



Original Research Paper

HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DENGAN PERILAKU MAKAN DAN ASUPAN ENERGI MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS AIRLANGGA

Annisa Pridynabilah

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Email Corresponding:
pridyannisa@gmail.com

Page : 59-67

Kata Kunci :
Premenstrual Syndrome (PMS),
 perilaku makan,
 asupan energi

Keywords:
Premenstrual Syndrome (PMS),
eating behaviour,
calorie intake

Published by:
 Tadulako University,
 Managed by Faculty of Medicine.
Email: healthytadulako@gmail.com
Phone (WA): +6285242303103
Address:
 Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of
 Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan sekumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, yang muncul secara siklik, dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi. Gejala emosional dapat menjadi pemicu perubahan nafsu makan. 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*, menggunakan metode *simple random sampling*. Responden yaitu 62 mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga. Data diambil secara *online*, termasuk data karakteristik responden, tingkat PMS, perilaku makan, serta asupan energi. 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 yang lebih positif.

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a common of physical, psychological and emotional symptoms associated with a woman's menstrual cycle, which appears cyclically, within 7-10 days before menstruation. Emotional symptoms can trigger appetite changes. 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, eating behavior, and energy intake of Nutrition students at Airlangga University. This research is an analytic observational study using a cross sectional design, using simple random sampling method. Respondents was 62 students of Nutrition at Airlangga University. Data was collected online, including data on respondent characteristics, PMS levels, eating behavior, and energy intake. Statistical data analysis using *Chi-Square* test 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 is there is a relationship between PMS and emotional eating, so it is necessary to increase awareness of PMS, as well as the ability to control emotional conditions towards more positive things.

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 bulan¹. Sementara di Indonesia angka kejadian PMS mencapai 70 – 90% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi².

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 keluar³. 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 80,6% mahasiswi mengaku mengalami gejala PMS pada periode menstruasi terakhir, dengan gejala ringan sampai berat. 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)⁵ ditemukan bahwa 85,5% siswa mengalami peningkatan nafsu makan selama 3 – 10 hari sebelum menstruasi yang juga bisa disebut pada fase pramenstruasi. 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 stress* 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 mengonsumsi 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 badan⁷.

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

BAHAN DAN CARA

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 mahasiswa 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 mahasiswa. Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah mahasiswa 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 mahasiswa Gizi. Data primer diperoleh melalui kuisioner 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 ≥ 30 gejala berat.

Estimated Food Record dilakukan untuk mengetahui konsumsi makan mahasiswa secara aktual. *Food record* dilakukan 5 hari berturut-turut selama masa pramenstruasi, 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 diukur dengan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang terdiri dari 33 pertanyaan yang dikembangkan 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 sering⁸. 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*.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga nomor 437/HRECC.FODM/VII/2021 pada 9 Agustus 2021.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswi S1 Gizi FKM UNAIR Tahun 2021

Karakteristik	n	%
Usia mahasiswi (tahun)		
19	2	3,2
20	10	16,1
21	26	41,9
22	19	30,6
23	5	8,1
Total	62	100
Usia <i>menarche</i> (tahun)		
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

Sumber: Data Primer, 2021

Pada Tabel 1 menunjukkan karakteristik 62 mahasiswi dari penelitian. Karakteristik responden berdasarkan sebaran usia pada bulan Agustus – Oktober 2021 yaitu mulai dari 19 tahun sampai dengan 23 tahun. Hal ini

menunjukkan bahwa seluruh responden termasuk dalam usia dewasa awal (19-24 tahun). Sebagian besar responden yaitu 26 orang (41,9%) berusia 21 tahun.

Berdasarkan sebaran usia *menarche* 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%).

Premenstrual Syndrome (PMS)

Tabel 2. *Premenstrual Syndrome* (PMS) Mahasiswi S1 Gizi FKM UNAIR Tahun 2021

<i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	n	%
Tingkat Gejala PMS		
Gejala ringan	6	9,7
Gejala sedang	28	45,2
Gejala berat	28	45,2
Total	62	100
PMS pada siklus menstruasi terakhir		
Ya	55	88,7
Tidak	7	11,3
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, didapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 88,7% mengalami PMS pada siklus menstruasi terakhir atau pada satu bulan terakhir. PMS mayoritas terjadi pada wanita usia subur disertai dengan munculnya gejala dan tingkatan. Tingkat keparahan dan frekuensi gejala yang dirasakan bisa berbeda-beda pada setiap siklus dan gejalanya bervariasi pada setiap wanita, bisa menjadi ringan ataupun lebih berat. 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.

Perilaku Emotional Eating

Tabel 3. 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 3, menunjukkan bahwa bahwa pada perilaku *emotional eating*, didapatkan 46,8% responden dengan skor tinggi, sedangkan 29% responden memiliki skor tinggi pada perilaku makan *emotional eating*.

Tingkat Kecukupan Energi

Pada Tabel 4 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 4. Tingkat Kecukupan Energi Mahasiswi S1 Gizi FKM UNAIR Tahun 2021

Tingkat kecukupan energi	n	%
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

Hubungan PMS dengan Perilaku Makan (*Emotional Eating*)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5, 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 5. Hasil Analisis Korelasi PMS dan *Emotional Eating*

Tingkat Gejala PMS	<i>Emotional Eating</i>				Total	<i>P-value*</i>
	Skor rendah		Skor tinggi			
	n	%	n	%	n	%
Gejala ringan	5	83,3	1	16,7	6	100
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

*Nilai p didapatkan dari uji *Chi Square*

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 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 6. 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		
Total	42	71	8	12,9	4	6,5	5	8,1	1	1,6	62	100		

* Nilai p didapatkan dari uji *Spearman*

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 didapatkan bahwa dari 6 responden dengan gejala ringan, sebanyak 3 mahasiswi defisit asupan energi tingkat sedang. Sejumlah 28 responden dengan gejala sedang, mayoritas 22 mahasiswi diantaranya defisit asupan energi tingkat berat. Sedangkan dari 28 responden dengan gejala berat, sebanyak 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 PMS dengan Perilaku Makan (*Emotional Eating*)

Perilaku makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan⁹. 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 sedang¹⁰. *Emotional eating* merupakan suatu respon terhadap stress yang tidak efektif sehingga ditunjukkan dengan perilaku makan berlebihan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan¹¹. Seseorang dengan perilaku *emotional eating* memiliki kecenderungan makan berlebihan sebagai upaya untuk meminimalkan ketidaknyamanan akibat rasa emosi dan meningkatkan keadaan *mood*, bukan atas dasar rasa lapar atau kenyang¹².

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 dirasakan¹³. 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 akhir¹⁴.

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*)¹⁵. 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 berlebihan¹⁶.

Penelitian oleh Mikhail, *et al* (2020) mendapatkan adanya hubungan antara kadar hormone estradiol yang rendah atau progesterone tinggi dengan perilaku *emotional eating*¹⁷. Dapat diketahui bahwa salah satu faktor pemicu terjadinya PMS adalah adanya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Menurut Souza (2018), ketidakseimbangan estrogen dan progesterone menjadi salah satu penyebab adanya gangguan makan selama fase luteal menstruasi¹⁸. 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 terjadi¹⁶.

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 tercukupi¹⁹. 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 energi²⁰. 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 melewati 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 gizi¹⁸. Walaupun pada penelitian tersebut asupan energi mahasiswa

lebih tinggi pada fase luteal dibandingkan fase folikuler siklus menstruasi.

Pada saat mengalami PMS wanita umumnya cenderung mengkonsumsi 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 emosional seperti depresi, ketegangan, 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 ringan sampai 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 agar gejala yang dialami tidak semakin berat, serta diharapkan kemampuan untuk mengendalikan kondisi emosional agar tidak berdampak terhadap asupan makan, yaitu dengan mengalihkan emosi negatif terhadap hal-hal yang lebih positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti sampaikan kepada seluruh partisipan serta dosen yang telah membantu dan membimbing hingga tercapainya tujuan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanti D, Ilmiasih R, Arvianti A. Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan 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. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 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 [Internet]*. 2020 Jul 31 [cited 2021 Dec 1];12(2):25–30. Available from: <https://academicjournals.org/journal/IJN-AM/article-abstract/F0B4E8964399>
6. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*. 2019 May14;8(1):1–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
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) [Internet]*. 2017;78(1):33–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ando.2016.07.001>
8. Domoff SE, Meers MR, Koball AM, Musher-Eizenman DR. The validity of the Dutch Eating Behavior Questionnaire: some critical remarks. *Eat Weight Disord*. 2014;19(2):137–44. doi: 10.1007/s40519-013-0087-y
9. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC; 2014.
10. Gryzela E, Ariana AD. Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*

- [Internet]. 2021 Mar 25 [cited 2021 Nov 1];1(1):18–26. Available from: <http://dx.doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
11. 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. doi:10.3305/nh.2015.31.6.8960
 12. Ramadhan F. Hubungan antara Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kualitas Diet pada Siswa kelas XI SMA Negeri di Kota Malang [Thesis]. Universitas Brawijaya; 2018.
 13. 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* [Internet]. 2017 Sep 30 [cited 2021 Sep 28];9(9):113–20. Available from: <https://academicjournals.org/journal/IJNM/article-abstract/F4C2ABD65963>
 14. 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. doi: 10.1007/s00394-015-0931-0
 15. Asiah N. Psikologi Gizi. 1st ed. [Internet] 2015. [cited 2021 Nov 1] doi:10.13140/RG.2.1.4693.7684
 16. Alvionita, F. Hubungan Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. [Thesis] Universitas Airlangga; 2016.
 17. 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: *Clinical Psychological Sci* [Internet]. 2020 Oct 1 [cited 2021 Dec 2];9(1):114–28. Available from: <https://doi.org/10.1177/2167702620951535>
 18. 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. doi: 10.1055/s-0038-1675831
 19. Suyanto. Energi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro; 2010.
 20. 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.