

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMK Muara Indonesia Jakarta

Cucu Rostiana

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65508&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah gejala yang di alami oleh seorang wanita beberapa hari sebelum haid dan menghilang pada beberapa hari pertama haid. Pada remaja PMS dapat menimbulkan efek negatif terhadap kelangsungan interaksi sosial remaja dengan keluarga dan lingkungannya, dan kurangnya toleransi terhadap stres. Ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko terjadinya PMS yaitu wanita yang pernah melahirkan, usia, stres, diet, kekurangan zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak linoleat, kebiasaan merokok dan minum alkohol serta kurang berolahraga dan aktivitas fisik juga dapat memperberat gejala PMS. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan premenstrual syndrome pada remaja putri di SMK Muara Indonesia Jakarta. Penelitian ini dilakukan di SMK Muara Indonesia Jakarta pada tanggal 21 mei-06 juni 2012 dengan sampel sebanyak 75 siswi yang mengalami premenstrual syndrome. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional dimana penelitian ini untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen dengan pengukuran dalam waktu yang bersamaan. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisa univariat dan analisa bivariat. Dari hasil uji statistik univariat dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa rentang usia responden adalah 14-19 tahun, dari hasil yang didapat menunjukkan rata-rata usia responden berada pada kategori remaja tengah (14-16.9 tahun). Untuk kategori premenstrual syndrome paling banyak (60%) pada kategori sedang, sedangkan untuk kategori status gizi rata-rata status gizi responden berada pada kategori normal yaitu (82.7%), dan untuk kategori aktivitas fisik sebanyak (70.7%) berada pada kategori sangat ringan. Berdasarkan penilaian kuesioner terkait status gizi dapat dilihat bahwa sebagian besar status gizi responden berada pada kategori normal. Oleh sebab itu, hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan premenstrual syndrome, sedangkan untuk aktivitas fisik responden sebagian besar berada pada kategori sangat ringan, maka dari hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan premenstrual syndrome.