

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Asupan Karbohidrat, Magnesium, Kualitas Tidur dan Obesitas dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri

Novia Putri Nurillah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77488&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Premenstrual syndrome didefinisikan sebagai gejala nyeri sebelum terjadinya menstruasi seperti gejala fisik, psikologis dan emosional. Premenstrual syndrome merupakan suatu kumpulan keluhan yang terjadi akibat perubahan hormonal yang berkaitan dengan siklus saat ovulasi dan menstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif observasional bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat, magnesium, kualitas tidur dan obesitas dengan kejadian Premenstrual syndrome pada remaja putri di MAN 3 Tangerang pada bulan Mei Tahun 2023 terdapat 71 responden. Data asupan karbohidrat dan magnesium diperoleh dengan pengisian formulir SQ-FFQ, data kualitas tidur diperoleh dengan pengisian kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), dan data obesitas diperoleh melalui pengukuran antropometri lalu diinterpretasikan kedalam z-score IMT/U, serta data kejadian premenstrual syndrome diperoleh dengan pengisian kuesioner SPAF (shortened Premenstrual Assessment). Penelitian ini menggunakan desain study Cross Sectional dengan tehnik pengambilan sampel purposive sampling. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Proporsi remaja yang mengalami kejadian Premenstrual syndrome sebesar 91,5%. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat (P Value = 0,000), asupan magnesium (P Value = 0,002), kualitas tidur (P Value = 0,000), dan obesitas (P Value = 0,000) dengan kejadian Premenstrual syndrome pada remaja putri di MAN 3 Tangerang. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara asupan karbohidrat, magnesium, kualitas tidur dan obesitas dengan kejadian Premenstrual syndrome pada remaja putri. Saran yang dapat disampaikan dari hasil penelitian ini untuk mencegah terjadinya PMS diperlukan pola hidup yang sehat dan seimbang. konsumsi makan yang bergizi dan sesuai kebutuhan, meningkatkan kualitas tidur yang baik serta lebih mengontrol berat badan.