kriteria Inklusi  
Hasil artikel literatur untuk dianalisis



Gambar 1. Artikel Berdasarkan Kriteria Inklusi dan Eksklusi

### A. Hasil

Berdasarkan buku panduan penulis literature review jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari ditentukan minimal 5 jurnal yang akan dianalisis. Dari kelima jurnal yang didapatkan dan akan dianalisis, masing-masing jurnal memiliki metode penelitian yang sama yaitu bentuk kualitatif dengan metode studi cross-sectional. Begitu pula tempat penelitian yang dilakukan berbeda. Untuk jurnal pertama dilakukan penelitian di

Universitas El-Mania, mesir, jurnal kedua dilakukan penelitian dikota DebreMarkos, Ethiopia Barat Laut, jurnal ketiga dilakukan penelitian di Universitas Lebanon, jurnal keempat dilakukan penelitian di jurusan kebidanan poltekkes tanjungkarang, dan jurnal kelima dilakukan penelitian di SMP PGRI Pagelaran.

Jurnal pertama Temuan penelitian ini Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan hubungan yang signifikan ditemukan diantara antara PMS dan aktivitas fisik (OR: 0,42;95% CI:0,3-55), sayur-sayuran dan buah buahan (OR: 4,7;95% CI: 1,9-11,3), makanan manis (OR: 3,02; 95% CI: 1,8-5,1), makanan siap saji (OR:0,4; 95% CI: 0,17-0,97), dan kelebihan asupan kopi (OR: 3,8; 95% CI:1,4-10,1).

Jurnal ke-2 Berdasarkan hasil penelitian jurnal ini adalah sindrom premenstruasi dilaporkan oleh 81,3% dari peserta hubungan yang signifikan secara statistic diamati antara terjadinya PMS dan usia, AOR (CI) 1,20 (1,01, 1,44), yang terlibat dalam tugas berat non akademik, AOR 95% (CI) 2,13 (1,17, 3,89), manache dini (<12 tahun), AOR (95% CI) 2,68 (1,32, 5,47) dan siklus menstruasi yang panjang (>35

hari ), AOR (95% CI) 0,13 (0,02, 0,075)

Jurnal ke-3 berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian adalah Berdasarkan hasil penelitian adalah faktor yang dikaitkan dengan ranah efektif PMS : belajar difakultas humaniora atau bisnis [1,47(1,16; 1,88)], konsumsi kafein [(1,50 (1.16; 1,93), 2,03 (1,55; 2,66) dan 16,6 (3,89; 71,0) untuk 1 gelas, 2-3 gelas dan >=3 gelas per hari, masing-masing ], dan penggunaan obat nyeri [1,70 (1,36; 2,13)]. Faktor yang terkait dengan domain somatik PMS adalah BMI [1,43(1,08; 1,90), 2,16 (1,49; 3,12) dan 2,01 (1,22; 3.29) untuk peserta normal, kelebihan berat badan dan obesitas], dan penggunaan obat nyeri [1,24 (1,01; 1,51)], perubahan suasana hati [(a) atau (95% CI)= 3,77 (2,98; 4,76)], kenaikan berat badan, [3,08 (2,29; 4,14)]. Menunjukkan hubungan terkuat dengan PMS; sementara perubahan suasana hati [9.65 (7.13; 13,0)], pelupa [4.85 (2.61; 9.03)]. Dan mudah menangis [3.22 (2.29; 4.52)] menunjukkan hubungan terkuat dengan domain afektif PMS. Disisi lain domain PMS dikaitkan dengan kenaikan berat badan [3,83 (2,73; 5,38)].

Jurnal ke-4 Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan yang kurang sebanyak 54 orang (77,1%), stress 16 orang (22,9%), pola makan yang baik sebanyak 56 orang (80%), pola olahraga yang rutin sebanyak 41 orang (58,6%). Juga adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ( $p=0,030$ ) dan stres ( $p=0,036$ ) terhadap PMS remaja putri di pesantren modern nurul hakin, berdasarkan hasil uji chi square didapatkan hasil  $p = 0,036 <$  dari  $0,05$  maka ada hubungan yang bermakna antara stress dengan PMS dengan  $OR = 4,024$  artinya orang yang stress akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stress.

Jurnal ke-5 Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 40 responden terdapat 18 siswi (45%) mengalami sindrom premenstruasi ringan dan sebanyak 22 siswi (55%) mengalami sindrom premenstruasi berat. dan berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai  $p-value=0,035 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan

premenstruasi pada siswi SMP PGRI

Berdasarkan 5 jurnal yang dianalisis bahwa premenstrual syndrome dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Seedhom, Mohammed, Mahfouz (2013), tentang faktor gaya hidup terkait dengan sindrom premenstruasi di kalangan mahasiswa Universitas El-Minia, Mesir. Penelitian tersebut dilakukan pada 253 mahasiswa. Hasil yang menunjukkan bahwa Temuan penelitian ini Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan hubungan yang signifikan ditemukan diantara antara PMS dan aktivitas fisik ( $OR: 0,42; 95\% CI: 0,3-55$ ), sayur-sayuran dan buah buahan ( $OR: 4,7; 95\% CI: 1,9-11,3$ ), makanan manis ( $OR: 3,02; 95\% CI: 1,8-5,1$ ), makanan siap saji ( $OR: 0,4; 95\% CI: 0,17-0,97$ ), dan kelebihan asupan kopi ( $OR: 3,8; 95\% CI: 1,4-10,1$ ).

Hal tersebut didukung berdasarkan teori yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi premenstrual syndrome adalah stres, pola makan, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian dari ke-5 jurnal yang dianalisis

bahwa faktor gaya hidup mampu mempengaruhi premenstrual syndrome. Hal tersebut berhubungan dengan teori yang menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi premenstrual syndrome diantaranya adalah stres. Faktor stres akan memperberat gangguan PMS. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. Kemarahan, kecemasan juga bisa bentuk lain dari emosi merupakan juga reaksi stress. Selanjutnya faktor yang kedua adalah pola makan. Faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula dan garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, serta makanan olahan dapat memperberat gejala PMS. selanjutnya faktor yang ketiga adalah aktivitas fisik. Faktor resiko berikutnya yang dapat memperberat PMS adalah kurang berolahraga dan aktivitas fisik. Kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat premenstrual syndrome. (Fibrianti, 2016).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun 2015 tentang

prevalensi PMS di Indonesia, diperoleh sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitorini pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus tahun 2012, dari 259 subjek penelitian terdapat 109 mahasiswi atau 42,9% yang mengalami PMS. Hal ini mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman di kampus juga terjadi penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi (Susanti dkk, 2017).

Menurut Kemenkes RI, 2010 persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-16 tahun di provinsi Sulawesi Tenggara yaitu 22,8%. Persentase perempuan usia 10-59 tahun di provinsi Sulawesi Tenggara yang mengalami haid tidak teratur yaitu 8,7%. Persentase terendah haid tidak teratur adalah di provinsi Sulawesi Tenggara 8,7% (Kemenkes RI, 2011). Menurut Kemenkes RI, 2012 persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-20 tahun di provinsi yaitu 32,3%. Persentase

perempuan usia 30-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur yaitu 14,3% (Kemenkess RI, 2012). Berdasarkan data Kemenkess RI (2013) Jumlah remaja di Indonesia adalah sebanyak 64.887.035 orang, di indonesia 83,5% mahasiswa mengalami dismenorea. Persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-20 tahun di provinsi yaitu 29,7%. Persentase perempuan usia 30-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur yaitu 19,8% (Kemenkess RI, 2013).

Hasil jurnal yang didapatkan dari pencarian dengan memasukkan kata kunci dan dispesifikasikan dalam 3 tahun terakhir diambil dan dianalisa mana saja yang memenuhi kriteria inklusi dan dapat dijadikan sebagai jurnal atau artikel yang akan digunakan, dengan mengacu pada artikel yang terkait dengan faktor gaya hidup yang terkait dengan premenstrual syndrome pada remaja putri, akhirnya artikel yang didapatkan 5 artikel. Hasil yang sejalan ditunjukkan pada hasil penelitian dijurnal, hasil penelitian secara umum menyebutkan bahwa faktor gaya hidup mempengaruhi premenstrual syndrome pada remaja putri.

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Penyebab dari adanya PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesterone dalam neurotransmitter seperti pada serotonin, opioid, katekolamin dan Gamma Aminobutyric Acid (GABA). Peningkatan sensitifitas akibat peningkatan resistensi insulin dan defisiensi nutrisi (Kalium, Magnesium dan B6) (Susanti dkk, 2017). Gejala PMS yang sering terjadi adalah Berjerawat, Payudara bengkak dan nyeri tekan, Merasa lelah tanpa sebab, Mempunyai masalah tidur, Kelainan perut (kram, nyeri, merasa penuh dan kembung), Badan dan ekstremitas membengkak, Konstipasi atau diare, Nyeri kepala atau punggung, Perubahan selera makan atau selera makan tinggi, Nyeri pada sendi atau otot, Susah konsentrasi atau susah mengingat, Ketegangan; mudah marah, perubahan mood atau ingin menangis, Cemas, gelisah, panik atau depresi. Adapun faktor gaya hidup yang mempengaruhi premenstrual syndrome adalah

Faktor stres akan memperberat gangguan PMS. Hal ini juga sangat mempengaruhi kejiwaan dan kepintaran seseorang dalam menyelesaikan masalah. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. Kemarahan, kecemasan juga bisa bentuk lain dari emosi merupakan juga reaksi stress. Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. Selanjutnya pola makan, faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula dan garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, serta makanan olahan dapat memperberat gejala PMS. Dan terakhir adalah aktifitas fisik. Faktor resiko berikutnya yang dapat memperberat PMS adalah kurang berolahraga dan aktivitas fisik. Kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat premenstrual syndrome, aktivitas fisik dapat meningkatkan endorfin, menurunkan estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol, dan

meningkatkan keadaan psikologis. (Fibrianti, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan yang kurang sebanyak 54 orang (77,1%), stress 16 orang (22,9%), pola makan yang baik sebanyak 56 orang (80%), pola olahraga yang rutin sebanyak 41 orang (58,6%). Juga adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ( $p=0,030$ ) dan stress ( $p=0,036$ ) terhadap PMS remaja putri di pesantren modern nurul hakin.

Berdasarkan teori Premenstrual syndrome (PMS) merupakan suatu gejala ataupun perubahan fisik, psikologis dan perilaku yang muncul secara teratur dan berulang selama fase siklus haid ataupun menghilang setelah haid datang tidak seluruh wanita mengalami kondisi ini sehingga hanya wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid (Puspitasari dkk, 2014). Adapun faktor gaya hidup yang terkait dengan premenstruasi syndrome adalah Stres, Faktor stres akan memperberat gangguan PMS. Hal ini juga sangat mempengaruhi kejiwaan dan kepintaran seseorang dalam

menyelesaikan masalah. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. Kemarahan, kecemasan juga bisa bentuk lain dari emosi merupakan juga reaksi stress. Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. Selanjutnya faktor yang kedua Pola makan Faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula dan garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, serta makanan olahan dapat memperberat gejala PMS. selanjutnya faktor yang ketiga aktifitas fisik Faktor resiko berikutnya yang dapat memperberat PMS adalah kurang berolahraga dan aktivitas fisik kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat premenstrual syndrome, aktivitas fisik dapat meningkatkan endorphen, menurunkan estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol, dan meningkatkan keadaan psikologis. (Fibrianti, 2016)

Berdasarkan pandangan penulis faktor gaya hidup dapat mempengaruhi premenstrual syndrome yaitu riwayat keluarga, wanita yang pernah melahirkan, usia, stres, pola makan, indeks massa tubuh (IMT), kurang zat gizi, dan aktivitas fisik.

### **Kesimpulan**

Dari hasil analisis beberapa artikel dalam Literature Review dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- 1) Stres yang semakin tinggi yang dialami remaja putri akan semakin meningkatkan risiko untuk mengalami premenstrual syndrome. berdasarkan hasil uji chi square didapatkan hasil  $p = 0,036 < 0,05$  maka ada hubungan yang bermakna antara stress dengan PMS dengan  $OR = 4,024$  artinya orang yang stress akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stress.
- 2) Pola makan yang tidak baik seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda dapat memperberat gejala premenstrual syndrome. sayur-

sayuran dan buah buahan (OR: 4,7;95% CI: 1,9-11,3), makanan manis (OR: 3,02; 95% CI: 1,8-5,1), makanan siap saji (OR:0,4; 95% CI: 0,17-0,97), dan kelebihan asupan kopi (OR: 3,8; 95% CI:1,4-10,1).

- 3) Aktifitas fisik olahraga yang kurang dapat memperberat atau meningkatkan premenstrual syndrome Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan hubungan yang signifikan ditemukan antara PMS dan aktivitas fisik (OR: 0,42;95% CI:0,3-55

Berdasarkan hasil literature review pada penelitian yang telah dilakukan pada lima jurnal bahwa stress, pola makan, dan aktivitas fisik merupakan faktor terjadinya premenstrual syndrome.

### Saran

Pada remaja putri diharapkan untuk dapat mengetahui lebih lanjut tentang faktor gaya hidup apa yang dapat mempengaruhi premenstrual syndrome, penanganan premenstrual syndrome, dan modifikasi gaya hidup adalah salah cara mengendalikan gejala premenstrual syndrome.

Stres yang semakin tinggi yang dialami remaja putri akan semakin meningkatkan risiko untuk mengalami premenstrual syndrome.

Pola makan yang tidak baik seperti kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda dapat memperberat gejala premenstrual syndrome.

Aktifitas fisik olahraga yang kurang dapat memperberat atau meningkatkan premenstrual syndrome.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih banyak keterbatasan sehingga diharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai temuan penelitian ini

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Indonesia Tahun 2016. Jakarta: Badan Pusat Statistik. 2016 (Online) Tersedia: <https://www.bps.go.id/> (Diakses: 25 Desember 2017).
- Depkes RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes RI
- Fibrianti, (2016).GiziDalam Kesehatan Reproduksi.Jurnal :Universitas Respati Indonesia.
- Finurina, I., Susiyadi. (2016) Pengaruh Sindrom

- Premenstruasi Terhadap Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal: Universitas Muhammadiyah Purwokerto*
- Negeri 5 Tasik Malaya Tahun 2013. Skripsi. Universitas Siliwangi. Diakses dari <https://journal.unsil.ac.id/download.php?id=1547>.
- Glasier, A., Gebbie, A. (2005) *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Nurmiaty, & Wilopo, S.A. (2011). Perilaku makan dengan kejadian sindrom premenstruasi pada remaja. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 27(2): 75–82 Diakses dari <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3407/2955>.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Puspitasari, R.L., Elfida, S., Rahayu, K.M. (2014) Pengetahuan Mahasiswa Universitas Al Azhar Indonesia Terhadap Premenstrual Syndrome. *Jurnal : Universitas Al Azhar Indonesia*.
- Kemenkes RI. 2011. *Data Masalah Menstruasi di Indonesia Tahun 2010*. Jakarta
- Ramadani, M. (2013). Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Kristy, M. P. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. SMAN 1 Kota Jambi.
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Maulidya, A. H. (2016). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 3 Sukabumi.
- Rodiani., Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome Terhadap Faktor Psikologis Pada Remaja. *Jurnal: Universitas Lampung*
- Mufidah, N. (2014). Pengaruh Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Motivasi Belajar Mahasiswi FKMS Di UIN Malang. *Skripsi: Universitas Islam Negeri (UIN)*.
- Rodiani., Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome Terhadap Faktor Psikologis Pada Remaja. *Jurnal: Universitas Lampung*
- Mufidah, N. (2014). Pengaruh Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Motivasi Belajar Mahasiswi FKMS Di UIN Malang. *Skripsi: Universitas Islam Negeri (UIN)*.
- Suhailif, F. (2017). Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu
- Nurmalasari, Y., Hidayanti, L., & Setiyon, A. (2013). Kebiasaan konsumsi pangan sumber kalsium dan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di SMA

Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Airlangga.  
Semarang: Universitas  
Diponego Departemen  
Antropologi, FISIP, Universitas  
Airlangga.

Susanti, H.D., Ilmiasih, R., Arviant i,  
A. (2017). Hubungan Tingkat  
Keparahan PMS Dengan  
Tingkat Kecemasan Dan  
Kualitas Tidur Pada Remaja  
Putri. *Jurnal: Universitas  
Muhammadiyah Malang.*

Wahyuni. (2014). Gambaran  
Sindroma Premenstruasi Dari  
Gejala Emosional Dan Fisik  
Pada Siswi SMP  
Muhammadiyah 1 Surakarta.  
*Jurnal: STIKES Aisyiyah  
Surakarta*

World Health Organization (WHO).  
(2015). Adolescent  
Development: Topicc at  
Glance.