

HUBUNGAN *SKIPPING BREAKFAST* DAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN KEJADIAN *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Untari Puspita Rahmawati

Abstrak

Pre Menstrual Syndrome (PMS) merupakan gejala yang timbul 6 – 10 hari sebelum masa menstruasi dan menghilang setelah menstruasi dimulai atau beberapa hari setelah masa menstruasi. PMS dapat disebabkan oleh faktor hormonal, genetik, kimiawi, psikologis, aktifitas fisik, dan asupan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *skipping breakfast* dan olahraga aerobik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 84 responden. Data penelitian diperoleh dari pengisian kuesioner secara mandiri secara daring dan menggunakan data sekunder untuk berat badan dan tinggi badan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,8% mengalami gejala PMS sedang hingga berat, 54,8% jarang *skipping breakfast*, dan 78,6% jarang olahraga aerobik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi – square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *skipping breakfast* dengan kejadian PMS ($p=0,104$). Namun, terdapat hubungan antara olahraga aerobik dengan kejadian PMS ($p=0,046$).

Kata Kunci: *Skipping Breakfast*, Olahraga Aerobik, *Pre Menstrual Syndrome* (PMS), Remaja

RELATIONSHIP BETWEEN SKIPPING BREAKFAST AND AEROBIC EXCERSICE WITH PRE MENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN NUTRITIONAL STUDENT OF UNVERSTITAS PEMBANGUNAN NASIONAL JAKARTA

Untari Puspita Rahmawati

Abstract

Pre Menstrual Syndrome (PMS) is a symptom that occurs 6-10 days before menstruation and disappears after menstruation begins or a few days after menstruation. PMS can occur due to hormonal, genetic, chemical, psychological, physical activity and food intake. This study aims to analyze the relationship between skipping breakfast and aerobic exercise with the incidence of pre-menstrual syndrome (PMS) in Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. This study uses a cross sectional study design with a stratified random sampling technique. The sample in this study was 84 respondents. The research data were obtained from filling out questionnaires independently online and using secondary data for body weight and height of the respondents. The results showed that 60.8% experienced moderate to severe PMS symptoms, 54.8% rarely skipped breakfast, and 78.6% rarely did aerobic exercise. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed that there was no relationship between skipping breakfast and the incidence of PMS ($p = 0.104$). However, there was a relationship between aerobic exercise and the incidence of PMS ($p = 0.046$).

Keywords : Skipping Breakfast, Aerobic Exercise, Pre Menstrual Syndrome (PMS), Youth