



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FALKUTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, MARET 2013

NOVITASARI

**HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN E, ASUPAN LEMAK DAN STRESS
DENGAN SIKLUS HAID PADA KARYAWATI
PT. ABBOTT DAN PT. WYETH INDONESIA**

vi, 6 Bab, 54 Halaman, 13 Tabel, 5 Lampiran

Latar Belakang : Daerah Khusus Ibukota Jakarta sebesar 31% pekerjaanya adalah wanita. Sedangkan yang mengalami haid tidak teratur sebanyak 17,2 %. Beberapa penyebab ketidakseimbangan hormon yang akan mempengaruhi siklus haid adalah pola makan, gizi (lemak dan vitamin E), stresor lingkungan, polutan, dan stress psikologis.

Tujuan : Mempelajari hubungan asupan vitamin E, asupan lemak dan stress dengan siklus haid pada karyawan PT. Abbott Indonesia dan PT. Wyeth Indonesia.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptik analitik. Sedangkan dilihat dari segi waktu, penelitian ini termasuk penelitian *cross-sectional*, karena hanya melihat pada saat penelitian itu berlangsung. Jumlah sampel sebanyak 31 responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Pearson dan Chi Square.

Hasil : Dari hasil penelitian didapat bahwa rata-rata usia responden adalah 26,42 tahun \pm SD 3,128. Responden rata – rata memiliki siklus haid 29,34 \pm SD 4,572 hari, rata-rata asupan Vitamin E responden adalah 6,67 \pm SD 8,302 mg per hari dan rata-rata asupan lemak responden adalah 47,11 \pm SD 15,184 g per hari. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara siklus haid dengan usia, asupan vitamin E, asupan lemak, transportasi yang digunakan dan daerah tempat tinggal. Namun, ada hubungan antara siklus haid dan status kepemilikan pasangan.

Kesimpulan : Perlu diberikannya informasi-informasi kesehatan dan cara menjaga pola haid yang teratur demi tercapainya kinerja yang baik dan generasi penerus yang berkualitas.

Daftar Bacaan : 36 (1992 – 2012)

Kata Kunci : Asupan Vitamin E, Asupan Lemak, Stress, Siklus Haid, Karyawan.