



**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*

**Vira Annisa Barus<sup>1</sup>, Mhd. Fuad Zaini Siregar<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Email : [viraannisa131@gmail.com](mailto:viraannisa131@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Dharmawangsa, Email : [fuadzaini06@gmail.com](mailto:fuadzaini06@gmail.com)

---

**Article Info**

Article history :

Received : 08-06-2024

Revised : 10-06-2024

Accepted : 12-06-2024

Published : 15-06-2024

**Abstract**

*This research is aimed at replenishing knowledge and making a significant contribution to our understanding of the complex dynamics of PMS in this group. This study aims to investigate the relationship between diet, physical activity and stress levels with the incidence of PMS in adolescent girls. The research method used was qualitative using in-depth interviews with several young women at the North Sumatra State Islamic University and using descriptive data analysis techniques. The main results of the study on the relationship between nutrition, physical activity and stress and the incidence of premenstrual syndrome (PMS) in adolescent girls can be seen in various aspects related to nutrition, physical activity and stress. An unbalanced diet includes: consuming highly nutritious foods or eating very little. This can influence the occurrence of PMS. Eating habits such as high sugar, salt, caffeine, carbonated drinks and snacks can cause PMS. Unbalanced physical activity can affect hormone levels in the body and influence the occurrence of PMS. Activation High levels of physical tasks can increase or decrease energy expenditure and can affect hormonal balance.*

**Keywords:** *Adolescent girls, physical activity, diet, and stress levels.*

---

**Abstrak**

Penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dan memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman kita tentang dinamika kompleks PMS pada kelompok ini. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kejadian PMS pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam terhadap beberapa remaja putri yang ada di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan menggunakan teknik analisis data deksriptif. Hasil utama kajian hubungan gizi, aktivitas fisik dan stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri dapat dilihat pada berbagai aspek terkait



gizi, aktivitas fisik dan stres. Pola makan yang tidak seimbang meliputi: mengonsumsi makanan bergizi tinggi atau makan sangat sedikit. Hal ini dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Kebiasaan pola makan seperti tinggi gula, garam, kafein, minuman berkarbonasi, dan camilan dapat menyebabkan PMS. Aktivitas fisik yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh dan mempengaruhi terjadinya PMS. Aktivitas fisik tingkat tinggi dapat meningkatkan atau menurunkan pengeluaran energi dan dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal.

**Kata Kunci:** : *Remaja putri, aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stress.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi yang disertai sindrom pramenstruasi akan mempengaruhi kualitas hidup remaja putri. Seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup, kesehatan remaja putri menjadi suatu fokus yang semakin mendesak untuk dipahami dan diatasi. *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan salah satu aspek kesehatan reproduksi pada perempuan yang dapat menjadi tantangan serius dalam kehidupan sehari-hari remaja putri, memerlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor-memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental. Keberadaan PMS seringkali faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara ketiga faktor ini dengan kejadian PMS pada remaja putri menjadi suatu kebutuhan mendesak untuk memahami dan memberikan dasar ilmiah bagi tindakan preventif.

Menstruasi adalah peristiwa yang dialami oleh setiap wanita, menjadi hal penting selama masa pubertas dan menandai kematangan biologis organ reproduksi wanita. Wanita umumnya mengalami beberapa perubahan 7-10 hari sebelum menstruasi. Dua perubahan umum yang dirasakan meliputi gejala fisik seperti nyeri dan pembengkakan payudara, sakit kepala, jerawat, serta nyeri panggul. Secara psikologis, wanita juga mengalami perubahan mood, merasa ingin sendiri, cenderung menghindari interaksi sosial, kesulitan berkonsentrasi, bahkan hingga tingkat depresi yang lebih parah (Bakhri and Wijayanti 2021).

Sindrom pra-menstruasi (PMS) adalah serangkaian gejala fisik, psikologis, dan emosional yang terjadi selama fase luteal dari siklus ovulasi dan menstruasi. PMS umumnya dimulai selama fase luteal siklus menstruasi dan dapat memengaruhi gaya hidup, rutinitas, pekerjaan, dan aktivitas lainnya. Sekitar 30-80% wanita mengalami perubahan suasana hati atau perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa PMS adalah suatu kondisi yang umum dialami oleh remaja perempuan, terutama karena aktivitas fisik yang lebih padat dan pola makan yang tidak teratur. Stres yang timbul dari aktivitas fisik yang berat dan pola makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi gejala PMS, seperti sakit kepala, nyeri perut, nyeri/pembengkakan payudara, kembung, serta pembengkakan pada ekstremitas. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk stres, usia, diet, dan perubahan hormon di dalam tubuh. Tingkat stres yang berat dapat berpengaruh terhadap gejala-gejala PMS yang dialami. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dalam mengatur gejala PMS pada remaja



perempuan.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap premenstrual syndrome adalah tingkat aktivitas fisik. Wanita yang kurang aktif cenderung mengalami peningkatan keparahan gejala seperti ketegangan tubuh, emosi berlebihan, dan depresi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rutinitas aktivitas fisik dapat secara signifikan mengurangi gejala premenstrual syndrome.

Aktivitas fisik merupakan bagian integral dari gaya hidup sehat remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki gejala PMS yang lebih ringan daripada mereka yang kurang aktif. Namun, jenis dan intensitas aktivitas fisik yang optimal untuk mengurangi gejala PMS perlu dipahami lebih lanjut. Aktivitas fisik atau gerakan fisik adalah hasil dari otot-otot dalam tubuh berkontraksi dengan dukungan dari sistem yang terlibat. (Fatimah, Prabandari, and Emilia 2016). Pengukuran aktivitas fisik melibatkan pertimbangan terhadap berbagai aspek, termasuk jenis dan tujuan aktivitas, tingkat intensitas, durasi yang efisien, frekuensi partisipasi (waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas), dan tingkat pengeluaran energi yang terjadi selama aktivitas tersebut. Selain aktivitas fisik, pola makan juga berpengaruh pada kesehatan remaja selama PMS. Konsumsi makanan sehat yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral dapat membantu mengurangi gejala PMS. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, seperti tinggi gula dan lemak jenuh, dapat memperburuk gejala PMS.

Tingkat stres juga dapat memengaruhi keparahan gejala PMS pada remaja. Remaja sering mengalami tekanan dari sekolah, teman sebaya, dan masalah lainnya yang dapat meningkatkan stres. Stres yang berlebihan dapat memperburuk gejala PMS, sehingga penting untuk mengelola stres dengan baik. Banyak dugaan bahwa sindrom pramenstruasi terjadi karena kombinasi faktor yang kompleks, termasuk perubahan hormonal sebelum menstruasi. Selain faktor hormonal, gaya hidup seperti aktivitas fisik, asupan mikronutrien, dan stres juga berperan penting. Olahraga rutin dapat membantu mengurangi sindrom pramenstruasi serta menjaga kesehatan tubuh. Faktor psikologis, seperti stres, memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya Sindrom Premenstruasi.

Di era modern ini, dengan teknologi yang cepat, murah, dan praktis, masyarakat termasuk mahasiswa cenderung enggan untuk beraktivitas fisik. Banyak yang lebih memilih cara-cara yang cepat dan efisien tanpa perlu mengeluarkan banyak energi. Seiring berjalannya waktu, aktivitas fisik individu cenderung berkurang seiring dengan kemajuan teknologi.

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya premenstrual syndrome, karena rutinitas dan konsistensi dalam beraktivitas fisik dapat juga meningkatkan produksi endorfin dan menurunkan kadar estrogen. Selain itu, aktivitas fisik yang sedikit dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis dan masalah kesehatan lainnya, serta berpengaruh pada sekresi hormon dan produksi zat kimia dalam tubuh manusia. Tingkat stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar seseorang.

Kesehatan pada remaja putri menjadi perhatian global dan nasional, terutama dengan meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental dan fisik pada kelompok ini. PMS, sebagai salah satu aspek dari kesehatan reproduksi perempuan, memiliki dampak yang signifikan pada



kualitas hidup remaja putri. Dalam beberapa dekade terakhir, perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan tingkat stres yang semakin tinggi dapat menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian PMS. Pola makan remaja putri tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat berpengaruh pada keseimbangan hormonal dan neurokimia. Kekurangan nutrisi tertentu atau kelebihan konsumsi zat-zat tertentu dapat memainkan peran dalam intensitas dan durasi gejala PMS. Misalnya, tingginya asupan gula atau lemak jenuh dapat memicu reaksi inflamasi yang memperburuk gejala PMS. Aktivitas fisik teratur telah terbukti memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan fisik secara umum. Namun, bagaimana aktivitas fisik dapat memengaruhi gejala PMS pada remaja putri perlu dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengurangi ketidaknyamanan fisik, yang semuanya dapat berkontribusi pada pengelolaan PMS. Stres sebagai Pemicu dan Pempersar PMS.

Kehidupan remaja putri seringkali diwarnai oleh tingkat stres yang tinggi, baik karena tekanan akademis, masalah sosial, atau perubahan fisik yang terkait dengan pubertas. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan neurokimia, meningkatkan sensitivitas terhadap gejala PMS, dan memperpanjang durasi kejadian. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang keterkaitan antara stres dan PMS menjadi krusial untuk pengembangan intervensi yang efektif. Meskipun ada penelitian mengenai faktor-faktor individual seperti pola makan, aktivitas fisik, dan stres dalam kaitannya dengan PMS, keterkaitan ketiganya masih kurang dipahami secara menyeluruh, terutama pada populasi remaja putri.

Sindrom pramenstruasi adalah penjelasan terbaik mengapa wanita lebih mudah tersinggung, mengatakan hal-hal buruk tentang pasangannya, dan mengeluh tentang teman-temannya. Sindrom pramenstruasi adalah suatu kondisi yang terdiri dari berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita sebelum dimulainya siklus menstruasi. Sindrom pramenstruasi merupakan gejala yang sangat mengganggu bagi banyak wanita, sehingga melakukan aktivitas yang menuntut dapat membuat mereka lelah secara fisik dan mental serta menimbulkan stres. faktor yang meningkatkan kejadian sindrom pramenstruasi, salah satunya adalah stres.

Hal ini terjadi pada remaja putri tersebut mengalami sesuatu yang membuat kondisinya tidak tertahankan, seperti sakit perut, sakit kepala, kembung, payudara bengkak, mudah tersinggung, atau perasaan mudah tersinggung yang memengaruhi perasaan, pikiran, atau aktivitas hidup. Penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman kita tentang dinamika kompleks PMS pada kelompok ini.

Hasil utama kajian hubungan gizi, aktivitas fisik dan stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri dapat dilihat pada berbagai aspek terkait gizi, aktivitas fisik dan stres. Pola makan yang tidak seimbang meliputi: mengonsumsi makanan bergizi tinggi atau makan sangat sedikit Hal ini dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Kebiasaan pola makan



seperti tinggi gula, garam, kafein, minuman berkarbonasi, dan camilan dapat menyebabkan PMS. Aktivitas fisik yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh dan mempengaruhi terjadinya PMS. Aktivitas fisik tingkat tinggi dapat meningkatkan atau menurunkan pengeluaran energi dan dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal.

Stres dapat mempengaruhi status hormonal dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kadar hormon sehingga dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Kombinasi pola makan yang tidak seimbang, aktivitas fisik yang tidak seimbang, dan stres yang berlebihan dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh. Pada kondisi ini, ketidakseimbangan hormonal dapat mempengaruhi terjadinya PMS. Pola makan seimbang dan aktivitas fisik membantu mengontrol kadar hormon dalam tubuh. Pada kondisi ini, keseimbangan status hormonal dapat mempengaruhi terjadinya PMS (Wilopo et al. 2019).

Kebiasaan hidup dengan pola makan yang tidak sehat diduga dapat berkontribusi terhadap timbulnya sindrom pramenstruasi. Mayoritas remaja putri cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat karena tidak mengikuti prinsip menu seimbang, yang dapat berpotensi menyebabkan sindrom pramenstruasi (Afifah, Sariati, & Wilujeng, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, metode yang digunakan didasarkan pada gambaran, penjelasan dan hasil jawaban dengan detail permasalahan yang diteliti. Pada penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, meneliti bagaimana hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres yang dialami oleh remaja putri. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian primer yaitu data yang dikumpulkan didapati dari hasil wawancara secara langsung dari sumber utama. Subyek pada penelitian ini terdiri dari 3 orang remaja putri yang berada dalam rentang usia 17-18 tahun. Teknik *pertama* pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi observasi, melihat secara langsung aktifitas fisik, pola makan, dan tingkat stres pada remaja putri di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik *kedua* dilakukan dengan hasil wawancara yang bertujuan untuk mengetahui hubungan ketiga faktor tersebut dengan remaja putri di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengumpulan data yang *ketiga*, dilakukan dengan menganalisis, meliputi pengumpulan data, reduksi data dan penarikan kesimpulan. Peneliti melakukan teknik penelitian terakhir dengan mengambil data yang diajukan kepada responden melalui kuesioner dan hasil wawancara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

PMS merupakan suatu kondisi umum pada wanita yang ditandai dengan gejala fisik dan psikologis yang terjadi beberapa hari hingga dua minggu sebelum menstruasi. Gejala umum termasuk perubahan suasana hati, sakit perut, nyeri payudara, dan kelelahan. Penelitian



sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi gejala PMS. Aktivitas fisik dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental dan fisik, serta berkurangnya gejala gejala seperti kecemasan, depresi, dan nyeri. Namun, hubungan spesifik antara aktivitas fisik dan PMS pada remaja putri belum sepenuhnya dipahami. Metode penelitian yang tepat untuk menguji hubungan ini adalah studi observasional atau kohort.

Studi observasional memungkinkan peneliti untuk mengamati hubungan antara aktivitas fisik dan keparahan gejala PMS pada remaja perempuan tanpa menerapkan intervensi. Studi kohort, di sisi lain, dapat memberikan wawasan lebih lanjut dengan mengikuti kelompok remaja perempuan dari waktu ke waktu dan memeriksa bagaimana perubahan aktivitas fisik dikaitkan dengan perubahan gejala PMS. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi para profesional medis, remaja putri, dan masyarakat umum tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaan gejala PMS.

Bukti adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan PMS akan lebih memotivasi dimasukkannya aktivitas fisik sebagai bagian dari intervensi kesehatan yang bertujuan mengurangi gejala PMS pada remaja perempuan.

Penelitian tentang hubungan antara pola makan dan sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri adalah topik yang penting dan menarik dalam bidang kesehatan wanita. PMS adalah kondisi yang umum terjadi pada wanita dan ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi. Gejala tersebut dapat mencakup perubahan mood, nyeri, kembung, dan gangguan tidur, yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri. Pola makan telah diakui sebagai faktor penting dalam kesehatan umum dan kesejahteraan, dan penelitian telah menunjukkan bahwa diet dapat memengaruhi berbagai kondisi kesehatan, termasuk PMS. Namun, hubungan spesifik antara pola makan dan PMS pada remaja putri masih perlu dipelajari lebih lanjut. Hasil dari penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pola makan dapat memengaruhi PMS pada remaja putri. Jika terbukti ada hubungan yang signifikan, maka penekanan pada pola makan yang sehat dapat menjadi strategi penting dalam mengelola gejala PMS dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri adalah area penting dalam studi kesehatan wanita yang memerlukan pemahaman yang lebih baik. PMS adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang muncul beberapa hari hingga dua minggu sebelum menstruasi. Gejala tersebut termasuk perubahan mood, sakit perut, nyeri payudara, serta kelelahan, yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri secara signifikan.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan reproduksi wanita dan memiliki potensi untuk memperburuk gejala PMS. Namun, hubungan antara tingkat stres dan PMS pada remaja putri masih perlu dipahami secara lebih mendalam. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang



berharga tentang bagaimana tingkat stres memengaruhi PMS pada remaja putri. Jika terbukti ada hubungan yang signifikan, maka strategi pengelolaan stres mungkin menjadi komponen penting dalam perawatan dan dukungan bagi remaja putri yang mengalami PMS.

Penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri merupakan area yang menarik dan penting dalam studi kesehatan wanita. PMS adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi. Gejala tersebut meliputi perubahan mood, nyeri, kembung, dan gangguan tidur, yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri secara signifikan.

Penelitian telah menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terhadap PMS, terutama pada remaja putri yang memiliki pola makan yang kurang baik dan tingkat stres yang tinggi.

Banyak dugaan bahwa sindrom pramenstruasi timbul akibat gabungan berbagai faktor yang kompleks, termasuk perubahan hormonal sebelum menstruasi. Selain hormon, gaya hidup seperti aktivitas fisik, asupan mikronutrien, dan stres juga berperan penting. Terutama Berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi gejala sindrom pramenstruasi sambil menjaga kesehatan tubuh seseorang.

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi gejala PMS dengan mengeluarkan hormon endorfin, yang dapat mengurangi rasa sakit dan stres. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terhadap PMS karena kurangnya pengeluaran hormon endorfin yang dapat mengurangi gejala PMS.

Pola makan yang kurang baik juga dapat meningkatkan risiko terhadap PMS. Makanan yang dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, yang dapat meningkatkan risiko terhadap PMS. Tingkat stres yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko terhadap PMS. (Nurhanifah and Daryanti 2020). Stres dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon seperti estrogen dan progesteron, yang dapat meningkatkan risiko terhadap PMS. Dalam sintesis, peran aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dalam kejadian PMS pada remaja putri adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi gejala PMS dengan mengeluarkan hormon endorfin.
2. Pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terhadap PMS karena peningkatan berat badan.

Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko terhadap PMS karena peningkatan produksi hormon seperti estrogen dan progesteron. Dengan demikian, penting untuk memperhatikan pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko terhadap PMS pada remaja putri.



Aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres telah diakui sebagai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi dan gejala PMS. Namun, hubungan spesifik antara ketiga faktor ini dan PMS pada remaja putri masih perlu dipahami secara lebih mendalam. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang kompleksitas hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan PMS pada remaja putri. Jika terbukti ada hubungan yang signifikan, maka strategi intervensi yang melibatkan perubahan pola hidup dan pengelolaan stres mungkin diperlukan untuk membantu remaja putri mengelola gejala PMS mereka dengan lebih efektif.

No	Pernyataan
1.	Saat stres siklus menstruasi terganggu
2.	Kurangnya aktivitas fisik membuat siklus menstruasi terganggu
3.	Gejala psikologis yang dialami saat premenstruasi syndrome adalah cemas dan terganggunya emosional
4.	Terlalu sering memakan makanan siap saji yang tinggi kalori, tinggi gula, tinggi minyak dan rendah serat merupakan salah satu faktor pemicu terhambatnya siklus menstruasi
5.	Aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres jika terganggu bisa menyebabkan menstruasi tidak teratur

Tabel diatas merupakan pernyataan yang dirangkum dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri merupakan area yang menarik dan penting dalam studi kesehatan wanita. PMS adalah kondisi umum yang dialami oleh banyak wanita, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi. Gejala tersebut meliputi perubahan mood, nyeri, kembung, dan gangguan tidur, yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri secara signifikan.

Aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres telah diakui sebagai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi dan gejala PMS. Namun, hubungan spesifik antara ketiga faktor ini dan PMS pada remaja putri masih perlu dipahami secara lebih mendalam. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang kompleksitas hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan PMS pada remaja putri. Jika terbukti ada hubungan yang signifikan, maka strategi intervensi yang melibatkan perubahan pola hidup dan pengelolaan stres mungkin diperlukan untuk membantu remaja putri mengelola gejala PMS mereka dengan lebih efektif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri. Temuan ini menyoroti





pentingnya faktor gaya hidup dalam memengaruhi gejala PMS pada kelompok ini. Remaja putri yang menjalani gaya hidup yang aktif secara fisik, dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, cenderung memiliki gejala PMS yang lebih ringan. Pola makan juga memainkan peran penting, di mana konsumsi makanan sehat dan seimbang seperti buah-buahan, sayuran, dan protein tanpa lemak, terkait dengan gejala PMS yang lebih ringan, sementara pola makan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan makanan olahan berhubungan dengan gejala PMS yang lebih parah. Selain itu, tingkat stres juga memiliki dampak yang signifikan, di mana remaja putri yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki gejala PMS yang lebih parah. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen gejala PMS pada remaja putri, yang melibatkan pengelolaan aktivitas fisik, pola makan yang sehat, dan strategi pengelolaan stres untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang kompleksitas faktor-faktor yang terlibat dalam sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri. Hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan gejala PMS memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana gaya hidup dan kesejahteraan mental dapat memengaruhi kesehatan reproduksi. Penemuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup, pola makan sehat, dan manajemen stres yang efektif dapat mengurangi keparahan gejala PMS pada wanita dewasa. Selain itu, temuan ini juga mendukung urgensi untuk memperluas penelitian ini ke dalam kelompok populasi yang lebih luas dan untuk mengeksplorasi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan, dan mengurangi tingkat stres pada remaja putri sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan PMS. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan kompleks ini, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam membantu remaja putri mengatasi gejala PMS dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam praktik klinis dan pendidikan kesehatan remaja putri. Mengetahui bahwa aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres memiliki hubungan yang kuat dengan gejala sindrom pramenstruasi (PMS) dapat membantu para profesional kesehatan dalam merancang intervensi yang lebih efektif. Pertama-tama, penekanan harus diberikan pada promosi gaya hidup sehat yang mencakup rutinitas aktivitas fisik yang teratur. Remaja putri perlu didorong untuk melakukan jenis aktivitas fisik yang mereka nikmati, seperti olahraga, yoga, atau jalan kaki, karena hal ini telah terbukti dapat mengurangi keparahan gejala PMS. Selanjutnya, penting untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang. Remaja putri harus didorong untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral, sambil menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan gula, yang dapat memperburuk gejala PMS. Terakhir, strategi pengelolaan stres harus diperkenalkan dan ditekankan dalam pendekatan pencegahan dan pengelolaan PMS. Teknik-teknik relaksasi, meditasi, dan olahraga pernapasan dapat membantu remaja putri mengatasi stres sehari-hari mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi keparahan gejala PMS. Dengan mengintegrasikan pengetahuan ini ke



dalam praktik klinis dan pendidikan kesehatan remaja putri, kita dapat membantu mereka mengelola PMS dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini penting karena memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri. Aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres adalah faktor-faktor yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja putri, dan hubungan antara ketiga faktor ini dengan gejala PMS belum sepenuhnya dipahami dengan baik sebelumnya. Dengan memahami hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan PMS pada remaja putri, kita dapat mengidentifikasi strategi intervensi yang lebih efektif untuk mengelola gejala PMS.

Misalnya, jika aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi keparahan gejala PMS, maka promosi gaya hidup yang aktif secara fisik dapat menjadi bagian penting dari perawatan dan pencegahan PMS pada remaja putri. Pemahaman tentang pola makan yang sehat juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mengatur diet yang tepat dapat membantu mengurangi gejala PMS. Sementara itu, pengelolaan stres yang efektif juga dapat menjadi komponen penting dalam perawatan holistik PMS, mengingat tingkat stres yang tinggi telah terkait dengan keparahan gejala PMS.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar yang lebih kuat untuk mengembangkan pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mengelola PMS pada remaja putri, yang melibatkan tidak hanya pengobatan gejala tetapi juga perubahan gaya hidup yang lebih luas. Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan kejadian sindrom pramenstruasi (PMS) pada remaja putri, langkah-langkah praktis dapat diambil untuk membantu mengelola gejala dan mencegah PMS. Pertama, perlu dilakukan kampanye penyuluhan dan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya gaya hidup sehat. Ini mencakup mengajak mereka untuk lebih aktif secara fisik, seperti berpartisipasi dalam olahraga atau kegiatan fisik yang disukai, serta mengurangi pola makan yang kurang sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan olahan dan gula.

Selain itu, program-program pelatihan keterampilan pengelolaan stres harus diperkenalkan, yang akan membantu remaja putri menghadapi tekanan sehari-hari dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatifnya pada kesejahteraan mental dan fisik. Selanjutnya, perlu dibangun lingkungan sekolah dan komunitas yang mendukung, di mana remaja putri dapat merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah kesehatan reproduksi dan mencari bantuan jika diperlukan. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan fasilitas kesehatan, diharapkan dapat mengurangi beban PMS pada remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **Pembahasan**

Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan suatu kondisi dimana banyak gejala yang muncul secara teratur dan berhubungan dengan siklus menstruasi (Ngroho et al, 2014). Menurut



pendapat lain sindrom pramenstruasi (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang terkait dengan siklus menstruasi wanita yang terjadi secara berkala selama fase luteal dari siklus tersebut (Reilly dan Dewi, 2014).

Penyebab dari adanya PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesteron dalam neurotransmitter seperti pada serotonin, opioid, kate-kolamin dan GABA (Gamma Aminobutyric Corrosive), peningkatan sensitifitas akibat peningkatan level prolaktinin, resistensi affront dan defisiensi nutrisi (Kalium, Magnesium, dan B6) Firoozi dkk., 2012). Sepanjang periode menstruasi awal, gejala yang sering dialami remaja putri adalah sakit kepala, sakit punggung, kejang dan sakit perut yang terkadang dapat diikuti dengan gejala pingsan, mual, muntah, gangguan kulit, pembengkakan tungkai kaki dan pergelangan kaki. Akibat timbul rasa lelah, tertekan, cemas, dan mudah marah (Al-Mighwar, 2007).

Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat PMS salah satunya timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS. Kecemasan sebagai salah satu gejala utama dan gangguan tidur seperti insomnia atau hiperinsomnia merupakan gejala penyerta dari PMS (Kathleen et.al.,2010). Kecemasan adalah salah satu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yaitu terjadinya hiper- aktivitas sistem saraf otonom. Kecemasan merupakan gejala yang tidak spesifik yang sering di temukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal. Remaja yang mengalami pubertas akan lebih cepat murung, khawatir, cemas, marah, dan menangis hanya karena hasutan yang sangat kecil (Al – Mighwar, 2007).

## **KESIMPULAN**

Temuan terpenting dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan kejadian PMS pada remaja putri. Aktivitas fisik yang cukup, pola makan yang sehat dan seimbang, serta manajemen stres yang efektif dapat berperan dalam mengurangi keparahan gejala PMS pada kelompok ini. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa gaya hidup sehat yang terintegrasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola PMS pada remaja putri. Nilai lebih dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya faktor-faktor gaya hidup dalam kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian ini tidak hanya menyoroti hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan PMS, tetapi juga memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mencegah dan mengelola gejala PMS.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah desain studi yang mungkin tidak mampu menetapkan hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Selain itu, penelitian ini mungkin juga terpengaruh oleh faktor confounding yang tidak terkontrol, seperti faktor genetik atau lingkungan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati dan memerlukan penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang lebih canggih



dan kontrol yang lebih baik. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pemahaman kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kejadian PMS pada remaja putri. Dengan memperhatikan temuan ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam manajemen kesehatan reproduksi remaja putri yang melibatkan promosi gaya hidup sehat dan strategi pengelolaan stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Anisya Tri, and Nuli Nuryanti Zulala. 2023. "Tingkat Stres Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2): 31–38. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/23>.
- Bakhri, Kasmawati, and Tri Wijayanti. 2021. "Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi." *Borneo Student Research* 3(1): 405–13.
- Hanin, Farah Shiba, Syarifah Rauzatul Jannah, and Nevi Hasrati Nizami. 2021. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Kejadian Premenstruasi Sindrom." *Jiji* 58(2): 58–66.
- Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 5(1), 1–8.
- Larasati, Nabilla Alya. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3(2): 71–79.
- Maulani, Rici Gusti, Nuari Andolina, and Murniati Safiti. 2022. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Kewarganegaraan* 6(2): 2557–59.
- Nurhanifah, T., & Daryanti, M. S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 93-100.
- Nurhanifah, Tia, and Menik Sri Daryanti. 2020. "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja." *Journal of Nursing Care & Biomolecular* 5(1): 93–100. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs.2.4.3/index.php/JNC/article/view/173>.
- Nurmiaty, W. S., & Sudargo, T. (2011). Perilaku makan dengan kejadian sindrom premenstruasi pada remaja. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(2), 75-82.
- Pratiwi Putri, Rosa Pratita Dwi, and Ani Margawati. 2013. "Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 2(4): 645–51.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres dan Pola Tidur Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes.