

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan adalah kebiasaan yang dilakukan oleh seorang individu atau kelompok orang tertentu mengenai pilihan makanan apa yang mereka makan dalam kehidupan sehari-hari.¹ Pola makan yang tepat membutuhkan konsumsi vitamin, mineral, karbohidrat, protein, dan lemak untuk mencapai gizi yang seimbang.¹ Pilihan pola makan memainkan peranan penting dalam kesehatan manusia.¹ Pola makan yang cukup dan seimbang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh serta pikiran dan mencegah terjadinya penyakit.² Sebuah penelitian mengenai pola makan dan gaya hidup yang berhubungan dengan kesehatan menunjukkan bahwa pola makan yang buruk tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik tetapi juga mempengaruhi perkembangan emosional.²

Sindrom premenstruasi adalah gejala klinis yang terjadi secara signifikan, meliputi gejala somatik dan psikologis. Hal ini terjadi selama 14 hari terakhir dari siklus menstruasi dan menyebabkan gangguan substansial dan fungsional.³ Sindrom premenstruasi terjadi pada 47,8% wanita usia subur di seluruh dunia dan pada 20% wanita terjadi secara berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.⁴ Gejala-gejala sindrom premenstruasi meliputi kenaikan berat badan, rasa

nyeri pada bagian perut dan punggung, rasa cemas berlebih, rasa lelah dan berbagai gejala lainnya.³

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 300 mahasiswi perempuan di Sharjah, Uni Emirat Arab (UEA) selama 4 bulan pada tahun 2016 menunjukkan bahwa pola makan mempengaruhi gejala dari sindrom premenstruasi.⁵ Makanan dengan kalori tinggi, lemak, gula, serta garam terbukti berpengaruh memperparah gejala dari sindrom premenstruasi. Di sisi lain, buah-buahan yang banyak mengandung serat terbukti meringankan gejala dari sindrom premenstruasi.⁵ Namun, penelitian yang dilakukan pada 11.429 perempuan berusia 25-42 tahun menyatakan bahwa karbohidrat dan serat tidak mempengaruhi gejala sindrom premenstruasi, hanya perempuan yang merokok, memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) berlebih, dan konsumsi maltosa berlebih yang memiliki resiko tinggi terjadinya gejala sindrom premenstruasi dengan cukup berat.⁶

Dengan adanya hasil penelitian yang bertentangan mengenai hubungan pola makan dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi, penulis ingin mengetahui apakah pola makan benar-benar memiliki pengaruh terhadap gejala PMS. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, lebih banyak populasi teredukasi tentang bagaimana mereka memilih pola makan yang dalam menghadapi masa PMS.

1.2 Perumusan Masalah

Pada penelitian mengenai hubungan konsumsi karbohidrat dan serat dengan sindrom premenstruasi menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kedua

variabel. Namun, jurnal tandingan lain yang membahas mengenai hubungan pola makan dan gaya hidup dengan sindrom premenstruasi menyatakan bahwa buah di mana banyak terdapat kandungan serat dapat meringankan gejala sindrom premenstruasi. Oleh karena itu, karena adanya dua penelitian yang saling bertentangan, penelitian ini ingin meneliti lebih lanjut mengenai adanya hubungan antara pola makan dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Bagaimana gambaran pola makan mahasiswa FK UPH?
- Bagaimana gambaran pola premenstruasi mahasiswi FK UPH?
- Apakah ada hubungan antara pola makan dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan tinggi serat dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui gambaran pola makan mahasiswa FK UPH
- Mengetahui gambaran pola premenstruasi mahasiswa FK UPH
- Mengetahui hubungan antara pola makan dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Meningkatkan kerja sama antara pengajar dengan mahasiswa
- Meningkatkan minat penelitian bagi mahasiswa
- Meningkatkan jumlah publikasi

1.5.2 Manfaat praktis

- Meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai apakah pola makan dapat mempengaruhi sindrom premenstruasi
- Meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai jenis makanan yang dapat memperparah dan meringankan gejala sindrom premenstruasi

