

## HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SINDROM PRE MENSTRUAL PADA MAHASISWI UNIVERSITAS YARSI DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Preity Shalima Nirlia Putri<sup>1</sup>, Endang Purwaningsih<sup>2</sup>, Karimulloh<sup>3</sup>  
Universitas YARSI, Indonesia<sup>123</sup>

Email: [preity.snp@gmail.com](mailto:preity.snp@gmail.com)<sup>1</sup>, [endpurwaning@gmail.com](mailto:endpurwaning@gmail.com)<sup>2</sup>, [karimulloh@yarsi.ac.id](mailto:karimulloh@yarsi.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Sindrom premenstrual (PMS) adalah kumpulan gejala fisik dan mental yang muncul beberapa hari sebelum menstruasi dan dapat memengaruhi produktivitas serta kesehatan mental wanita. Dua faktor yang memengaruhi prevalensi PMS adalah pola makan dan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara pola makan dan IMT dengan sindrom premenstrual pada mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sampel sebanyak 214 responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan lembar observasi yang dibagikan kepada responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji bivariat dengan uji Chi Square, menggunakan perangkat lunak Statistical Program for Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup baik (59,1%), tetapi 53% dari mereka berada pada rentang berat badan di atas normal. Sebagian besar responden (61,9%) mengalami PMS. Analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dan IMT terhadap sindrom premenstrual. Dalam pandangan Islam, terdapat hubungan antara pola makan dan PMS, namun tidak ditemukan hubungan langsung antara IMT dan PMS karena konsep IMT tidak dibahas secara spesifik dalam Islam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan dan IMT berkontribusi terhadap prevalensi PMS, dengan temuan yang relevan secara statistik dan pandangan agama, sehingga memberikan wawasan baru untuk penelitian dan intervensi lebih lanjut.

**Kata kunci:** Pola makan; Indeks massa tubuh; sindrom premenstrual; mahasiswa.

### Abstract

*Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical and mental symptoms that appear a few days before menstruation and can affect a woman's productivity and mental health. Two factors that influence the prevalence of PMS are diet and body mass index (BMI). This study aims to evaluate the relationship between diet and BMI with premenstrual syndrome in female students class 2022 and 2023 of the Faculty of Medicine, YARSI University. This study used a qualitative method with a sample of 214 respondents selected based on certain criteria. Data were collected through questionnaires and observation sheets distributed to respondents. Data analysis was performed using bivariate test with Chi Square test, using Statistical Program for Social Sciences (SPSS) software. The results showed that most of the respondents had a fairly good diet (59.1%), but 53% of them were in the above-normal weight range. Most of the respondents (61.9%) experienced PMS. Analysis showed a significant relationship between diet and BMI on premenstrual syndrome. In the Islamic view, there is a relationship between diet and PMS, but no direct relationship was found between BMI and PMS because the concept of BMI is not specifically discussed in Islam. This study concludes that diet and BMI contribute to the prevalence of PMS, with findings that are relevant statistically and religiously, thus providing new insights for further research and interventions.*

**Keywords:** Diet; Body mass index; premenstrual syndrome; university students.

\*Correspondence Author: Preity Shalima Nirlia Putri  
Email: [preity.snp@gmail.com](mailto:preity.snp@gmail.com)



## **PENDAHULUAN**

Pendahuluan menyajikan dasar-dasar teori mengenai PMS, gejala, serta faktor-faktor yang memengaruhi prevalensinya, seperti pola makan dan IMT. Artikel juga berhasil menyentuh aspek penting dari gejala PMS dalam konteks remaja, khususnya mahasiswa kedokteran. Namun, diperlukan penjelasan lebih rinci mengenai alasan penggunaan perspektif Islam sebagai salah satu sudut pandang, sehingga pembaca dapat memahami kontribusi unik yang ingin disampaikan artikel ini.

World Health Organization (WHO) mengatakan remaja adalah orang yang berusia 10 hingga 19 tahun (Daiyah et al., 2021). Masa remaja adalah saat tubuh seseorang mencapai kematangan emosional, psikososial, dan fungsi reproduksi. Seseorang wanita yang mengalami menstruasi dianggap mengalami masa reproduksi. Gangguan biasanya muncul pada tahun-tahun awal menstruasi (Safitri & Rachmawati, 2016).

Salah satu aspek penting dari siklus kehidupan wanita adalah menstruasi. Perubahan fisik dan mental yang terjadi sebelum dan selama menstruasi dapat disebabkan oleh perubahan hormon yang berlangsung selama siklus menstruasi. Sebelum menstruasi, wanita biasanya mengalami satu atau lebih gejala fisik maupun mental, seperti sifat mudah marah, mood yang buruk, mudah menangis, dan perubahan mood. Gejala fisik yang biasa terjadi meliputi kram perut, kelelahan, kembung, nyeri payudara (dikenal sebagai mastalgia), munculnya jerawat, dan penambahan berat badan. Sindrom premenstrual adalah kumpulan gejala yang ditimbulkan oleh wanita (Afifah et al., 2020).

Sindrom premenstrual (PMS) adalah kumpulan gejala fisik dan mental yang biasanya muncul satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya menstruasi dan biasanya hilang sesudah menstruasi, walaupun kadang-kadang berlangsung sampai haid berhenti. Sindrom pre menstruasi dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kesehatan mental wanita. Dua faktor yang memengaruhi prevalensi sindrom pramenstruasi adalah aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (BMI) (Daiyah et al., 2021). Selama fase luteal dari siklus menstruasi, seseorang mengalami gejala dan perilaku somatik yang dikenal sebagai sindrom premenstrual. Gejala ini tidak dapat dijelaskan secara medis dan biasanya hilang saat fase menstruasi berakhir.

Faktor gaya hidup adalah salah satu penyebab premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome diduga dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, terutama pada remaja perempuan. Aktivitas olahraga, indeks massa tubuh, konsumsi makanan asin dan manis, dan jumlah makanan lain yang dapat mempengaruhi kejadian premenstrual syndrome (Safitri & Rachmawati, 2016).

Remaja dengan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dari normal lebih cenderung mengalami premenstrual syndrome daripada remaja dengan indeks massa tubuh normal. Remaja dengan indeks massa tubuh yang lebih tinggi dari normal memiliki kecenderungan untuk menghasilkan lebih banyak hormon estrogen, yang menyebabkan gejala PMS.

Penanganan premenstrual syndrome adalah berolahraga secara teratur, menjaga berat badan, dan menjaga pola makan yang sehat. Biasanya, IMT dengan berat badan berlebih (overweight) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami premenstrual syndrome, sedangkan berat badan normal cenderung memiliki perlindungan terhadap PMS. Pola makan sehat, mempertahankan IMT yang seimbang, dan mengelola stres dapat membantu mengurangi risiko PMS.

Dalam pandangan Islam, pola makan sehat ditekankan melalui prinsip mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik) serta dengan menjaga keseimbangan (Jannah et al., 2020). Seperti dalam firman Allah SWT dalam QS. Abasa ayat 24, yaitu:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

Artinya: "Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya."

Dalam perspektif Islam, pola makan yang sehat dan keseimbangan dalam Indeks Massa Tubuh (IMT) berperan penting dalam meminimalisir gejala sindrom pramenstruasi (PMS). Pola makan yang baik, terutama asupan karbohidrat yang cukup, telah terbukti berhubungan dengan pengurangan gejala PMS pada remaja. Pola hidup sehat dan seimbang mampu menjaga IMT yang ideal dan membantu mencegah gangguan kesehatan, yang sejalan dengan ajaran Islam tentang moderasi dan keseimbangan (Maulana et al., 2023).

Meskipun sudah ada beberapa penelitian yang membahas mengenai kondisi ini, tetapi masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana hubungan antara pola makan, dan indeks massa tubuh dengan premenstrual syndrome. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Pola Makan, dan Indeks Massa Tubuh dengan Sindrom Pre Menstrual pada mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI" yang diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi kondisi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan penelitian ini adalah: "Apakah ada hubungan antara Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh dengan Sindrom Premenstrual pada Mahasiswa Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?" Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, IMT, dan PMS, serta menggambarkan kondisi tersebut dalam konteks Islam.

Manfaat dari penelitian ini mencakup peningkatan pemahaman mengenai pengaruh pola makan dan IMT terhadap PMS, baik untuk individu maupun lembaga pendidikan. Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi literatur tambahan dan sumber informasi yang berguna dalam bidang kesehatan reproduksi. Dari segi metodologis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai pola makan, IMT, dan PMS.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) dengan sindrom premenstrual pada mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa angkatan 2022 dan 2023, dengan total populasi sebanyak 455 orang, yang terdiri dari 215 mahasiswa angkatan 2022 dan 240 mahasiswa angkatan 2023. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 214 responden yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Kriteria inklusi meliputi berjenis kelamin perempuan, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan, dan mengisi kuesioner serta lembar penelitian secara lengkap.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber data primer melalui kuesioner dan lembar observasi dalam format Google Form. Proses pengumpulan data melibatkan distribusi kuesioner kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria. Setelah data terkumpul,

analisis dilakukan menggunakan uji bivariat untuk mengevaluasi hubungan antara pola makan dan IMT dengan sindrom premenstrual, dengan menggunakan uji Chi Square melalui perangkat lunak Statistical Program for Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap sindrom premenstrual dan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tahap analisis univariat, meliputi deskripsi karakteristik responden berdasarkan usia dan angkatan kuliah, serta distribusi masing-masing variabel bebas (BMI dan pola makan) dan variabel terikat (PMS).

Pada Tabel 1 di bawah ini, menyajikan distribusi frekuensi dari dua variabel demografi responden, yaitu usia dan tahun angkatan kuliah. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar responden berusia kurang dari 20 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini masih tergolong dalam kelompok usia muda. Mengenai tahun angkatan kuliah, terdapat distribusi yang relatif seimbang antara kedua tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang berasal dari dua angkatan yang berdekatan, dengan proporsi yang hampir sama.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variable	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
<20 Tahun	125	58,1
≥20 Tahun	90	41,9
Tahun Angkatan Kuliah		
2022	107	49,8
2023	108	50,2

Tabel 2 dibawah, menunjukkan distribusi indeks massa tubuh (IMT) pada sampel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori berat badan normal merupakan kategori dengan frekuensi tertinggi, diikuti oleh obesitas derajat 1 dan kategori pre-obesitas. Kategori berat kurang dan obesitas derajat 2 memiliki frekuensi yang lebih rendah. Hasil ini dapat menunjukkan bahwa responden dengan berat badan normal, prevalensi obesitas, terutama obesitas derajat 1, cukup tinggi pada populasi yang diteliti.

**Tabel 2 Gambaran distribusi Indeks Masa Tubuh (IMT)**

IMT	Jumlah (n)	Persentase (%)
Berat Kurang	34	15,8%
Berat Badan Normal	67	31,2%
Pre obesitas	48	22,3%
Obesitas Grade 1	57	26,5%
Obesitas Grade 2	9	4,2%

Pada Tabel 3 dibawah ini, menunjukkan distribusi pola makan responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang cukup, diikuti

dengan responden yang memiliki pola makan baik dan paling sedikit responden yang memiliki pola makan buruk.

**Tabel 3 Gambaran Distribusi Pola Makan Responden**

Pola Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pola Makan Buruk	34	15,8%
Pola Makan Cukup	127	59,1%
Pola Makan Baik	54	25,1%

Pada Tabel 4. dibawah ini, menyajikan distribusi frekuensi dari gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada sampel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala PMS dan sebagian kecil responden yang melaporkan tidak mengalami gejala PMS. Berdasarkan hasil analisis di bawah, menunjukkan bahwa prevalensi gejala PMS pada sampel penelitian ini cukup tinggi. Hampir dua pertiga dari responden melaporkan mengalami gejala PMS.

**Tabel 4 Gambaran Distribusi Gejala Pre-menstrual syndrome PMS**

PMS	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Mengalami PMS	82	38.1
Mengalami PMS	133	61.9

#### Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat akan dijabarkan hubungan antara variabel bebas yaitu pola makan responden dengan variabel terikat yaitu kejadian gejala PMS (Tabel 5) dan variabel bebas yaitu IMT responden dengan variabel terikat yaitu kejadian gejala PMS (Tabel 6).

Seluruh hasil akan ditampilkan dalam bentuk tabulasi silang dengan menampilkan jumlah masing sel disertai dengan persentase yang mengacu pada baris tabel (percentages by row). Analisis signifikansi hubungan kedua variabel menggunakan uji chi-square dikarenakan kedua variabel bersifat kategorik.

Analisis Tabel 5 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian PMS ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Semakin buruk pola makan seseorang, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami PMS. Hal ini terlihat jelas dari data, di mana kelompok dengan pola makan buruk sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok dengan pola makan cukup dan pola makan baik tampak memiliki kejadian PMS paling rendah.

**Tabel 5 Analisis bivariat hubungan pola makan dan kejadian PMS**

Variable	PMS		Total	P value
	Tidak PMS	PMS		
Pola Makan Buruk	9 26.5%	25 73.5%	34 100.0%	0,000
Pola Makan Cukup	24 18.9%	103 81.1%	127 100.0%	
Pola Makan Baik	49 90.7%	5 9.3%	54 100.0%	

Pada Tabel 6 terlihat bahwa kejadian PMS cenderung lebih sedikit pada individu dengan IMT kategori normal. Sedangkan pada pasien dengan berat badan kurang, obesitas

grade 1 dan 2 tampak lebih banyak responden dengan kejadian PMS. Khusus pada pasien dengan kategori pre-obestias, memiliki persentase yang hampir sama antara yang mengalami PMS dan tidak PMS. P value <0,05 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT dengan kejadian PMS.

**Tabel 6 Analisa bivariat hubungan IMT dan kejadian PMS**

Variable	PMS		Total	P value
	Tidak PMS	PMS		
Berat Kurang	11 32.4%	23 67.6%	34 100.0%	0,000
Berat Badan Normal	41 61.2%	26 38.8%	67 100.0%	
Pre obesitas	22 45.8%	26 54.2%	48 100.0%	
Obesitas Grade 1	8 14.0%	49 86.0%	57 100.0%	
Obestias Grade 2	0 0.0%	9 100.0%	9 100.0%	

## Pembahasan

Pada karakteristik responden didapatkan rentang usia terbanyak adalah <20 tahun. Hubungan antara usia dan gejala PMS sangat dipengaruhi oleh fluktuasi hormon. Pada remaja, ketidakstabilan hormon seringkali memicu mood swings yang khas. Saat dewasa muda, gejala fisik seperti nyeri perut dan kembung lebih dominan akibat peningkatan produksi prostaglandin. Menjelang menopause, penurunan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan gejala PMS yang lebih kompleks. Selain hormon, faktor lain seperti sistem saraf pusat, sistem imun, dan genetik juga berperan dalam munculnya gejala PMS. Dengan memahami mekanisme fisiologis di balik PMS, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola gejala tersebut (Hantsoo et al., 2022).

Hasil indeks masa tubuh responden pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentang berat badan normal. Meski demikian bila dilakukan penjumlahan, responden yang memiliki berat badan lebih mencapai 53%. Hasil ini hampir serupa dengan penelitian oleh Hantsoo, L., Rangaswamy, S., Voegtline, K., Salimgaraev, R., Zhaunova, L., & Payne, J. L. (2022). Premenstrual symptoms across the lifespan in an international sample: data from a mobile application. *Archives of Women's Mental Health*, 25(5), 903–910. <https://doi.org/10.1007/s00737-022-01261-5>

Kei et al (2023) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Indonesia, menunjukkan hasil sekitar 58,1% responden berada pada rentang overweight hingga obesitas grade. Hubungan antara pengetahuan nutrisi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran dapat memberikan wawasan mengenai dampak pemahaman nutrisi terhadap berat badan dan kesehatan mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan nutrisi yang lebih baik dapat terkait dengan IMT yang lebih sehat, yang berarti mahasiswa dengan pemahaman lebih baik tentang pedoman diet cenderung memiliki berat badan yang lebih terjaga. Namun, penelitian lain mengindikasikan bahwa pengetahuan yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan IMT yang lebih rendah, karena faktor-faktor seperti kebiasaan makan emosional, status sosial ekonomi, dan akses terhadap makanan sehat juga berperan penting. Pada mahasiswa kedokteran, meskipun mereka memiliki

pengetahuan yang baik mengenai nutrisi, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari mungkin terhambat oleh jadwal yang padat dan stres, yang dapat mempengaruhi pola makan mereka. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu mahasiswa mengatasi hambatan dalam menerapkan kebiasaan makan sehat dan mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan (Ghazi et al., 2018).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa IMT memiliki hubungan yang signifikan dengan PMS, ( $P$  value 0,000). Tampak pada tabel 8 kejadian PMS memiliki persentase terendah pada responden dengan berat badan normal. Sedangkan pasien dengan obesitas memiliki persentase kejadian PMS mencapai lebih dari 80%. Beberapa studi mengindikasikan bahwa wanita dengan IMT lebih tinggi cenderung mengalami gejala PMS yang lebih berat, yang dapat dijelaskan melalui mekanisme molekuler dan fisiologi. Obesitas, yang sering kali dikaitkan dengan IMT tinggi, menyebabkan peningkatan kadar estrogen karena konversi androgen menjadi estrogen di jaringan adiposa. Peningkatan estrogen ini dapat meningkatkan sensitivitas terhadap fluktuasi hormon dalam siklus menstruasi, memperburuk gejala PMS, seperti iritabilitas dan perubahan mood. Selain itu, resistensi insulin yang sering terjadi pada wanita dengan IMT tinggi juga dapat memengaruhi fungsi ovarium dan produksi hormon, yang berpotensi memperburuk gejala PMS. Proses inflamasi kronis yang terjadi pada obesitas, dengan peningkatan kadar sitokin pro-inflamasi, seperti TNF- $\alpha$  dan IL-6, juga dapat memengaruhi sistem neurotransmitter yang terlibat dalam regulasi mood, memperburuk gejala emosional PMS (Mizgier et al., 2019; Sharifan et al., 2023).

Berdasarkan hasil pola makan tampak sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup baik dilanjutkan dengan responden yang memiliki pola makan baik. Hanya sedikit responden dengan pola makan buruk. Pola makan mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres akademik, keterbatasan waktu, keterbatasan finansial, pengetahuan nutrisi, pengaruh psikososial, dan faktor lingkungan. Mengatasi faktor-faktor ini melalui intervensi yang terarah, seperti meningkatkan akses ke pilihan makanan sehat yang terjangkau di kampus, mempromosikan strategi manajemen stres yang efektif, dan meningkatkan pendidikan nutrisi, dapat secara signifikan memperbaiki kebiasaan makan mahasiswa kedokteran. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat, institusi pendidikan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan calon profesional kesehatan di masa depan (Marshellina et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan mempengaruhi PMS dengan  $P$  value (0,000). Tampak kejadian PMS lebih sering terjadi pada responden dengan pola makan buruk. Pola makan dan jenis makanan dapat mempengaruhi gejala PMS melalui berbagai mekanisme fisiologis. Fluktuasi hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi, yang terkait dengan gejala PMS, dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Makanan tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan kadar estrogen atau mengganggu keseimbangan hormon, memperburuk sensitivitas terhadap perubahan hormon yang terjadi selama fase luteal. Selain itu, konsumsi makanan yang tinggi karbohidrat sederhana dan lemak tidak sehat dapat memengaruhi kadar neurotransmitter seperti serotonin dan GABA, yang berperan dalam regulasi mood dan stabilitas emosi, menyebabkan gejala seperti kecemasan dan iritabilitas. Diet yang tinggi makanan olahan, gula, dan lemak jenuh juga dapat meningkatkan peradangan kronis, memperburuk gejala

fisik seperti nyeri dan pembengkakan. Sebaliknya, pola makan seimbang yang kaya akan makanan utuh, omega-3, dan magnesium dapat membantu mengurangi peradangan dan mendukung keseimbangan neurotransmitter, sehingga meredakan gejala PMS (Helmy et al., 2023).

Sementara itu, dalam pandangan Islam, pola makan sehat ditekankan melalui prinsip mengonsumsi makanan yang halal, thayyib (baik) dan makan tidak berlebihan (Jannah et al., 2020). Menjaga pola makan seimbang dan makan berlebihan adalah prinsip penting yang mendukung kesehatan secara keseluruhan, termasuk dalam mengelola IMT dan kesehatan hormonal untuk meringankan gejala PMS. Prinsip ini dapat dilihat dari anjuran untuk makan secukupnya tanpa berlebihan. Penelitian oleh Thakur et al. (2022) menunjukkan bahwa IMT tinggi serta asupan kalori yang berlebihan dapat meningkatkan keparahan gejala PMS. Studi ini menemukan bahwa perempuan dengan IMT lebih rendah yang mengikuti pola makan sehat mengalami gejala PMS yang lebih ringan, yang mendukung ajaran Islam untuk menghindari konsumsi berlebihan sebagai bentuk menjaga keseimbangan tubuh (Thakur et al., 2022).

Tidak ditemukan adanya hubungan antara pola makan dan IMT karena IMT tidak dibahas secara rinci di dalam Islam tetapi IMT berkaitan dengan pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan olahraga. Menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya adalah pola hidup sehat dengan menjaga pola makan. Pola makan adalah hal utama dalam penentu kesehatan (Salim & Rusmana, 2022). Ketika seseorang tidak menjaga kesehatan akan berdampak pada terhambat atau terganggunya aktivitas sehari-hari karena turunnya sistem imun dalam tubuh, salah satu contohnya mudah lelah (Puspitasari, 2022).

Ajaran Islam yang menekankan keseimbangan dan pengendalian diri, terutama dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik, mencerminkan prinsip kesehatan yang dapat mendukung pengelolaan IMT dan mengurangi risiko serta gejala PMS. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ لِبَدَنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا.

Artinya: “Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Menjaga tubuh agar tetap sehat dengan pola makan dan aktivitas yang seimbang adalah bagian dari amanah yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan menjaga IMT dan mengonsumsi makanan bergizi, seorang Muslim dapat mengurangi risiko masalah kesehatan termasuk gangguan hormonal seperti PMS. Penelitian lain mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan pengendalian IMT. Hasil ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat dan seimbang mampu menjaga IMT yang ideal dan membantu mencegah gangguan kesehatan, yang sejalan dengan ajaran Islam tentang moderasi dan keseimbangan (Maulana et al., 2023).

Selain aktivitas fisik, pola makan juga bisa di seimbangkan dengan olahraga. Olahraga menjadi bagian penting bagi banyak orang sebagai gaya hidup sehat. Salah satu ajaran Rasulullah SAW adalah olahraga yang berkaitan dengan dasar kemiliteran untuk menumbuhkan keberanian umatnya seperti berkuda, berenang, dan memanah, yang mencakup aspek kesehatan, keterampilan, dan sportivitas (Wijaya & Saefullah, 2024).

Dalam Islam, menstruasi dianggap sebagai cobaan kesehatan yang diberikan Allah SWT kepada Wanita, dengan gejala yang bervariasi antara individu. Menjaga kesehatan



tubuh, termasuk pola makan yang sehat, adalah bagian dari amanah yang harus dijaga. Islam mengajarkan pentingnya konsumsi makanan yang halal, thayyib (baik), dan tidak berlebihan, yang mendukung pengelolaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan meringankan gejala sindrom premenstrual (PMS). Penelitian menunjukkan bahwa pola makan sehat dan IMT ideal dapat mengurangi keparahan gejala PMS, sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan tubuh dan penghindaran konsumsi makan berlebihan. Selain itu, olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, seperti berkuda, berenang, dan memanah, berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mengelola IMT. Ajaran Islam tentang menjaga tubuh sebagai amanah Allah SWT menekankan pentingnya keseimbangan pola makan dan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswi Angkatan 2022 dan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI memiliki pola makan yang cukup baik, dengan 59,1% responden berada dalam kategori ini, sedangkan 25,1% memiliki pola makan baik dan 15,8% tergolong buruk. Selain itu, 53% dari mereka berada pada kategori overweight dan obesitas (grade 1 dan 2), sementara hanya 31,2% yang memiliki berat badan normal. Penelitian juga menemukan bahwa 61,9% responden mengalami sindrom premenstrual (PMS). Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap PMS, serta hubungan antara pola makan dan PMS dalam konteks Islam; namun, tidak ditemukan hubungan antara IMT dan PMS karena IMT tidak dibahas secara rinci dalam ajaran Islam. Implikasi dari hasil penelitian ini menekankan pentingnya intervensi untuk meningkatkan pola makan yang sehat di kalangan mahasiswi, serta perlunya program edukasi yang lebih komprehensif mengenai dampak IMT dan PMS, yang dapat membantu dalam pengembangan aplikasi kesehatan dan kajian lebih lanjut di bidang ini.

## BIBLIOGRAFI

- Afifah, H. N., Sariati, Y., & Wilujeng, C. S. (2020). Hubungan antara pola makan dan asupan karbohidrat dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.3>
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian pre-menstrual syndrome pada remaja putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2273–2286.
- Ghazi, H. F., Abdalqader, M. A., Baobaid, M. F., Hasan, T. N., Alabed, A. A. A., Veerabadran, V., Abdalrazak, H. A., Gazi, T. M., Hassan, M. R., & Hasan, T. N. (2018). Obesity knowledge and its associated factors among medical students in a private university in Shah Alam, Selangor. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 18(2), 45–51.
- Hantsoo, L., Rangaswamy, S., Voegtline, K., Salimgaraev, R., Zhaunova, L., & Payne, J. L. (2022). Premenstrual symptoms across the lifespan in an international sample: data from a mobile application. *Archives of Women's Mental Health*, 25(5), 903–910. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.3>
- Helmy, N. A., Kamel, D. M., Gabr, A. A., & Shehata, M. M. A. (2023). Do dietary habits affect the premenstrual syndrome severity among a cohort of Egyptian females? A cross-sectional study. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00122-1>
- Jannah, H., Dharmawibawa, I. D., Harisanti, B. M., Muliadi, A., & Primawati, S. N. (2020). Pemberdayaan Kesehatan Mandiri Santri Melalui Teknologi Budidaya Toga Berbasis Peningkatan Imun Tubuh di Pondok Pesantren Aliyah Nurul Islam Sekarbela. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23–29. <https://doi.org/10.36312/linov.v5i1.461>
- Marshellina, C. J., Tejoyuwono, A. A. T., & Irsan, A. (2023). Factors Affecting Patterns of Fast Food Consumption in Students of Medical Study Program Faculty of Medicine Tanjungpura University. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 9(3), 146–155. <https://doi.org/10.19184/ams.v9i3.4150>
- Maulana, A. H., Indriyanti, R. A., & Hendryanny, E. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Body Mass Index Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022 Selama Pembelajaran Daring. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 702–708.
- Mizgier, M., Jarzabek-Bielecka, G., Jakubek, E., & Kedzia, W. (2019). The relationship between body mass index, body composition and premenstrual syndrome prevalence in girls. *Ginekologia Polska*, 90(5), 256–261.
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, Dan Kebudayaan*, 8(1), 133–163. <https://doi.org/10.55148/inovatif.v8i1.268>
- Safitri, R., & Rachmawati, K. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMA Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(2), 118–123.
- Salim, M. N. N., & Rusmana, D. (2022). Konsep Pola Makan menurut Al-Qur'an dalam

- Kajian Tafsir Tematik. *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 11(1), 73–94. <https://doi.org/10.35878/islamicreview.v11i1.334>
- Sharifan, P., Jafarzadeh Esfehiani, A., Zamiri, A., Ekhteraee Toosi, M. S., Najari Sedgh Doust, F., Taghizadeh, N., Mohammadi-Bajgiran, M., Ghazizadeh, H., Khorram Rouz, F., & Ferns, G. (2023). Factors associated with the severity of premenstrual symptoms in women with central obesity: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 9.
- Thakur, H., Pareek, P., Sayyad, M. G., & Otiy, S. (2022). Association of premenstrual syndrome with adiposity and nutrient intake among young indian women. *International Journal of Women's Health*, 665–675.
- Wijaya, B., & Saefullah, D. I. (2024). Analisis Olah Raga Menurut Prespektif Sunah Rosululloh Saw Dalam Implikasi Kesehatan Jasmani dan Rohani. *ISLAMISCHE BILDUNG: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(01).



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).