

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan antara Asupan Zat Gizi Mikro, Aktifitas Fisik, dan Tingkat Stress dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Angkatan 2018

Putri Mayriska

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77035&lokasi=lokal>

Abstrak

Sindrom pramenstruasi merupakan gejala fisik, psikologis dan emosional yang dialami wanita menjelang menstruasi. Diperkirakan terjadi 7-10 hari sebelum menstruasi dan berdampak pada penurunan produktivitas, konsentrasi belajar, dan dapat mempengaruhi fungsi sosial seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi mikro, aktifitas fisik, dan tingkat stress dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada Mahasiswa Gizi UHAMKA Angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan teknik simple random sampling. Jumlah responden sebanyak 80 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 71,25% mahasiswa mengalami sindrom pramenstruasi, sebanyak 58,75%, 61,25%, dan 67,5% memiliki asupan Vitamin B1, Vitamin B6 dan kalsium kurang. Sedangkan sebanyak 57,5% mahasiswa memiliki asupan magnesium yang cukup, lebih dari separuh mahasiswa yaitu 62,5% memiliki aktifitas fisik ringan dan sebanyak 68,75% mahasiswa mengalami stress. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan Vitamin B1 ($p=0,001$), Vitamin B6 ($p=0,010$), & kalsium ($p=0,000$), aktifitas fisik ($p=0,001$), serta tingkat stress dengan kejadian sindrom pramenstruasi ($p=0,000$). Namun tidak terdapat hubungan antara asupan magnesium dengan sindrom pramenstruasi ($p=0,166$).