

PENGARUH *SKIPPING BREAKFAST* TERHADAP *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Siti Rodhia Darwin¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Dosen, Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Dosen, Departemen Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

ABSTRAK

Latar Belakang: Meningkatnya pola diet yang tidak baik pada remaja perempuan seperti *skipping breakfast* berhubungan dengan pola konsumsi gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dampak umum yang dapat terjadi pada kesehatan seperti kekurangan gizi, anemia, dan nyeri pada saat menstruasi atau *premenstrual syndrome* (PMS). PMS merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi dan memiliki prevalensi yang tinggi di Indonesia. Dalam Islam, *premenstrual syndrome* merupakan bentuk ujian dan cobaan dari Allah SWT agar hamba-Nya senantiasa bersyukur dan bersabar.

Tujuan: studi ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* pada mahasiswa kedokteran.

Metode: Studi ini merupakan studi deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dan penetapan sampel dengan metode *simple random sampling*. Sampel terdiri dari 70 responden dari populasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI. Data penelitian merupakan kuisisioner yang diisi oleh responden yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman-rank*.

Hasil: Dari total responden yang melakukan *skipping breakfast*, sebanyak 62% responden mengalami *premenstrual syndrome* dan 38% tidak mengalami *premenstrual syndrome*. Responden yang tidak *skipping breakfast* 49% diantaranya tidak mengalami *premenstrual syndrome* dan 51% lainnya mengalami *premenstrual syndrome*. Hasil analisis data didapatkan $r = 0.097$ dan $p > 0.05$.

Kesimpulan: *Skipping Breakfast* memiliki kecenderungan untuk memengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome*. Dalam Islam bila seorang menderita penyakit hendaknya berusaha mencari pengobatan. *Premenstrual syndrome* dapat disikapi dengan mengatur pola makan sesuai yang telah dianjurkan Rasulullah SAW.

Kata Kunci: *Skipping Breakfast*, *premenstrual syndrome*, menstruasi, mahasiswa.

EFFECT OF SKIPPING BREAKFAST ON PREMENSTRUAL SYNDROME IN MEDICAL STUDENTS YARSI UNIVERSITY REVIEWED FROM MEDICINE AND ISLAM

Siti Rodhia Darwin¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Student, Medical Faculty of YARSI University

²Lecturer, Departement Physiology Medical Faculty of YARSI University

³Lecturer, Departement Islam Medical Faculty of YARSI University

ABSTRACT

Background: Poor Eating Habit in young women such as skipping breakfast relate with unbalanced nutritional intake. This can lead to various health problems such as malnutrition, anemia, and pain during menstruation or premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome is collection of menstrual-related symptoms including physical, psychological and emotional symptoms in which is having high prevalence in Indonesia. In Islam, premenstrual syndrome or disease is a form of test and trial from Allah SWT in order to always be grateful and patient of God's will, and god giving a diseases along the medicine.

Objective: The aim of the present study was to examine the effect of skipping breakfast on premenstrual syndrome in medical student.

Method: This study design is a descriptive analytic cross sectional study with simple random sampling method. Data was obtained from questionnaire that was filled by 70 respondents of YARSI University Medical Students. The results are analyzed with spearman-rank.

Results: From the total of respondents who skipped breakfast, 62% respondents claimed to have premenstrual syndrome and 38% did not experience it. Among the respondents who don't skip breakfast, 49% of them didn't experience premenstrual syndrome and the other 51% claimed to have premenstrual syndrome. The data was analyzed then find $r = 0.097$ and p value > 0.05 .

Conclusion: Skipping breakfast has tendency to affect premenstrual syndrome, In Islam, if a person suffers from an illness should try to seek treatment and premenstrual syndrome can be faced with maintaining health, one of them is practicing a diet that has been advocated by the Prophet Muhammad.

Keyword: *Skipping Breakfast, premenstrual syndrome, menstruation, students.*