



PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Gizi

Pada tanggal 20 Juli 2016

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt
DEKAN

TIM PENGUJI SKRIPSI

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Erry Yudhya Mulyani, M.Sc	_____	_____
Sekretaris	: Rachmanida Nuzrina, S.Gz., M.Gizi	_____	_____
Anggota	: Tyas Utami Putri, M.Biomed	_____	_____
	Laras Sitoayu, S.Gz., MKM	_____	_____



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Rima Novelta
NIM : 2014-32-136
Program Studi : Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Antara Asupan Kalsium, Vitamin B₆, Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres dan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP Negeri 191 Jakarta

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang akan ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2016

Rima Novelta



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi :

- Nama : Rima Novelta
- Tempat/Tanggal Lahir : Banyuasin, 21 November 1991
- Email : novelta21@gmail.com
- Alamat : Desa Lalang Sembawa RT 2 RW 2 No.70
Kecamatan Sembawa Kabupaten
Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan

Data Pendidikan :

- 1997 – 2003 : SDN 6 Pulau Harapan
- 2003 – 2006 : SMPN 3 Pulau Harapan
- 2006 – 2009 : SMA Muhammadiyah 1 Palembang
- 2009 – 2012 : Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Gizi
- 2014 – 2016 : Universitas Esa Unggul Jurusan Gizi



ABSTRAK

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

RIMA NOVELTA

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KALSIMUM, 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)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Kalsium, Vitamin B₆, Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres dan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP Negeri 191 Jakarta”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Gizi di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya berkat kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan doa dan motivasi, dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt selaku dekan fakultas ilmu-ilmu kesehatan.
3. Bapak Mury Kuswari, S.Pd M.Si selaku Ketua Prodi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul.
4. Ibu Erry Yudhya Mulyani, M.Sc selaku pembimbing I dan Ibu Rachmanida Nuzrina, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan waktunya bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Tyas Utami Putri, M.Biomed selaku penguji I dan Ibu Laras Sitoayu, MKM selaku penguji II yang telah memberikan saran yang bagi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen-dosen Prodi Ilmu Gizi yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Sahabat-sahabat terbaik saya di manapun berada dan orang-orang yang saya sayangi yang selalu memberikan semangatnya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari kemungkinan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, Agustus 2016

Rima Novelta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritis	10
1. Menstruasi	10
2. Sindrom Premenstruasi	16
3. Asupan Zat Gizi	22
4. Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks	28
5. Stres	31
6. Hubungan Asupan Kalsium, Vitamin B ₆ , Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi	34

B. Kerangka Berfikir	39
C. Kerangka Konsep	40
D. Hipotesis	40
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Lokasi Penelitian	41
B. Jenis Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
3. Besar Sampel	42
4. Cara Pengambilan Besar Sampel	42
D. Instrumen Penelitian	43
1. Kisi-Kisi Instrumen	43
2. Variabel Penelitian	43
3. Definisi Operasional	43
4. Teknik Pengumpulan Data	46
5. Manajemen Data	47
E. Teknik Analisis Data	48
1. Pengolahan Data	48
2. Analisa Data	49
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Univariat.....	52
B. Analisis Bivariat.....	56
 BAB V PEMBAHASAN	
A. Asupan Kalsium, Vitamin B ₆ , Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres, dan Sindrom Pramenstruasi pada Siswi di SMP Negeri 191 Jakarta.....	60
B. Hubungan Asupan Kalsium dan Sindrom Pramenstruasi	65
C. Hubungan Asupan Vitamin B ₆ dan Sindrom Pramenstruasi.....	67

D. Hubungan Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks dan Sindrom Premenstruasi.....	69
E. Hubungan Tingkat Stres dan Sindrom Premenstruasi.....	71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Kebutuhan Kalsium Pada Remaja Putri Umur 10 – 18 Tahun	23
Tabel 2.2	Kebutuhan Vitamin B ₆ Pada Remaja Putri Umur 10 – 18 Tahun	25
Tabel 2.3	Titik Potong Kecukupan Zat Gizi Berdasarkan AKG	28
Tabel 2.4	Titik Potong Hasil Pengukuran Kebiasaan Makan Sumber Karbohidrat	30
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia Siswi SMP Negeri 191 Jakarta Barat	52
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Sindrom Premenstruasi Siswi SMP Negeri 191 Jakarta Barat	53
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Asupan Kalsium Siswi SMP Negeri 191 Jakarta Barat	53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin B ₆ Siswi SMP Negeri 191 Jakarta Barat	54
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks Siswi SMP Negeri 191 Jakarta Barat	55
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Siswi SMP Negeri 191 Jakarta Barat	55
Tabel 4.7	Tabel Silang Hubungan Asupan Kalsium dan Sindrom Pramenstruasi	56
Tabel 4.8	Tabel Silang Hubungan Asupan Vitamin B ₆ dan Sindrom Pramenstruasi	57
Tabel 4.9	Tabel Silang Hubungan Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks dan Sindrom Premenstruasi	58
Tabel 4.10	Tabel Silang Hubungan Tingkat Stres dan Sindrom Pramenstruasi	59

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Pembentukan Folikel, Ovulasi, Pembentukan dan Degenerasi Korpus Luteum	12
Gambar 2.2	Perubahan Hormon Selama Siklus Menstruasi	14

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Lampiran 1	Perhitungan Besar Sampel	
Lampiran 2	Lembar Penjelasan	
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Kesiediaan Mengikuti Penelitian	
Lampiran 4	Formulir Data Responden	
Lampiran 5	Kuesioner Sindrom Premenstruasi	
Lampiran 6	Kuesioner <i>Recall</i> 24 Jam	
Lampiran 7	Kuesioner <i>FFQ</i> Makanan Sumber Karbohidrat Kompleks	
Lampiran 8	Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)	
Lampiran 9	Profil SMP Negeri 191 Jakarta	