



HUBUNGAN PERILAKU MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 191 JAKARTA

Destri Wulan Nisa

Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University
Polytechnic of Health Jakarta II, Department of Nutrition, Ministry of Health Republic of
Indonesia

Jln. Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510

Abstract

Background: Every teenager will experience of puberty. Puberty in girls is characterized by menstruation. Prior to menstrual phase, a woman will experience many uncomfortable symptoms that occur in a short time, ranging from several hours to several days. Common symptoms prior to menstruation is called premenstrual syndrome. Eating behaviour, nutritional status and physical activity are important factors that affect the premenstrual syndrome. The nutritional status can describe the female students growth and health status. The nutritional status affected by intake of nutrients. A woman with limited nutritional intake have a high risk of premenstrual syndrome.

Objective: Find out association between eating behavior, physical activity, nutritional status to premenstrual syndrome in female students of junior high school aged 13-15 years old in SMPN 191 Jakarta.

Method: Responden in this research amounted to 84 female students of junior high school aged 13-15 years in SPN 191 Jakarta. Variables tested were eating behavior, physical activity, nutritional status and premenstrual syndrome using Pearson Correlation Test.

Result: The result of Pearson Correlation indicated that the variables significantly associated with premenstrual syndrome is physical activity ($P < 0.05$). Other variables such as eating behavior and nutritional status is not significantly associated with premenstrual syndrome ($P > 0.05$).

Conclusion: Average nutritional status of female students is a normal nutritional status (Z -score -0.78), Most of the eating behavior of respondents is less behavior (49 people), the level of physical activity less value as much as 48 people, symptoms of premenstrual syndrome in the respondents had severe symptoms (44 people)

Keywords: Eating Behavior, Female Students, Nutrition Status, Premenstrual Syndrome, Physical Activity



HUBUNGAN PERILAKU MAKAN, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 191 JAKARTA

Destri Wulan Nisa

Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University
Polytechnic of Health Jakarta II, Department of Nutrition, Ministry of Health Republic of
Indonesia

Jln. Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510

Abstrak

Latar Belakang: Setiap remaja akan mengalami pubertas. Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Menjelang datangnya fase menstruasi, seorang wanita akan menghadapi banyak gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Sindrom Pramenstruasi. Perilaku makan, status gizi dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi sindrom pramenstruasi pada remaja putri. Status gizi dapat menggambarkan keadaan sehat dan pertumbuhan normal siswi. Status gizi anak dipengaruhi oleh intake zat gizi yang dikonsumsi. Wanita yang asupan gizinya kurang memiliki resiko tinggi mengalami sindrom pramenstruasi.

Tujuan: Mengetahui hubungan perilaku makan, status gizi dan aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta.

Metode: Responden dalam penelitian ini berjumlah 83 siswi usia 13-15 tahun di SMPN 191 Jakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel yang diuji yaitu perilaku makan, aktivitas fisik, status gizi dan sindrom pramenstruasi menggunakan uji *Korelasi Pearson* dengan sistem komputerisasi (CI 95%).

Hasil: Hasil penelitian *Korelasi Pearson* menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan sindrom pramenstruasi adalah aktivitas fisik ($p < 0.05$) sedangkan variabel perilaku makan dan status gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan sindrom pramenstruasi ($p > 0.05$).

Kesimpulan: Rata-rata status gizi remaja putri adalah status gizi normal (Z-score -0,78), Sebagian besar perilaku makan responden memiliki perilaku yang kurang baik (49 orang), tingkat aktivitas fisik yang sangat ringan (48 orang), gejala sindrom pramenstruasi pada responden memiliki gejala berat (44 orang).

Kata Kunci : Perilaku Makan, Remaja Putri, Status Gizi, Aktivitas fisik

