

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a combination of physical, psychological, and emotional symptoms which is related to menstrual cycle. These symptoms occur 7-10 days before menstruation and can disappear when menstruation begins, but can also continue during menstruation and fade after a few days. Premenstrual syndrome that occurs continuously can have an impact on educational performance, emotional well-being, and social relations. The purpose of this study was to analyze the correlation between nutrient intake and nutritional status with the incidence of premenstrual syndrome in adolescent.

The variables were nutrient intake (carbohydrate, protein, fat, fiber, vitamin B6, calcium, magnesium), body mass index-for-age, waist circumference, waist-hip circumference, and occurrence and severity of premenstrual syndrome. The data were collected by measuring weight, height, waist and hip circumference size, 24 hour food recall, and PMS severity questionnaire. The research was a cross-sectional study. The sample size was 67 student girls in State Senior High School 5 Surabaya. The data were analyzed using chi-square test.

The result of this study showed that there were no correlation between nutritional intake (carbohydrate, protein, fat, fiber, vitamin B6, calcium, magnesium) with the occurrence of premenstrual syndrome. The results of this study also showed that there was no correlation between body mass index-for-age and waist circumference with the occurrence of premenstrual syndrome, while there was a correlation between waist-hip ratio with the occurrence of premenstrual syndrome. An excessive waist-hip ratio will increase the risk of PMS severity by 4,8 times.

The conclusion of this study is premenstrual syndrome can be caused by high hip-waist ratio which is the risk of abdominal obesity.

Keywords: premenstrual syndrome, nutrient intake, nutritional status

ABSTRAK

Sindroma pramenstruasi merupakan salah satu gangguan yang berupa sekelompok gejala fisik, psikologis, maupun emosional yang terkait dengan siklus menstruasi. Gejala-gejala ini timbul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan dapat hilang ketika menstruasi dimulai, namun dapat pula berlanjut saat menstruasi dan akan mereda setelah beberapa hari. Sindroma pramenstruasi yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak terhadap prestasi dan kinerja pendidikan, kesejahteraan emosional serta hubungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri.

Variabel yang teliti adalah asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, kalsium, magnesium), indeks massa tubuh menurut umur, ukuran lingkar pinggang, dan rasio lingkar pinggang panggul, dan kejadian dan tingkat keparahan sindroma pramenstruasi. Pengumpulan data menggunakan pengukuran berat badan, tinggi badan, ukuran lingkar pinggang dan lingkar panggul, *food recall* 24 jam, dan kuesioner sindroma pramenstruasi. Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 67 orang remaja putri kelas XI di SMAN 5 Surabaya. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, kalsium, magnesium) dengan kejadian sindroma pramenstruasi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh menurut umur dan ukuran lingkar pinggang dengan kejadian sindroma pramenstruasi, sedangkan ada hubungan antara rasio lingkar pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi. Rasio lingkar pinggang panggul yang berlebih akan berisiko meningkatkan derajat keparahan sindroma pramenstruasi sebesar 4,8 kali daripada RLPP normal.

Kesimpulan penelitian ini adalah kejadian sindroma pramenstruasi dapat terjadi jika remaja putri memiliki rasio lingkar pinggang panggul berlebih yang merupakan risiko obesitas sentral.

Kata kunci: sindroma pramenstruasi, asupan zat gizi, status gizi