



Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian *Premenstrual Syndrome* Di Smk Siti Banun Perdamean Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu

Ribka Tiatira Silalahi, Halimah Tusya'diah, SST, MKM

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina Labuhanbatu, Indonesia
Email: tiraribka@gmail.com

Submitted: 99/99/9999; Accepted: 99/99/9999; Published: 99/99/9999

Abstrak—Masalah gizi yang terjadi pada remaja yaitu gizi kurang (*under weight*) dan obesitas (*over weight*). Keadaan jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh disebut gizi kurang. Sebaliknya, kebiasaan makan yang kurang baik, yang cenderung melebihi kebutuhannya disebut gizi lebih. Status gizi remaja diukur dengan kategori BB per TB2 (IMT) yaitu ditemukan sebesar 24,3% remaja yang sangat kurus, 16,5% remaja kurus, sedangkan sebesar 4,4% remaja yang overweight dan 1,3% remaja obesitas sebesar. Jenis penelitian ini deskriptif. Yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian *Premenstrual Syndrome*, dengan total populasi sebanyak 234 ibu hamil dan sampel menjadi 47 responden. Menggunakan data primer yang di peroleh langsung dari kuesioner dan data sekunder Di SMK Siti Banun Perdamean Sigambal Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu. Dari Hasil penelitian diperoleh bahwa 47 responden mayoritas yang berpengetahuan baik sebanyak 15 responden (31,91 %), cukup 25 responden (53,19%), dan kurang 7 responden (14,89%), mayoritas remaja putri pada kelompok 18-19 tahun berpengetahuan cukup sebanyak 14 responden (29,78%), mayoritas remaja putri pada pendidikan tinggi berpengetahuan cukup 12 responden (25,53%), dan mayoritas remaja putri yang memiliki sumber informasi berpengetahuan cukup sebanyak 17 responden (36,17%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang mengetahui tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian *Premenstrual Syndrome* Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu adalah berpengetahuan cukup. Untuk di harapkan kepada remaja putri agar meningkatkan pengetahuannya tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian *Premenstrual Syndrome*.

Kata Kunci : Pengetahuan- remaja putri-asupan zat gizi dalam kejadian *premenstrual syndrome*

Abstract— Nutritional problems that occur in adolescents are undernutrition (*underweight*) and obesity (*overweight*). Total consumption of energy and substances. Other nutritional conditions that do not meet the body's needs are called malnutrition. On the other hand, poor eating habits, which tend to exceed one's needs, are called overnutrition. The nutritional status of adolescents was measured using the BW per TB2 (BMI) category, which was found to be 24.3% of adolescents who were very thin, 16.5% of adolescents were thin, while 4.4% of adolescents were overweight and 1.3% of adolescents were obese. This type of research is descriptive. The aim is to determine the knowledge of young women about nutritional intake in the event of *premenstrual syndrome*, with a total population of 234 pregnant women and a sample of 47 respondents. Using primary data obtained directly from questionnaires and secondary data at Siti Banun Perdamean Vocational School Sigambal, South Rantau District, Labuhanbatu Regency. From the results of the research, it was found that the majority of 47 respondents had good knowledge, 15 respondents (31.91%), 25 respondents (53.19%), and 7 respondents less (14.89%), the majority of young women in the 18-19 group. 14 respondents (29.78%) had sufficient knowledge, 12 respondents (25.53%) had the majority of young women in higher education, and 17 respondents (36.17%) had sufficient knowledge of young women who had sources of information.). Based on the research results, it can be concluded that young women who know about nutritional intake in the event of *premenstrual syndrome*, Rantau Selatan District, Labuhanbatu Regency are knowledgeable enough. It is hoped that young women will increase their knowledge about nutritional intake in the event of *premenstrual syndrome*.

Keywords: Knowledge - adolescent girls - nutritional intake in the incidence of *premenstrual syndrome*

1. PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome pada remaja masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Beberapa saat sebelum menstruasi, sejumlah wanita mengalami rasa tidak nyaman yang biasa disebut dengan *Premenstrual Syndrome*. Salah satu penyebab PMS adalah kurangnya asupan zat gizi. Untuk mengurangi terjadinya *Premenstrual Syndrome* adalah berolah raga, mengurangi kafein, nikotin, alkohol, gula, garam, istirahat cukup, memperhatikan gizi dan nutrisi. Dalam hal ini asupan zat gizi pada remaja adalah sesuatu yang penting dan diharapkan mampu menangani masalah *Premenstrual Syndrome* ini. (Susilo, 2021)

Gangguan menstruasi yang dialami remaja salah satunya yaitu *Premenstrual syndrome* (PMS) yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya dirasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah cepat marah, sakit punggung, dan nyeri otot atau edema. Sindrom *premenstruasi* adalah hormonal, yang merupakan ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron. Kelompok remaja putri biasanya memiliki kurangnya pengetahuan untuk menerapkan prinsip-prinsip diet seimbang dan memiliki kebiasaan makan yang buruk dan cenderung tidak sehat. Pola makan yang buruk



berpengaruh pada indeks massa tubuh. IMT dapat berpengaruh pada siklus menstruasi jika IMT abnormal atau kelebihan berat badan mempengaruhi produksi estrogen. Indeks massa tubuh yang tinggi dapat mempengaruhi tidak teraturnya siklus menstruasi. Menstruasi dengan sindrom pramenstruasi (PMS) akan berpengaruh kepada kualitas dan mutu hidup remaja putri. (Nafiah, 2023)

premenstrual syndrome (PMS) adalah sekelompok gejala fisik dan emosional yang di mulai satu hingga dua minggu sebelum menstruasi. Kebanyakan wanita memiliki setidaknya beberapa gejala PMS, dan gejala tersebut hilang setelah menstruasi mereka dimulai. Gejalanya bias berkisar dari ringan hingga berat.

Menurut WHO (World Health Organization) Status zat gizi juga mempengaruhi gangguan *syndrom pramenstruasi*. Kriteria *Premenstrual Syndrome* (PMS) ditegakkan dengan yang meliputi gejala emosional dan fisik seperti depresi, kembung, ledakan kemarahan, sakit kepala, iritabilitas, breast tenderness, kecemasan, bengkak di tungkai, *confusion* dan *social withdrawal* yang terjadi selama lima hari sebelum menstruasi dan selama tiga siklus berturut-turut. Kemudian, gejala-gejala tersebut mereda dalam 4 hari setelah menstruasi, dan tidak muncul lagi sampai hari ke13 dari siklus menstruasi, bukan disebabkan oleh efek obat-obatan, hormon yang dikonsumsi, atau penyalahgunaan obat/alkohol, gejala-gejala tersebut muncul secara reguler selama dua siklus menstruasi berturut-turut serta, gejala-gejala tersebut mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, sekolah maupun aktivitas sehari-hari. (Susilo, 2021)

Dalam penelitian (Afifah 2020) dilaporkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, minuman berkafein, kurangnya konsumsi sayur dan buah memiliki hubungan yang kuat dengan kejadian *premenstrual syndrome*. salah satu yang memengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS), yaitu life style. Gaya hidup tidak sehat menjadi faktor terjadinya PMS karena dilihat dari sisi konsumsi gizi pada kelompok usia remaja putri yang kebanyakan mengikuti pola makan yang kurang baik serta tidak dapat mengikuti pola makan sesuai prinsip menu seimbang. (Nafiah, 2023)

Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Prihatanti, 2022) dapat meningkat karena dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko salah satunya adalah status gizi (Novita, 2018). Status gizi memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurlaily (2016) yang menyatakan bahwa remaja dengan status gizi lebih akan berisiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS).

IMT (indeks masa tubuh) ialah salah satu aspek faktor resiko (Nafiah, 2023) *sindrom pramenstruasi*. sedangkan status gizi merupakan situasi yang dapat dari seimbangannya antara jumlah zat gizi yang diserap dengan jumlah yang diperlukan tubuh guna bermacam-macam biologis, contohnya perkembangan dan pertumbuhan fisik, produktivitas, perawatan, kesehatan, dan sebagainya Hal ini memiliki peran penting dalam tingkat keparahan *premenstruasi syndrome*. Bila individu kelebihan berat badan atau obesitas bisa menaikkan risiko peradangan yang mengarah pada peningkatan risiko gejala PMS (Sari&Priyanto, 2018)

Masalah gizi yang terjadi pada remaja yaitu gizi kurang (*under weight*) dan obesitas (*over weight*). Keadaan jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh disebut gizi kurang. Sebaliknya, kebiasaan makan yang kurang baik, yang cenderung melebihi kebutuhannya disebut gizi lebih. Riset Kesehatan Dasar secara nasional, penilaian status gizi berdasarkan IMT/U untuk kelompok umur 13-15 tahun, prevalensi kurus yaitu 11,1% pada remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus (Riskesmas, 2013). Status gizi remaja di ukur dengan kategori BB per TB2 (IMT) yaitu ditemukan sebesar 24,3% remaja yang sangat kurus, 16,5% remaja kurus, sedangkan sebesar 4,4% remaja yang overweight dan 1,3% remaja obesitas sebesar (Tinah, 2017)

Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masa tersebut dapat dilihat dengan pertumbuhan dan perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Perubahan biologis yang terjadi selama pubertas remaja meliputi pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang dan juga perubahan komposisi tubuh. (Sellia Juwita et al., 2022)

Sebelum menarche, remaja putri harus diberikan informasi yang cukup Karena menstruasi merupakan peristiwa yang penting untuk remaja putri. Maka dari itu, remaja putri harus mengenal tubuhnya, tahu apa yang akan terjadi, agar tidak takut atau terkejut saat menstruasi pertama. Pemberian informasi harus dilakukan secara bertahap mendalam dan mudah dipahami, sehingga membuat nyaman, serta disesuaikan dengan tingkat kedewasaannya. Dalam aspek kesehatan menstruasi adalah hal penting dari kesehatan reproduksi, yang mencakup banyak hal yaitu aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan spiritual dan aspek sosial. Remaja perlu mengetahui pola menstruasi dan jarak satu sama lain, sehingga bisa menilai jika sesuatu yang tidak biasa terjadi (Sinaga & Saribanon, 2017) (Nafiah, 2023)

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan penulis ke SMK Siti Banun Perdamean Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu pada hari Rabu 10 Januari 2024 didapati data remaja putri sebanyak 234 orang. selanjutnya penulis melakukan wawancara pada 8 remaja putri tersebut. 5 remaja putri kurang mengetahui tentang asupan zat gizi terhadap kejadian *premenstrual syndrome*, sedangkan 3 remaja putri mengetahui pengetahuan tentang asupan zat gizi dalam kejadian *premenstrual syndrome*.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMK Siti Banun Perdamean.



Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2024. Berdasarkan uraian diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengetahuan remaja putri Tentang asupan zat gizi dengan kejadian *premenstrual Syndrome* (PMS) di SMK Siti Banun Perdamean, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2024. Tujuan Penelitian adalah Untuk mengetahui apakah ada Pengetahuan remaja putri Tentang Asupan Zat Gizi dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) di SMK Siti Banun Perdamean, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2024.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif yaitu menggambarkan atau mendeskripsikan tentang keadaan secara objektif mengenai Pengetahuan remaja putri tentang asupan zat gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) di SMK Siti Banun Perdamean, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2024. Adapun lokasi penelitian di SMK Siti Banun Perdamean. Jl. HM. Said No.213 Sigambal, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu. Penelitian ini direncanakan pada bulan November 2023 – Februari 2024. Menurut Sugioyono (2019:126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri sebanyak 234 orang.

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode Random Sampling. Random Sampling adalah Teknik pengambilan sampel probabilitas dimana setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Jadi sampel dalam penelitian ini sejumlah 47 remaja putri di SMK Siti Banun Perdamean Sigambal, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu. Dan Teknik yang digunakan adalah Teknik Random Sampling yaitu sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder. Pengumpulan data dilakukan di SMK Siti Banun Perdamean Sigambal, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu yaitu dengan cara membagikan kuesioner kepada remaja putri. Sebelum menjawab kuesioner peneliti meminta izin kepada guru untuk membagi kuesioner. Kemudian responden di beri penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan penelitian dan di minta kesediaannya untuk di jadikan sampel penelitian. Setelah selesai menjawab pertanyaan, kuesioner di kumpulkan kembali, kemudian peneliti meminta kepada responden untuk memeriksa lembar kuesioner yang telah di isi, apabila ada jawaban yang belum di jawab maka responden diminta untuk mengisi kuesioner tersebut. Pengolahan dan Teknik Analisa Data data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui langkah-langkah sebagai berikut : Proses pengeditan (*editing*) yaitu memeriksa data hasil pengumpulan data yang berupa pertanyaan, kartu, buku register dan lain-lain. Proses pengkodean (*coding*) memberi kode untuk memudahkan pengolahan data. Proses pemberian skor (*scoring*) yaitu pemeriksaan terhadap jawaban responden yang ada dan memberikan skor yang diperoleh dari kuesioner dan pengelompokan sesuai kategori. Proses pemasukan kedalam tabel (*tabulating*) yaitu pengelompokan data dalam master tabel untuk mempermudah pendistribusian dan berdasarkan variabel. Teknik analisa data dalam penelitian ini analisa data disajikan dengan menggunakan analisa deskriptif dengan melihat presentase data yang terkumpul. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi kemudian dilakukan dengan menggunakan teori dan pustaka yang ada. Selanjutnya adalah apakah hasil skoring tersebut masuk dalam kategori : baik, cukup, kurang. Rumus ini yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang di dapat dari kuesioner Menurut Notoatmodjo (2018) yaitu :

$$\frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f : Jumlah jawaban yang benar

N : Jumlah seluruh soal



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1.1

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Dengan Umur

NO	Umur	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1.	16-17	7	14,90	11	23,40	7	14,90	25	53,20
2.	18-19	8	17,02	14	29,78	-	-	22	46,80
Jumlah	47	15	31,92	25	53,18	7	14,90	47	100

Berdasarkan table 3.1.1 diatas diperoleh pengetahuan responden berdasarkan umur sebanyak 47 responden. Umur 16-17 tahun berjumlah 25 orang (53,20), yang berpengetahuan baik 7 orang (14,90), berpengetahuan cukup 11 orang (23,40), yang berpengetahuan kurang 7 orang (14,90). Pada kelompok umur 18-19 tahun berjumlah 22 orang (46,80), yang berpengetahuan baik 8 orang (17,02), berpengetahuan cukup 14 orang (29,78), yang berpengetahuan kurang tidak ada.

Tabel 3.1.2

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Dengan Pendidikan

NO	Pendidikan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1.	Pendidikan dasar	-	-	7	14,89	7	14,90	14	29,78
2.	Pendidikan menengah	7	14,90	6	12,76	-	-	13	27,65
3.	Perguruan tinggi	8	17,02	12	25,53	-	-	20	42,55
Jumlah	47	15	31,92	25	53,18	7	14,90	47	100

Berdasarkan tabel 3.1.2 diatas di peroleh pengetahuan responden berdasarkan pendidikan yaitu 47 responden. Pendidikan dasar berjumlah 14 orang (29,78), berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup 7 orang (14,89), berpengetahuan kurang 7 orang (14,90). Responden Pendidikan menengah sebanyak 13 orang (27,65), berpengetahuan baik 7 orang (14,90), berpengetahuan cukup 6 orang (12,76), berpengetahuan kurang tidak



ada. Responden Perguruan tinggi sebanyak 20 orang (42,55), berpengetahuan baik 8 orang (17,02), berpengetahuan cukup 12 orang (25,53), yang berpengetahuan kurang tidak ada.

Tabel 3.1.3

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Dengan Sumber Informasi

NO	Sumber Informasi	Pengetahuan						Jumlah		
		Baik		Cukup		Kurang		F	%	
		F	%	F	%	F	%			
1.	Ada	15	31,91	17	36,17	-	-	32	68,08	
2.	Tidak Ada	-	-	8	17,02	7	14,90	15	31,92	
Jumlah		47	15	31,91	25	53,19	7	14,90	47	100

Berdasarkan tabel 3.1.3 diatas pengetahuan berdasarkan sumber informasi sebanyak 47 responden. Responden dengan sumber informasi yang ada sebanyak 32 orang (68,08%), responden baik 15 orang (31,91%), berpengetahuan cukup 17 orang (36,17%), yang berpengetahuan kurang tidak ada. Responden yang tidak ada sumber informasi sebanyak 15 orang (31,92%), berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup 8 orang (17,02%), yang berpengetahuan kurang 7 orang (14,90%).

Tabel 3.1.4

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Dengan Sumber Informasi

NO	Sumber Informasi	Pengetahuan						Jumlah		
		Baik		Cukup		Kurang		F	%	
		F	%	F	%	F	%			
1.	Ada	15	31,91	17	36,17	-	-	32	68,08	
2.	Tidak Ada	-	-	8	17,02	7	14,90	15	31,92	
Jumlah		47	15	31,91	25	53,19	7	14,90	47	100

Berdasarkan tabel 3.1.4 diatas pengetahuan berdasarkan sumber informasi sebanyak 47 responden. Responden dengan sumber informasi yang ada sebanyak 32 orang (68,08%), responden baik 15 orang (31,91%), berpengetahuan cukup 17 orang (36,17%), yang berpengetahuan kurang tidak ada. Responden yang tidak ada



sumber informasi sebanyak 15 orang (31,92%), berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup 8 orang (17,02%), yang berpengetahuan kurang 7 orang (14,90%).

3.2 Hasil

Dari hasil penelitian mengenai Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian Premenstrual Syndrom Di SMK Siti Banun Perdamean Sigambal Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2024 dikemukakan adanya variasi pengetahuan remaja berdasarkan umur, pendidikan, dan sumber informasi.

3.2.1 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian Premenstrual Syndrom Berdasarkan Umur

Dari hasil penelitian pada tabel 3.1.1 diketahui 47 responden mayoritas berpengetahuan cukup pada umur 18-19 tahun berjumlah 14 orang (29,78%), mayoritas berpengetahuan kurang pada umur 16-17 tahun berjumlah 7 orang (14,90%).

Menurut Notoatmodjo (2018) umur dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Notoatmodjo(2018) Hal ini ditunjukkan dari hasil peneliti yang menunjukkan bahwa, responden berumur 18-19 tahun lebih baik pengetahuannya dibanding responden berumur 16-17 tahun.

3.2.2 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian Premenstrual Syndrom Berdasarkan Pendidikan

Dari hasil penelitian pada tabel 3.1.2 diketahui 47 responden mayoritas berpengetahuan cukup pada perguruan tinggi berjumlah 12 orang (25,53%), mayoritas berpengetahuan kurang pada pendidikan dasar sebanyak 7 orang (14,90%).

Menurut Notoatmodjo(2018) Pendidikan ini mempengaruhi sikap dan tata laku seseorang untuk mendewasakan melalui pengajaran, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah seseorang menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang di miliki

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo(2018) yang menyatakan bahwa perguruan tinggi lebih baik pengetahuannya dibanding dengan pendidikan dasar.

3.2.3 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian Premenstrual Syndrom Berdasarkan Sumber Informasi

Dari hasil penelitian pada tabel 3.1.3 diketahui dari 47 responden, mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 17 orang (36,17%) mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (14,90%) pada kelompok yang tidak mendapat informasi.

Menurut Notoatmodjo (2018), informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga mengasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa penelitian sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo(2018) Responden yang ada informasi lebih baik pengetahuannya dibanding responden yang tidak ada informasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan judul Pengetahuan Remaja Putri Tentang Asupan Zat Gizi Dalam Kejadian Premenstrual Syndrom Di SMK Siti Banun Di Perdamean Sigambal Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa : Dari 47 remaja di SMK Siti Banun Di Perdamean Sigambal Kecamatan Rantau Selatan Kabupaten Labuhanbatu Tentang Pengetahuan Remaja Putri Tentang Aupan Zat Gizi Dalam Kejadian Premenstrual Syndrom diketahui remaja berpengetahuan cukup sebanyak 25 responden (53,19%). Berdasarkan hasil penelitian pada variabel umur mayoritas berpengetahuan



cukup pada umur 18-19 tahun sebanyak 14 responden (29,78%) Berdasarkan hasil penelitian pada variabel pendidikan mayoritas berpengetahuan cukup pada pendidikan sebanyak 12 responden (25,53%). Berdasarkan hasil penelitian pada variabel sumber informasi mayoritas berpengetahuan cukup yang mendapatkan informasi sebanyak 17 responden (36,17%).

REFERENCES

- Almujahidiani, T., & Mayasari, R. (2023). Faktor – Faktor Yang berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i1.343>
- Dewi, M. A. K. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 138–147.
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Marwang, S., Nahira, & Bunga, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol.*, 6(1), 46–53.
- Nafiah, N. Z. (2023). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri di SMPN 35 Semarang*. <http://repository.unjaya.ac.id/1441/>
- Noviyanti, N. I., & Gusriani. (2022). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Di Pesantren Kumi Kota Tarakan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(2), 1–7.
- Prihatanti, N. R. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Peningkatan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1). <https://doi.org/10.54877/maternal.v6i1.878>
- Safitri, R., Herawati, H., & Rachmawati, K. (2017). Faktor-Faktor Resiko Kejadian Premenstrualsyndrome Pada Remaja Sma Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan*, 4(2), 118. <https://doi.org/10.20527/dk.v4i2.2515>
- Susilo, H. M. (2021). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(1), 38–44. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v5i1.3659>
- Tanjung, A. S. (2009). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Skripsi*.
- Wahyuni, S. D., . A., & Izhar, M. D. (2018). Determinan Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6543>