

ABSTRAK

Pre Menstruasi Syndrome merupakan permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri setiap bulan menjelang menstruasi. Kebanyakan remaja putri yang mengalami *Pre Menstruasi Syndrome* adalah akibat pola makan yang tidak sehat. Para pengidap *Pre Menstruasi Syndrome* pada umumnya mengkonsumsi karbohidrat terolah 62% lebih banyak, gula terolah 275% lebih banyak, susu dan hasil olahannya 79% lebih banyak, hampir 50% remaja putri tidak sarapan, terlebih melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih *junk food*. Masalah dari penelitian ini adalah *Pre Menstruasi Syndrome* melanda hampir 75% wanita produktif usia subur. Remaja putri di MAN Tuban, 7 dari 10 orang mengalami gejala *Pre Menstruasi Syndrome*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan *Pre Menstruasi Syndrome* pada remaja putri di MAN Tuban.

Metode penelitian ini, analitik yang berdesain cross sectional. Populasinya adalah seluruh remaja putri kelas XI MAN Tuban sejumlah 236 orang. Variable independen, pola makan, dan variable dependen, *Pre Menstruasi Syndrome*. Instrument yang digunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian dari 71 orang yang pola makannya sehat, sebagian besar (56,3%) tidak mengalami *Pre Menstruasi Syndrome*, dan dari 78 orang yang pola makannya tidak sehat, sebagian besar (69,3%) mengalami *Pre Menstruasi Syndrome*.

Hasil uji chi-square, $p < \alpha$, $0,002 < 0,05$ berarti ada hubungan pola makan dengan *Pre Menstruasi Syndrome*.

Kesimpulan penelitian ini, sebagian remaja putri pola makannya tidak sehat, dan sebagian besar remaja putri mengalami *Pre Menstruasi Syndrome*.

Kata kunci : pola makan, *Pre Menstruasi Syndrome*

ABSTRACT

Pre Menstrual Syndrome is a problem that is often experienced by teenagers every month before menstruation. Most young women who experienced Pre Menstrual Syndrome is caused by an unhealthy diet. Pre Menstrual Syndrome sufferers are generally processed carbohydrates consumed 62% more, sugar 275% more arable, dairy and meat 79% more, nearly 50% of teenagers are not breakfast, it must pass two consecutive meals and prefer junk food. Problem of this study is Pre Menstrual Syndrome hit almost 75% of women of age productively .Teenagers in MAN Tuban, 7 out of 10 people experience symptoms of Pre Menstrual Syndrome. The purpose of this study was to determine the relationship of diet with Pre Menstrual Syndrome in teenagers in MAN Tuban.

This study was using analytical method by cross-sectional in its design. Its population is all of the eleventh grade girls MAN Tuban some 236 people. Independent variables, diet, and the dependent variable, Pre Menstrual Syndrome. Instrument used questionnaires. Data analysis using chi-square test.

From the result of study, of 71 people whose diets are healthy, most (56.3%) did not experience Pre Menstrual Syndrome, and of the 78 people whose diets are not healthy, the majority (69.3%) experienced Pre Menstrual Syndrome.

Results of chi-square test, $p < \alpha$, $0.002 < 0.05$ means that there is a relationship based diet with Pre Menstrual Syndrome.

As a conclusion, most of respondents have unhealthy diets, and experienced pre menstruasi syndrome.

Keywords : unhealthy diets, *Pre Menstruasi Syndrome*