

ABSTRAK

Ketidakseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT), baik kekurangan maupun kelebihan berat badan, serta masalah lemak tubuh dapat mempengaruhi regulasi hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam siklus menstruasi. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS) dengan derajat keparahan yang berbeda-beda. PMS dapat menimbulkan gangguan fisik dan emosional yang berdampak pada aktivitas akademik dan kualitas hidup siswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT dan massa lemak tubuh dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran tinggi badan, berat badan dan massa lemak tubuh dengan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) Karada Scan Omron HBF-375 dan Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan massa lemak tubuh dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe ($p < 0,001$).

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Massa Lemak Tubuh, Derajat Premenstrual Syndrome.

ABSTRACT

Body Mass Index (BMI) imbalances, both underweight and overweight, as well as body fat problems can affect the regulation of estrogen and progesterone hormones that play a role in the menstrual cycle. These conditions have the potential to increase the risk of Premenstrual Syndrome (PMS) with varying degrees of severity. PMS can cause physical and emotional disturbances that may negatively affect students' academic activities and quality of life. This study aims to determine the relationship between BMI and body fat mass with the degree of premenstrual syndrome (PMS) in female students at SMAN 1 Lhokseumawe. Data collection was conducted by measuring height, weight, and body fat mass using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) Karada Scan Omron HBF-375 and the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire. This study used a quantitative analytical method with a cross-sectional approach and stratified random sampling technique. Data analysis was performed univariate and bivariate methods using Chi-square test, with results showing a significant relationship between body mass index (BMI) and body fat mass with the severity of premenstrual syndrome (PMS) in female students at SMAN 1 Lhokseumawe ($p < 0.001$).

Keywords: Body Mass Index, Body Fat Mass, Severity of Premenstrual Syndrome.