



## Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga

Annisa Pridynabilah\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

*Author's Email Correspondence* (\*): [pridyannisa@gmail.com](mailto:pridyannisa@gmail.com)

Phone: +6281232522352

### ABSTRAK

*Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, yang muncul secara siklik dengan tingkatan dan gejala yang berbeda-beda, dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi. Diketahui sebanyak 80,6% mahasiswa Gizi UNAIR mengalami gejala PMS, dengan gejala ringan sampai berat. Gejala emosional dapat menjadi pemicu perubahan nafsu makan, sehingga mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan kaya energi. Peningkatan konsumsi makan oleh wanita dengan PMS terkait dengan upaya untuk mengurangi efek negatif pada perubahan *mood*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kejadian PMS dengan perilaku makan dan asupan energi mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah responden 62 mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga. Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Data diambil secara *online*, termasuk data karakteristik responden, tingkat gejala PMS, perilaku makan, serta asupan kalori. Analisis data secara statistik menggunakan uji *Chi-Square* dan uji Korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan, mahasiswa mengalami PMS dengan kategori gejala sedang (45,2%) dan gejala berat (45,2%). Sebanyak 46,8% mahasiswa memiliki skor tinggi pada perilaku *emotional eating*. Mayoritas asupan energi mahasiswa (71%) defisit tingkat berat. Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara PMS dengan *emotional eating* ( $p=0,030$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara PMS dengan *emotional eating*, sehingga perlu adanya peningkatan *awareness* terhadap kejadian PMS, serta kemampuan untuk mengendalikan kondisi emosional terhadap hal-hal yang lebih positif.

**Kata Kunci:** *Premenstrual Syndrome* (PMS); perilaku makan; asupan energi; mahasiswa gizi

#### Published by:

Tadulako University

#### Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

Phone: +628114120202

Email: [Preventif.fkmuntad@gmail.com](mailto:Preventif.fkmuntad@gmail.com)

#### Article history :

Received : 03 12 2021

Received in revised form : 11 01 2022

Accepted : 12 02 2022

Available online 30 04 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## ABSTRACT

*Premenstrual Syndrome (PMS) is a common of physical, psychological and emotional symptoms associated with a woman's menstrual cycle, which appears cyclically with varying degrees and symptoms in the 7-10 days before menstruation. It is known that 80.6% of UNAIR Nutrition students experienced PMS symptoms, with mild to severe symptoms. Emotional symptoms can trigger changes in appetite, so women tend to eat energy-rich foods. Increased food consumption by women with PMS is associated with efforts to reduce negative effects on mood changes. This study aims to analyze the relationship between PMS incidence and eating behavior and energy intake of Nutrition students at Airlangga University. This research is an analytic observational study using a cross sectional design. The number of respondents was 62 undergraduate students of Nutrition at Airlangga University. Sampling using simple random sampling method. Data was collected online, including data on respondent characteristics, PMS symptom level, eating behavior, and calorie intake. Statistical data analysis using Chi-Square and Spearman Correlation test. The results showed that female students experienced PMS with moderate symptoms (45.2%) and severe symptoms (45.2%). As many as 46.8% of female students have high scores on emotional eating behavior. The majority of female students' energy intake (71%) had a severe deficit. Statistical analysis showed that there was a relationship between PMS and emotional eating ( $p=0.030$ ). The conclusion of this study is that there is a relationship between PMS and emotional eating, so it is necessary to increase awareness of the incidence of PMS, as well as the ability to control emotional conditions towards more positive things.*

**Keywords :** *Premenstrual Syndrome (PMS); eating behaviour; calorie intake; nutrition college student*

---

## PENDAHULUAN

*Premenstrual syndrome (PMS) merupakan salah satu masalah kesehatan umum yang sering dilaporkan oleh wanita. Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan pada gangguan PMS. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 3000 wanita oleh Archives of Internal Medicine didapatkan bahwa 90% dari wanita mengalami gejala Premenstrual Syndrome sebelum fase menstruasi dan umumnya terjadi pada wanita usia 14 - 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan. (1) Sementara di Indonesia angka kejadian PMS mencapai 70 – 90% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi. (2)*

Setiap wanita usia subur akan mengalami siklus menstruasi yang akan terjadi setiap bulannya. Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita dalam usia reproduktif yaitu berusia antara 15 – 49 tahun. Selama 7-10 hari sebelum terjadinya menstruasi, seorang wanita akan mengalami gejala-gejala perubahan fisik maupun emosional, kondisi ini biasa disebut PMS.

*Premenstrual Syndrome (PMS) atau yang dikenal dengan sindroma pramenstruasi merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum*

menstruasi dan menghilang ketika darah haid keluar. (3) Kumpulan dari gejala-gejala tersebut akan muncul pada fase luteal dari siklus menstruasi yaitu 1 – 2 minggu hingga terjadinya menstruasi dan gejala tersebut akan hilang seiring dengan berjalannya menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui survei *online* dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, didapatkan yaitu sebanyak 65 mahasiswi pernah mengalami PMS selama siklus menstruasi dan masuk pada kriteria inklusi sehingga prevalensi yang mengalami PMS yaitu sebanyak 97%. Terdapat 29 mahasiswi (43%) dengan gejala berat, 31 mahasiswi (46%) dengan gejala sedang, sedangkan 7 mahasiswi lainnya (11%) dengan gejala ringan. Sebanyak 80,6% mahasiswi mengaku mengalami gejala PMS pada periode menstruasi terakhir. Adapun penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Kelas Alih Jenis Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, didapatkan prevalensi kejadian PMS adalah sebesar 46,9%. (4)

Selain keluhan secara fisik, *Premenstrual Syndrome* (PMS) juga mempengaruhi kondisi psikologis wanita. Rasa cemas serta ketidakstabilan emosi dapat berdampak pada perubahan nafsu makan dan asupan makan. Hal ini akan berujung pada perubahan perilaku makan seorang wanita. Pada penelitian yang dilakukan oleh Matsuura, *et al* (2020) ditemukan bahwa 85,5% siswa mengalami peningkatan nafsu makan selama 3 – 10 hari sebelum menstruasi yang juga bisa disebut pada fase pramenstruasi. (5) Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswi Gizi FKM UNAIR, didapatkan bahwa sebanyak 59,7% mahasiswi yang mengalami gejala PMS memiliki keinginan untuk makan meskipun mereka tidak merasakan lapar, yang disertai keinginan atau ngidam terhadap makanan tertentu. Peningkatan keinginan makan paling banyak yaitu pada jenis makanan yang memiliki rasa pedas (48,5%), minuman manis seperti boba, *ice cream*, *milk tea*, dll (43,9%), dan makanan asin seperti *fastfood*, kebab, ayam *crispy*, dll (40,9%). Dapat diketahui sebanyak 61,2% mahasiswi dengan gejala PMS mengalami peningkatan nafsu makan. Hal ini mengakibatkan asupan makan yang lebih banyak pada 56,7% mahasiswi saat mereka merasakan gejala PMS. Dengan begitu mahasiswi akan merasa lebih tenang dan puas setelah mengonsumsi makanan yang mereka inginkan saat merasakan gejala PMS.

Dorongan akan keinginan makan tersebut didasari oleh suasana hati atau emosional, sehingga mengindikasikan perubahan perilaku makan. Dalam hal tersebut, makan menjadi salah satu metode *coping stres* yang menjadikan seseorang mengonsumsi makanan bukan untuk mencapai rasa kenyang atau karena lapar, tetapi untuk memuaskan diri karena tidak

sanggup menahan beban stres yang terjadi, hal tersebut disebut dengan perilaku *emotional eating*. (6) Pada saat mengalami PMS, wanita umumnya cenderung mengkonsumsi makanan yang manis, kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tinggi. Namun, jika keadaan tersebut berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka bukan tidak mungkin akan berdampak pada penambahan berat badan dan meningkatkan risiko *overweight*. Seseorang dengan *emotional eating* cenderung memilih makanan yang berlemak atau berenergi tinggi, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan massa lemak tubuh dan status gizi seseorang. Menurut Kammoun (2017), asupan kalori dan makronutrien meningkat pada fase peri-ovulasi dan fase luteal dari siklus menstruasi, diikuti dengan peningkatan yang signifikan pada berat badan. (7)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang mungkin berpengaruh terhadap perubahan perilaku makan dan asupan energi pada mahasiswi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan desain penelitian yang digunakan adalah potong lintang (*cross-sectional*), yaitu melihat hubungan antar variabel-variabel yang diteliti dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga angkatan 2017-2019. Cara pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*, sehingga semua responden dianggap memiliki kesempatan yang sama dalam mendapatkan peluang terpilih karena dilakukan secara acak. Berdasarkan perhitungan ukuran besar sampel minimal didapatkan sampel sebanyak 62 mahasiswi. Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah mahasiswi S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memenuhi kriteria inklusi, yakni berusia 19 – 24 tahun, pernah mengalami PMS selama siklus menstruasi, dan bersedia menjadi responden dengan melampirkan persetujuan partisipasi dalam penelitian.

Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan secara *online* pada periode Agustus – Oktober 2021. Variabel independen pada penelitian ini adalah sindrom pramenstruasi atau PMS, sedangkan variabel dependen terdiri dari perilaku makan dan asupan kalori mahasiswi Gizi. Data primer diperoleh melalui kuisisioner secara *online*. Penilaian untuk mengetahui tingkat gejala PMS menggunakan instrumen *Shortened Premenstrual Assessment Form*

(SPAF) yang terdiri dari 10 item, diikuti dengan skala *Likert* penilaian sebagai berikut: (1) tidak ada gejala, (2) gejala sangat ringan, (3) gejala ringan, (4) gejala sedang, (5) gejala berat, dan (6) gejala sangat berat. Sedangkan untuk total skor keluhan gejala pramenstruasi diklasifikasikan dengan kategori sebagai berikut: 1) Skor 1-10 tidak mengalami gejala pramenstruasi, 2) Skor 11-19 gejala ringan, 3) Skor 20-29 gejala sedang, 4) Skor  $\geq 30$  gejala berat. *Estimated Food Record* dilakukan untuk mengetahui konsumsi makan mahasiswi secara aktual. *Food record* dilakukan 5 hari berturut-turut selama masa pramentsruasi, tepatnya 7-10 hari sebelum tanggal haid terakhir dari responden. Hasil data *food record* akan diinput ke dalam *software Nutrisurvey*, selanjutnya akan diambil rata-rata hasil. Kemudian akan dilakukan perbandingan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk mengetahui tingkat kecukupan asupan energi. Kecukupan asupan energi dikategorikan menjadi defisit tingkat berat (<70%), defisit tingkat sedang (70- 79%), defisit tingkat ringan (80-89%), normal (90-119%), lebih (>120%).

Perilaku makan di ukur dengan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* yang terdiri dari 33 pertanyaan yang di kembangkan oleh Van Strien et al. (1986), untuk menilai tiga perilaku makan yang berbeda pada orang dewasa, yaitu: (1) *emotional eating*, yang terdiri dari 13 item pertanyaan, (2) *external eating*, yang terdiri dari 10 item pertanyaan, dan (3) makan yang dibatasi (*restrained eating*), yang terdiri dari 13 item pertanyaan. Pada penelitian ini, kuisisioner DEBQ hanya digunakan untuk menilai perilaku *emotional eating*, dengan penilaian skala Likert 5 poin yaitu (1) Tidak pernah, (2) Jarang, (3) Kadang – kadang, (4) Sering, dan (5) Sangat sering. Kemudian nilai akan dijumlahkan (*skoring*), lalu dibagi dengan jumlah item/pertanyaan. Skor akan diklasifikasikan menjadi kelompok skor tinggi (skor > 2,35) dan kelompok skor rendah (skor < 2,35). Data penelitian selanjutnya dianalisis secara statistik menggunakan uji *Chi-Square* dan uji Korelasi *Spearman*.

## HASIL

### Analisis Univariat

Pada Tabel 1 menunjukkan hasil analisis univariat pada data 62 mahasiswi dari penelitian. Karakteristik responden berdasarkan sebaran usia pada bulan Agustus-September 2021 yaitu mulai dari 19 tahun sampai dengan 23 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden termasuk dalam usia dewasa awal (19-24 tahun).

**Tabel 1.**  
**Hasil Analisis Univariat**

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Usia mahasiswi (tahun)</b>		
19	2	3,2
20	10	16,1
21	26	41,9
22	19	30,6
23	5	8,1
Total	62	100
<b>Usia menarache (tahun)</b>		
10	3	4,8
11	14	22,6
12	26	41,9
13	10	16,1
14	7	11,3
15	1	1,6
17	1	1,6
Total	62	100
<b>Premenstrual Syndrome (PMS)</b>		
<b>Tingkat Gejala PMS</b>		
Gejala ringan	6	9,7
Gejala sedang	28	45,2
Gejala berat	28	45,2
Total	62	100
<b>PMS pada siklus menstruasi terakhir</b>		
Ya	55	88,7
Tidak	7	11,3
Total	62	100
<b>Tingkat kecukupan energi</b>		
Defisit tingkat berat	44	71
Defisit tingkat sedang	8	12,9
Defisit tingkat ringan	4	6,5
Normal	5	8,1
Lebih	1	1,6
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2021

Sebagian besar responden yaitu 26 orang (41,9%) berusia 21 tahun. Karakteristik responden berdasarkan sebaran usia *menarache* atau usia pertama responden mengalami menstruasi berkisar antara 10 hingga 17 tahun. Sebagian besar responden mengalami menstruasi di umur 12 tahun yaitu sebanyak 26 responden (41,9%).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, didapatkan sebagian besar responden mengalami PMS dengan kategori gejala sedang (45,2%) dan gejala berat (45,2%). Sedangkan sejumlah 9,7% responden lainnya mengalami gejala PMS ringan. Mayoritas responden yaitu

sebanyak 55 responden (88,7%). Sedangkan sejumlah 7 orang responden (11,3%) tidak mengalami PMS pada siklus menstruasi terakhir atau pada satu bulan terakhir.

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat asupan energi responden sebanyak 44 orang (71%) defisit tingkat berat. Sejumlah 8 responden (12,9%) defisit asupan energi tingkat sedang. Terdapat 5 responden (8,1%) dengan tingkat kecukupan energi normal, sedangkan 4 responden (6,5%) asupan energi defisit tingkat ringan, serta 1 responden (1,6%) dengan asupan energi lebih.

**Tabel 2.**  
**Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswi S1 Gizi FKM UNAIR Tahun 2021**

<i>Emotional Eating</i>	n	%	Rerata skor perilaku
Skor tinggi	29	46,8%	2,30
Skor rendah	33	53,2%	

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa pada perilaku *emotional eating* didapatkan 29 responden (46,8%) dengan skor tinggi, sedangkan sejumlah 33 responden (53,2%) memiliki skor rendah pada perilaku *emotional eating*. Rerata skor *emotional eating* responden adalah 2,30.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 3.**  
**Hasil Analisis Korelasi PMS dan *Emotional Eating***

Tingkat Gejala PMS	<i>Emotional Eating</i>				Total		P-value*
	Skor rendah		Skor tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Gejala ringan	5	83,3	1	16,7	6	100	0,030
Gejala sedang	18	64,3	10	35,7	28	100	
Gejala berat	10	35,7	18	64,3	28	100	
Total	33	53,2	29	46,8	62	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 didapatkan bahwa dari 6 responden dengan gejala ringan, terdapat 5 mahasiswi memiliki skor rendah dan 1 mahasiswi dengan skor tinggi pada *emotional eating*. Sebanyak 28 responden dengan gejala sedang, terdapat 18 mahasiswi memiliki skor rendah dan 10 mahasiswi dengan skor tinggi pada *emotional eating*. Sedangkan dari 28 responden dengan gejala berat, 18 mahasiswi memiliki skor tinggi dan 10

mahasiswi dengan skor rendah pada *emotional eating*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,030$ . Nilai  $p < \alpha$  ( $0,030 < 0,05$ ), maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan *emotional eating*.

**Tabel 4.**

**Hasil Analisis Korelasi PMS dan Tingkat Kecukupan Energi**

PMS	Tingkat Kecukupan Energi										Total	$p^*$	$r$	
	Defisit berat		Defisit sedang		Defisit ringan		Normal		Lebih					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Gejala ringan	2	33,3	3	50	1	16,7	0	0	0	0	6	100	0,651	-0,059
Gejala sedang	22	78,6	2	7,1	2	7,1	1	3,6	1	3,6	28	100		
Gejala berat	20	71,4	3	10,7	1	3,6	4	14,3	0	0	28	100		
<b>Total</b>	42	71	8	12,9	4	6,5	5	8,1	1	1,6	62	100		

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 didapatkan bahwa dari 6 responden dengan gejala ringan, terdapat 3 mahasiswi defisit asupan energi tingkat sedang. Sejumlah 28 responden dengan gejala sedang, 22 mahasiswi diantaranya defisit asupan energi tingkat berat. Sedangkan dari 28 responden dengan gejala berat, terdapat 20 mahasiswi defisit asupan energi tingkat berat. Hasil uji statistik korelasi didapatkan koefisien korelasi sebesar -0,059 dan nilai  $p = 0,651$ . Nilai  $p > 0,05$ , maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara PMS dan tingkat kecukupan energi.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Tingkat Gejala PMS dengan Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. (8) Makanan dalam hal ini tidak hanya berkaitan dengan jumlah dan jenis makan, tetapi juga kebiasaan dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada perilaku *emotional eating*, didapatkan 46,8% responden dengan skor tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Gryzela dan Ariana (2021), bahwa sebagian besar mahasiswa perempuan yaitu sebanyak 37,88% mengalami *emotional eating* pada kategori sedang. (9) *Emotional eating* dapat didefinisikan sebagai respon terhadap stress yang tidak efektif sehingga ditunjukkan dengan perilaku makan berlebih dan dikaitkan dengan



peningkatan berat badan. (10) Seseorang dengan perilaku *emotional eating* memiliki kecenderungan makan berlebih sebagai upaya untuk meminimalkan ketidaknyamanan akibat rasa emosi dan meningkatkan keadaan *mood*, bukan atas dasar rasa lapar atau kenyang. (11)

Berdasarkan hasil analisis statistik terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan *emotional eating*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fukuoka *et al.*, (2017) yaitu didapatkan 98% mahasiswa keperawatan (usia rata-rata 20 tahun) dengan PMS menyatakan keinginan untuk makanan manis dan makan berlebihan, diikuti depresi dan mudah tersinggung adalah gejala yang paling umum dirasakan. (12) Sebuah penelitian terhadap wanita berusia 18-44 tahun di Amerika Serikat menunjukkan adanya peningkatan nafsu makan yang signifikan, serta meningkatnya keinginan makan seperti mengidam coklat dan permen, serta mengidam makanan dengan rasa asin pada fase luteal akhir. (13)

Pengaruh emosional dapat menjadi pengaruh pemilihan jenis makanan yang cenderung pada jenis makanan kaya gula dan lemak, karena jenis makanan ini akan terasa menyenangkan dan dapat menurunkan kadar stress. Menurut Asiah (2015), memilih makanan yang terasa lebih enak di lidah terbukti, karena stress akan mengubah selera makan, sehingga cenderung memilih makanan dengan rasa enak dan menimbulkan rasa nyaman (*comfortable food*) daripada makanan sehat (*healthy food*). (14) Efek kenyamanan yang didapatkan dari makanan merupakan upaya untuk memperbaiki kondisi emosional, hal inilah yang disebut *emotional eating*. Pada kondisi tersebut seseorang mengonsumsi makanan bukan karena kondisi fisiologis adanya rasa lapar, namun disebabkan karena bentuk *coping* atau pengalihan terhadap stress yang tidak efektif. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan seseorang memiliki keinginan mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Penelitian oleh Mikhail, *et al* (2020) mendapatkan adanya hubungan antara kadar hormone estradiol yang rendah atau progesterone tinggi dengan perilaku *emotional eating*. (15) Dapat diketahui bahwa salah satu faktor pemicu terjadinya PMS adalah adanya ketidakseimbangan hormone estrogen dan progesteron. Menurut Souza (2018), ketidakseimbangan estrogen dan progesterone menjadi salah satu penyebab adanya gangguan makan selama fase luteal menstruasi. (16) Pada wanita yang mengalami PMS terjadi ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, yaitu kadar estrogen yang meningkat dan sebaliknya pada kadar progesteron menurun sehingga terjadi penurunan sintesis serotonin yang berpengaruh pada perubahan suasana hati dan perilaku. Penurunan sintesis serotonin

dan GABA ini melalui mekanismenya akan mempengaruhi nafsu makan wanita ketika sindrom pramenstruasi terjadi. (17)

### **Hubungan Tingkat Gejala PMS dengan Tingkat Kecukupan Energi**

Energi merupakan hasil metabolisme zat gizi makronutrien yaitu berupa karbohidrat, protein, dan lemak yang berasal dari dalam makanan yang dikonsumsi oleh tubuh. Oleh karena itu, perlu untuk mengonsumsi makanan yang cukup dan seimbang agar energi yang diperlukan oleh tubuh dapat tercukupi. (18) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar asupan energi responden defisit tingkat berat, dimana pemenuhan asupan energi masih berada dibawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmadi, *et al.*, (2021) pada mahasiswa yang menyebutkan bahwa dari 22 mahasiswa, 15 diantaranya mengalami defisit berat energi. (19) Tingkat asupan energi responden yang rendah dapat disebabkan karena porsi dan frekuensi makan mahasiswi yang kurang. Berdasarkan observasi peneliti saat pengambilan data *food record* kepada responden, hal tersebut juga dapat terjadi karena sebagian responden sibuk dengan aktivitas mereka sehingga melewatkan makan utama. Hal ini membuat responden cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan ringan atau makanan cepat saji, dengan porsi dan frekuensi yang masih kurang dari kebutuhan.

Berdasarkan hasil uji statistik dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara PMS dan tingkat kecukupan energi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Souza *et al* (2018) yang menyatakan bahwa, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara persentase asupan energi dari makronutrien selama fase folikuler maupun fase luteal siklus menstruasi pada mahasiswa gizi. (16) Walaupun pada penelitian tersebut asupan energi mahasiswa lebih tinggi pada fase luteal dibandingkan fase folikuler siklus menstruasi.

Pada saat mengalami PMS wanita umumnya cenderung mengonsumsi makanan yang manis, kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena, setelah mengonsumsi makanan yang kaya karbohidrat dari makanan manis, wanita akan mengalami rasa lega dari gejala seperti depresi, ketegangan, kebingungan, kesedihan dan kelelahan, serta perasaan akan lebih tenang. Namun berbeda dengan hasil penelitian ini, yang tidak menemukan adanya peningkatan konsumsi energi dari responden dengan PMS.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas responden mengalami PMS pada siklus menstruasi terakhir, dengan tingkat gejala sedang dan gejala berat. Adapun terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan *emotional eating*, namun tidak didapatkan hubungan yang berarti antara PMS dengan asupan energi. Sebaiknya diperlukan peningkatan *awareness* terhadap kejadian PMS pada remaja putri dan wanita usia subur, agar gejala yang dialami tidak semakin berat. Kemudian, diharapkan kemampuan untuk mengendalikan kondisi emosional agar tidak berdampak terhadap asupan makan, yaitu dengan cara mengalihkan emosi negatif terhadap hal-hal yang lebih positif.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Susanti D, Ilmiasih R, Arvianti A. Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *J Kesehat Mesencephalon*. 2017 Apr 17;3(1).
2. Sari BP, Priyanto P. Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016. *J Ilmu Keperawatan Matern*. 2018;1(2):1.
3. Suparman E, Sentosa I. *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2012.
4. Mufida E. Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *J Biometrika dan Kependud*. 2015;4(1):7–13.
5. Matsuura Y, Inoue A, Kidani M, Yasui T. Change in appetite and food craving during menstrual cycle in young students. *Int J Nutr Metab*. 2020 Jul 31;12(2):25–30.
6. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku dakan, Dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Nutr Coll*. 2019 May 14;8(1):1–8.
7. Kammoun I, Ben Saâda W, Sifaou A, Haouat E, Kandara H, Ben Salem L, et al. Modification Du Comportement Alimentaire De La Femme Au Cours Du Cycle Menstruel. *Ann Endocrinol (Paris)*. 2017;78(1):33–7.
8. Soetjningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC; 2014.
9. Gryzela E, Ariana AD. Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment*. 2021 Mar 25;1(1):18–26.
10. Lazarevich I, Irigoyen-Camacho ME, Del Consuelo Velázquez-Alva M, Salinas-Ávila J.

- Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutr Hosp.* 2015;31(6):2437–44.
11. Ramadhan F. Hubungan antara Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kualitas Diet pada Siswa kelas XI SMA Negeri di Kota Malang. Universitas Brawijaya; 2018.
  12. Fukuoka M, Hamada Y, Fujikawa M, Hatanaka S, Yasui T. Premenstrual symptoms in young students and in their mothers at their ages. *Int J Nurs Midwifery.* 2017 Sep 30;9(9):113–20.
  13. Gorczyca AM, Sjaarda LA, Mitchell EM, Perkins NJ, Schliep KC, Wactawski-Wende J, et al. Changes in macronutrient, micronutrient, and food group intakes throughout the menstrual cycle in healthy, premenopausal women. *Eur J Nutr.* 2016;55:1181–8.
  14. Asiah N. Psikologi Gizi. 1st ed. 2015.
  15. Mikhail ME, Keel PK, Burt SA, Sisk CL, Neale M, Boker S, et al. Trait Negative Affect Interacts With Ovarian Hormones to Predict Risk for Emotional Eating: *Clin Psychol Sci.* 2020 Oct 1;9(1):114–28.
  16. Souza LB De, Martins KA, Cordeiro MM, Rodrigues YDS, Rafacho BPM, Bomfim RA. Do Food Intake and Food Cravings Change during the Menstrual Cycle of Young Women? *Rev Bras Ginecol e Obstet.* 2018;40(11):686–92.
  17. Alvionita F. Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *J Chem Inf Model.* 2016;53(9):1689–99.
  18. Suyanto. Energi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Dipenogoro; 2010.
  19. Rahmadi I, Mareta DT, Fithriyani D. Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Mahasiswa Tahun ke-3 Program Studi Teknologi Pangan ITERA. *J Sci Technol Virtual Sci.* 2021;1(1):44–50.