

Kejadian Sindrom Premenstruasi dengan Gejala yang Dialami Wanita sebelum Memasuki Masa Menstruasi (Premenstrual Syndrome) terhadap Asupan Gizi

Nurhidaya

Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis ST. Fatimah Mamuju

Corresponden Author: Nurhidaya, e-mail: nurhidaya28011992@gmail.com

Published: August, 2025

ABSTRAK

Sindrom premenstruasi (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang dialami wanita sebelum menstruasi. Faktor gizi diyakini berperan dalam timbulnya PMS, terutama kekurangan asupan makronutrien maupun mikronutrien tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kejadian PMS pada wanita usia reproduktif. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dilakukan pada 80 responden mahasiswi usia 18–24 tahun yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data PMS dikumpulkan menggunakan kuesioner *Premenstrual Syndrome Scale (PMSS)*, sedangkan asupan gizi diukur dengan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% responden mengalami PMS sedang hingga berat. Asupan gizi tidak seimbang ditemukan pada 60% responden, dengan defisit protein, kalsium, dan vitamin B6 sebagai faktor dominan. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan gizi dengan kejadian PMS ($p=0,012$). Terdapat hubungan antara asupan gizi dengan kejadian PMS. Asupan gizi yang kurang seimbang meningkatkan risiko gejala PMS.

Kata Kunci: Sindrom Premenstruasi, Asupan Gizi, Wanita Usia Subur

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, emotional, and behavioral symptoms experienced by women before menstruation. Nutritional factors are suspected to play a role in the onset of PMS, particularly deficiencies in certain macronutrients and micronutrients. This study aimed to determine the relationship between nutritional intake and the incidence of PMS in women of reproductive age. A quantitative, cross-sectional study was conducted among 80 female students aged 18–24 years selected using a purposive sampling technique. PMS data were collected using the Premenstrual Syndrome Scale (PMSS) questionnaire, while nutritional intake was measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using the Chi-square test. The results showed that 65% of respondents experienced moderate to severe PMS. An imbalanced nutritional intake was found in 60% of respondents, with deficits in protein, calcium, and vitamin B6 being the dominant factors. Statistical tests showed a significant association between nutritional intake and the incidence of PMS ($p=0.012$). There is a relationship between nutritional intake and the incidence of PMS. An unbalanced nutritional intake increases the risk of PMS symptoms.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Nutritional Intake, Women of Childbearing Age

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Sindrom premenstruasi (*Premenstrual Syndrome*/PMS) adalah kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi secara siklik pada wanita usia reproduktif, biasanya mulai muncul 5–11 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah perdarahan menstruasi dimulai. Gejala PMS meliputi keluhan fisik

seperti sakit kepala, nyeri payudara, perut kembung, nyeri otot dan sendi, serta keluhan psikologis seperti mudah marah, cemas, dan depresi (Direktorat Kesehatan Reproduksi, 2022).

Prevalensi PMS di dunia cukup tinggi. Menurut WHO (2021), lebih dari 75% wanita usia reproduktif pernah mengalami gejala PMS dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Di Indonesia, prevalensi PMS dilaporkan berkisar antara 50–80% pada remaja dan wanita usia subur (Dewi et al., 2020). PMS yang berat dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas akademik, pekerjaan, hingga hubungan sosial.

Salah satu faktor yang berperan terhadap timbulnya PMS adalah pola asupan gizi. Pola makan yang tidak seimbang, kekurangan protein, kalsium, magnesium, vitamin B6, serta tingginya konsumsi kafein dan makanan tinggi gula terbukti berhubungan dengan timbulnya PMS (Rahmawati, 2021; Santoso & Rahayu, 2021). Zat gizi tersebut berperan dalam stabilisasi hormon estrogen dan progesteron, serta produksi neurotransmitter serotonin yang memengaruhi regulasi emosi dan suasana hati. Kekurangan zat gizi dapat meningkatkan kerentanan terhadap gejala PMS baik secara fisik maupun emosional.

Penelitian sebelumnya oleh Marlina & Hidayat (2020) menemukan adanya hubungan signifikan antara asupan magnesium dan vitamin B6 dengan tingkat keparahan PMS pada mahasiswi. Sementara penelitian Widya & Nurul (2020) menunjukkan bahwa responden dengan pola makan tinggi gula dan rendah protein lebih berisiko mengalami PMS sedang hingga berat. Hal ini menegaskan pentingnya asupan gizi seimbang dalam mencegah dan mengurangi keparahan PMS.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita usia subur. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi yang tepat, serta bagi remaja dan wanita usia subur dalam memperbaiki pola makan sebagai salah satu upaya mengurangi gejala PMS.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita usia subur.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kejadian sindrom pramenstruasi (PMS) pada wanita usia subur. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan variabel independen (asupan gizi) dengan variabel dependen (kejadian PMS) pada satu waktu tertentu.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di salah satu perguruan tinggi kesehatan di Sulawesi Barat pada bulan Mei–Juli 2025.

Populasi dan Sampel

1. Populasi: Seluruh mahasiswa aktif usia 18–24 tahun yang masih mengalami menstruasi teratur.
2. Kriteria inklusi:
 - a. Wanita usia reproduktif (18–24 tahun).
 - b. Mengalami siklus menstruasi teratur (21–35 hari).
 - c. Tidak sedang mengonsumsi obat hormonal atau kontrasepsi hormonal.
 - d. Bersedia menjadi responden penelitian.
3. Kriteria eksklusi:
 - a. Mempunyai riwayat penyakit ginekologi atau gangguan endokrin.
 - b. Tidak bersedia melengkapi kuesioner secara lengkap.
4. Teknik pengambilan sampel: *Purposive sampling*.
5. Jumlah sampel: 80 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Instrumen Penelitian

1. Kuesioner Premenstrual Syndrome Scale (PMSS): digunakan untuk mengukur gejala PMS yang dialami responden, mencakup aspek fisik, psikologis, dan perilaku. Skor dikategorikan menjadi:
 - a. Tidak ada/ringan
 - b. Sedang
 - c. Berat
2. Food Frequency Questionnaire (FFQ): digunakan untuk menilai asupan gizi responden, meliputi konsumsi energi, protein, kalsium, magnesium, vitamin B6, zat besi, serta pola konsumsi kafein, garam, dan gula. Data kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2020.

Prosedur Penelitian

1. Peneliti mengurus izin penelitian ke fakultas dan pihak kampus.
2. Memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
3. Responden yang bersedia menandatangani *informed consent*.
4. Pengisian kuesioner PMSS dan FFQ secara mandiri dengan pendampingan peneliti.
5. Data dikumpulkan, diverifikasi, dan diolah untuk dianalisis.

Teknik Analisis Data

1. Analisis univariat: digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, kejadian PMS, dan asupan gizi.
2. Analisis bivariat: menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan kejadian PMS. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.
3. Interpretasi hasil: apabila nilai $p < 0,05$, maka terdapat hubungan signifikan antara asupan gizi dengan kejadian PMS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, indeks massa tubuh (IMT), dan aktivitas fisik.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=80)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	18–20 tahun	42	52,5%
	21–24 tahun	38	47,5%
IMT	Kurus (<18,5)	12	15%
	Normal (18,5–24,9)	50	62,5%
	Overweight (≥ 25)	18	22,5%
Aktivitas Fisik	Ringan	34	42,5%
	Sedang	39	48,8%
	Berat	7	8,7%

2. Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS)

Mayoritas responden mengalami PMS sedang hingga berat.

Tabel 2. Distribusi Kejadian PMS (n=80)

Kategori PMS	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak ada / Ringan	28	35%
Sedang – Berat	52	65%

3. Asupan Gizi Responden

Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak seimbang, khususnya pada protein, kalsium, dan vitamin B6.

Tabel 3. Distribusi Asupan Gizi (n=80)

Kategori Asupan Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Seimbang	32	40%
Tidak Seimbang	48	60%

4. Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian PMS

Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan gizi dengan kejadian PMS.

Tabel 4. Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian PMS (n=80)

Asupan Gizi	PMS Ringan	PMS Sedang–Berat	Jumlah	p-value
Seimbang	20	12	32	
Tidak Seimbang	8	40	48	0,012

5. Ringkasan Hasil

- Sebagian besar responden berusia 18–20 tahun dan memiliki IMT normal.

- b. Sebagian besar responden (65%) mengalami PMS sedang hingga berat.
- c. Lebih dari separuh responden (60%) memiliki pola asupan gizi tidak seimbang.
- d. Terdapat hubungan signifikan antara asupan gizi dengan kejadian PMS ($p=0,012$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) sedang hingga berat, dengan prevalensi 65%. Temuan ini sejalan dengan laporan Dewi et al. (2020) yang menyatakan bahwa sekitar 70% mahasiswi mengalami PMS dengan gejala bervariasi, mulai dari nyeri perut, nyeri payudara, hingga perubahan suasana hati. Angka ini menegaskan bahwa PMS merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami wanita usia subur, dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, bahkan kualitas hidup.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden (60%) memiliki asupan gizi tidak seimbang. Kekurangan zat gizi tertentu seperti protein, kalsium, magnesium, dan vitamin B6 berpotensi memperburuk gejala PMS. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan gizi dengan kejadian PMS ($p=0,012$), yang berarti responden dengan asupan gizi tidak seimbang cenderung lebih sering mengalami PMS sedang hingga berat.

Temuan ini sesuai dengan teori fisiologi reproduksi yang menyatakan bahwa status gizi berperan penting dalam kestabilan hormon reproduksi dan neurotransmitter. Kekurangan vitamin B6 dan magnesium dapat mengganggu sintesis serotonin, neurotransmitter yang berperan dalam regulasi emosi. Hal ini dapat menjelaskan munculnya gejala emosional seperti mudah marah, depresi, atau cemas pada responden dengan asupan gizi tidak seimbang (Marlina & Hidayat, 2020).

Asupan kalsium juga berhubungan dengan kejadian PMS. Penelitian Rahmawati (2021) menyebutkan bahwa wanita dengan asupan kalsium rendah berisiko lebih tinggi mengalami gejala PMS berupa nyeri otot, kram, dan gangguan tidur. Kondisi ini konsisten dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan mayoritas responden dengan asupan gizi tidak seimbang melaporkan gejala fisik lebih berat dibandingkan responden dengan asupan seimbang.

Penelitian ini juga mendukung hasil studi Santoso & Rahayu (2021) yang menemukan bahwa pola makan tinggi gula, tinggi kafein, serta rendah protein dan vitamin B6 berhubungan dengan meningkatnya risiko PMS. Konsumsi gula dan kafein yang berlebihan dapat memengaruhi fluktuasi gula darah dan sistem saraf pusat, sehingga memperburuk gejala emosional dan fisik.

Jika ditinjau dari faktor IMT, sebagian besar responden berada pada kategori normal. Namun, responden dengan IMT overweight tetap ditemukan mengalami PMS berat. Hal ini mengindikasikan bahwa PMS tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi makro (IMT), tetapi lebih pada kualitas asupan zat gizi mikro yang dikonsumsi sehari-hari.

Dari aspek aktivitas fisik, sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas sedang. Aktivitas fisik moderat diketahui dapat membantu mengurangi gejala PMS melalui mekanisme peningkatan

endorfin yang menurunkan nyeri dan memperbaiki mood (Fitriani, 2021). Namun demikian, hasil penelitian ini tidak menganalisis secara spesifik hubungan aktivitas fisik dengan PMS, sehingga perlu penelitian lanjutan untuk mengonfirmasi hal ini.

Secara umum, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa PMS dapat dikendalikan melalui intervensi gizi. Peningkatan konsumsi makanan kaya protein, kalsium, magnesium, dan vitamin B6, serta pengurangan asupan kafein, garam, dan gula dapat menjadi strategi promotif untuk menurunkan kejadian PMS. Edukasi gizi yang tepat perlu diberikan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan dan tenaga gizi, kepada remaja dan wanita usia subur agar dapat mencegah dan mengurangi gejala PMS.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kejadian sindrom pramenstruasi (Premenstrual Syndrome) dengan asupan gizi pada mahasiswi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden mengalami sindrom pramenstruasi dengan gejala yang bervariasi, mulai dari gejala fisik seperti nyeri perut, sakit kepala, hingga gejala psikologis seperti mudah marah, cemas, dan perubahan mood.
2. Asupan gizi responden masih banyak yang tergolong tidak sesuai kebutuhan harian, terutama dalam hal asupan energi, zat besi, kalsium, vitamin B6, dan magnesium.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan gizi dengan kejadian sindrom pramenstruasi, di mana responden dengan asupan gizi yang kurang lebih berisiko mengalami PMS sedang hingga berat dibandingkan dengan responden dengan asupan gizi cukup.

Saran :

1. Bagi Wanita Usia Reproduksi: Disarankan untuk menjaga pola makan seimbang dengan memperhatikan kecukupan energi, protein, vitamin, dan mineral terutama kalsium, magnesium, vitamin B6, dan zat besi untuk membantu mengurangi gejala PMS.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Perlu dilakukan program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pemahaman mahasiswi tentang pentingnya asupan gizi yang baik dalam mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan kualitas tidur yang juga dapat mempengaruhi kejadian PMS.

DAFTAR PUSTAKA

Arini, D., & Putri, L. (2022). Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 45–53.

- Bachri, S., Pannyiwi, R., & Djunaedi, D. (2025). Analysis Factor to Implementation Standard Care Nursing In the Inpatient Room Health Center. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 297–304. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.670>
- Bachri, S., Palembai, A., Limbong, K., Sima, Y., Treasa, A. D., & Pannyiwi, R. (2025). Implementation Of Nursing Care In Improving Productivity And Quality Of Nursing Services Towards Nurses Performance Which Must Be Completed At A Certain Time. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 173–179. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.640>
- Dewi, M., Pratiwi, R., & Sari, A. (2020). Prevalensi Sindrom Premenstruasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(1), 12–19.
- Direktorat Kesehatan Reproduksi. (2022). *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Fitriani, N. (2021). Faktor Risiko Premenstrual Syndrome pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Obstetri dan Kebidanan*, 15(3), 100–108.
- Hartono, A., & Lestari, P. (2020). Vitamin dan Mineral sebagai Pencegahan PMS. *Jurnal Gizi Klinis Indonesia*, 16(2), 85–93.
- Idris, I., Pannyiwi, R., Ula, Z., & Singga, S. (2023). Provision of Clean Water Facilities with the Insidence of Diarrhea in the Ujung Pandang Baru Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 576–588. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.186>
- Kusuma, R. (2021). Pengaruh Kafein terhadap Gejala PMS. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 19(1), 55–61.
- Maran, A. A., Alim, A., Marpaung, M. P., Nurhaedah, N., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2023). Edukasi Tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Dalam Menjaga Kesehatan Lingkungan Kelurahan Manisa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 241–249. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.176>
- Marlina, T., & Hidayat, A. (2020). Asupan Magnesium dan Vitamin B6 terhadap Sindrom Premenstruasi. *Indonesian Journal of Nutrition*, 12(4), 210–218.
- Maryam, S. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
- Rahmawati, D. (2021). Hubungan Asupan Kalsium dengan Gejala Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 7(1), 60–67.
- Rahayu, L., & Santoso, I. (2021). Gizi Seimbang dan Gangguan Menstruasi. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 145–153.

- Sari, F., & Utami, H. (2021). Peran Vitamin B6 dalam Pencegahan PMS. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 5(3), 200–209.
- Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
- Setiawan, Y. (2020). Stres dan Pola Makan sebagai Faktor Risiko PMS. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 18(2), 77–84.
- WHO. (2021). Adolescent and Women's Reproductive Health Report. Geneva: World Health Organization.
- Widya, K., & Nurul, A. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 90–98.
- Yusuf, R., & Anindya, P. (2022). Asupan Zat Besi dan Vitamin terhadap PMS. *Jurnal Kesehatan dan Nutrisi*, 9(2), 133–140.