

**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

## **Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun di SMK Negeri 4 Jakarta Tahun 2021**

Pamularsih Widyaningrum

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74700&lokasi=lokal>

---

### **Abstrak**

Premenstrual syndrome (PMS) dialami oleh semua wanita usia subur, salah satu diantaranya adalah pada usia remaja. PMS pada beberapa wanita memiliki tingkatan yang berbeda-beda mulai dari ringan, sedang dan berat. PMS kategori berat dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi hingga dapat memicu keinginan untuk melakukan bunuh diri. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi mikro (magnesium, kalsium dan vitamin D), durasi tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi makanan manis dan status gizi terhadap PMS pada remaja putri SMK Negeri 4 Jakarta tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah 74 siswi kelas X, XII dan XII yang berusia 15-18 tahun. Sampel diperoleh dengan menggunakan metode simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, pengukuran antropometri dan wawancara. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik fisher exact dengan CI =95%. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi mengalami PMS (67,6%). Siswi di SMK Negeri 4 memiliki asupan magnesium kurang (78,4%), asupan kalsium kurang (83,8%), asupan vitamin D kurang (82,4%), durasi tidur kurang (79,7%), mengalami stres (95,9%), aktivitas fisik rendah (87,8%), konsumsi makanan manis tidak berlebih (58,1%) dan memiliki status gizi normal (81,1%). Terdapat hubungan antara asupan magnesium (p value = 0,002), asupan kalsium (p value = 0,015), asupan vitamin D (p value = 0,003), tingkat stres (p value = 0,03) dan kebiasaan konsumsi makanan manis (p value = 0,013) dengan PMS pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMK Negeri 4 Jakarta tahun 2021.