



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

RIMA NOVELTA

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KALSIUM, VITAMIN B₆, KEBIASAAN MAKAN KARBOHIDRAT KOMPLEKS, TINGKAT STRES DAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI SMP NEGERI 191 JAKARTA

ix, VI BAB, 85 halaman, 14 tabel, 2 gambar

Latar Belakang : Sindrom pramenstruasi (PMS) dialami hampir setiap wanita selama hari-hari menjelang menstruasi. Sindrom pramenstruasi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti rendahnya asupan vitamin dan mineral. Kebiasaan makan tidak sehat, kurang konsumsi karbohidrat, dan stres atau masalah emosional seperti depresi bisa meningkatkan risiko terjadinya sindrom pramenstruasi. Selain itu, perubahan hormon selama siklus menstruasi tampaknya menjadi penyebab penting dari sindrom pramenstruasi.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara asupan kalsium, vitamin B₆, kebiasaan makan karbohidrat kompleks, tingkat stres dan sindrom pramenstruasi pada siswi SMP Negeri 191 Jakarta

Metode Penelitian : Penelitian bersifat studi analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua siswi perempuan kelas VIII yang telah mengalami menstruasi di SMP Negeri 191 Jakarta. Sampel adalah siswi yang telah memenuhi kriteria, lalu diperoleh hasil perhitungan menggunakan *G Power* yaitu 82 orang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

Hasil : Sebanyak 49 orang (54,4%) responden mengalami sindrom pramenstruasi berat, 53 orang (58,9%) memiliki asupan kalsium kurang, 48 orang (53,3%) memiliki asupan vitamin B₆ kurang, 48 orang (53,3%) memiliki kebiasaan makan karbohidrat kompleks yang baik, dan 64 orang (71,1%) mengalami stres ringan. Ada hubungan yang signifikan antara asupan kalsium, vitamin B₆, kebiasaan makan karbohidrat kompleks, tingkat stres, dan sindrom pramenstruasi dengan nilai *p* masing-masing : $p=0,008$; $p=0,039$; $p=0,029$; $p=0,024$.

Kesimpulan : Sindrom pramenstruasi pada remaja dapat disebabkan oleh faktor asupan, kebiasaan makan, dan stres. Oleh Karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk lebih mendalami tentang permasalahan ini.

Kata Kunci : Remaja, sindrom pramenstruasi, asupan zat gizi, stres

Daftar Bacaan : 61 (1987-2016)



ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITIONAL SCIENCE COURSES
THESIS, AUGUST 2016

RIMA NOVELTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTAKE OF CALCIUM, VITAMIN B₆, THE HABIT OF EATING COMPLEX CARBOHYDRATES, THE LEVEL OF STRESS AND PREMENSTRUAL SYNDROME IN STUDENTS OF SMP NEGERI 191 JAKARTA

IX, VI chapters, 85 pages, 2 tables, 2 pictures

Background : Premenstrual syndrome (PMS) experienced almost every woman during the days leading up to menstruation. Premenstrual syndrome can be caused by a variety of factors such as the low intake of vitamins and minerals. Unhealthy eating habits, less consumption of carbohydrates, and stress or emotional problems such as depression can increase the risk of premenstrual syndrome. In addition, hormonal changes during the menstrual cycle seems to be an important cause of premenstrual syndrome.

Purpose : To know the relationship between the intake of calcium, vitamin B₆, the habit of eating complex carbohydrates, the level of stress and premenstrual syndrome in students of SMP Negeri 191 Jakarta

Research Methods : Analytical study and research design with cross sectional. The population of the research was all female students of class VIII who have experienced menstruation in SMP Negeri 191 Jakarta. The sample is a schoolgirl who has met the criteria, and then obtained the results of calculations using the G Power i.e. 82 people. The data analysis done in a univariate and bivariat with test chi square.

Results : As many as 49 people (54.4%) of respondents experiencing severe premenstrual syndrome, 53 people (58,9%) have less calcium intake, 48 people (53,3%) have less vitamin B₆ intake, 48 people (53,3%) have a good habit of eating complex carbohydrates, and 64 people (71,1%) experienced a mild stress. There is a significant relationship between the intake of calcium, vitamin B₆ complex carbohydrates, eating habits, stress levels, and premenstrual syndrome with p values of each: $p = 0,008$; $p = 0,039$; $p = 0,029$; $p = 0,024$.

Conclusion : Premenstrual syndrome in teenagers can be caused by factors of intake, eating habits, and stress. Therefore, more research needs to be done to further deepen about this issue.

Keywords : Teen, premenstrual syndrome, nutrients intake, stress

Reading list : 61 (1987-1999)