

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Karakteristik dan Asupan Zat Gizi terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 28 Jakarta, Cilandak Barat, Jakarta Selatan Tahun 2013.

Niken Sulistyaningsih

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65727&lokasi=lokal>

Abstrak

Pra menstruasi sindrom atau PMS adalah keluhan yang dirasakan wanita mulai dari satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid, walaupun kadang-kadang terus berlangsung sampai haid berhenti. Asupan zat gizi, menarke, siklus haid, faktor genetik, status gizi dan kebiasaan olahraga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya pra menstruasi sindrom. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara karakteristik (menarke, siklus haid, faktor genetik, status gizi, kebiasaan olahraga) dan asupan zat gizi terhadap kejadian PMS. Jumlah sampel sebanyak 95 orang yang diambil dengan teknik stratified random sampling secara proporsional. Jenis penelitian ini menggunakan metode cross sectional dengan analisis data menggunakan uji korelasi spearman. Pengambilan data menggunakan angket dan kuesioner serta pengukuran antropometri. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden mengalami menarke ideal (61,1%), siklus haid teratur (55,8%), tidak mempunyai riwayat genetik PMS (60%), tidak aktif berolahraga (83,2%), status gizi normal (87,4%), mengalami PMS ringan (60%), asupan protein defisit (71,6%), lemak defisit (61,1%), vitamin B6 kurang (97,9%), vitamin E kurang (100%), kalsium kurang (98,9%), dan magnesium kurang (94,7%). Hasil bivariat pada penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara karakteristik (menarke, siklus haid, faktor genetik, status gizi, kebiasaan olahraga) dan asupan zat gizi dengan kejadian PMS. Kesimpulan yang didapat adalah sebagian besar responden masih mempunyai asupan protein, lemak, vitamin B6, vitamin E, kalsium dan magnesium yang kurang, serta masih banyak yang menderita PMS ringan. Namun tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara karakteristik dan asupan zat gizi responden terhadap kejadian PMS. Saran yang dapat diberikan adalah agar responden lebih memperhatikan asupan zat gizi terkait dengan kejadian sindrom pra menstruasi. Bagi sekolah tersebut bisa mengadakan sosialisasi berupa penyuluhan dengan tenaga kesehatan mengenai zat gizi dan menstruasi.