



**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN GIZI DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2015/2016**

SKRIPSI

**Intan Sarira
1561050121**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2018**



**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN GIZI DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2015/2016**

**SKRIPSI
PENELITIAN**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Intan Sarira
1561050121**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2018**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN GIZI DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2015/2016**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Intan Sarira
1561050121**

Telah disetujui oleh Pembimbing

21/11/2018



(Prof. Dr. Dra. Yovita Harmiatun, MS., A.And)

*

NIP : 181544

Mengetahui,



(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto., M.Sc., PhD)

Ketua Tim Skripsi

NIP. 991460

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Intan Sarira

NIM : 1561050121

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul Hubungan Status Gizi dan Asupan Gizi Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015/2016 adalah betul-betul karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 21 November 2018

Yang membuat pernyataan,



(Intan Sarira)

NIM: 1561050121

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Intan Sarira

NIM : 156105021

Program studi : S1 Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah yang berjudul :

Hubungan Status Gizi dan Asupan Gizi Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015/2016

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 21 November 2018

Yang menyatakan


(Intan Sarira)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Status Gizi dan Asupan Gizi Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2015/2016. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan dan perhatian dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan tulus hati, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Robert H. Sirait, Sp.An, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi.
2. Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., PhD, selaku ketua tim skripsi dan seluruh tim skripsi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi.
3. Prof. Dr. Dra. Yovita Harmiatun, MS., A.And, selaku pembimbing utama yang telah memberikan waktu, bimbingan, masukan dan dorongan dari awal penulisan ini hingga selesai dengan penuh sabar dan keikhlasan.
4. Dra. Uke Yohani Sukawan, MS, selaku penguji utama yang telah menyediakan waktu serta memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi.
5. dr. Syahfori Widiyani, M.Sc., Sp.KK, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua Yusuf Sarira, SE dan dr. Meityor Ruru Popang, kakak tercinta Ezra Sarira, S.Farm., Apt, serta keluarga besar yang tidak henti-hentinya mendoakan penulis dan mendorong penulis secara moril maupun materil sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Muhammad Hidayat dan seluruh responden yang telah ikut berperan serta dalam penyusunan skripsi penulis.
8. Ernes dan Melisa selaku teman-teman seperjuangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2015.
9. Sahabat-sahabat tercinta khususnya Kiki, Nanci, Shilda, Welda dan Yolanda.
10. Semua pihak yang telah memberikan doa, bantuan dan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat akan sangat membantu dalam menyempurnakan skripsi ini. Besar harapan penulis kiranya skripsi ini dapat memberikan informasi serta sumbangan data bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 21 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Penulis	3
1.4.2 Bagi FK UKI.....	3

1.4.3 Bagi Masyarakat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Status Gizi	5
2.2.1 Definisi Status Gizi	5
2.2.2 Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi	6
2.2.3 Penilaian Status Gizi	9
2.2 Asupan Gizi	15
2.2.1 Pedoman Gizi Seimbang	15
2.2.2 Asupan Gizi Kurang	17
2.2.3 Asupan Gizi Lebih	18
2.3 Menstruasi	19
2.3.1 Definisi Menstruasi.....	19
2.3.2 Anatomi Sistem Reproduksi Wanita	19
2.3.3 Fisiologi Siklus Menstruasi	22
2.3.4 Regulasi Neuroendokrin Saat Menstruasi	26
2.3.5 Gangguan Menstruasi	28
2.4 <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	29
2.4.1 Definisi PMS	29
2.4.2 Etiologi PMS	30
2.4.3 Gejala PMS.....	31
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi PMS	34
2.4.5 Pengobatan PMS	34
2.4.6 Pencegahan PMS	37

2.5 Hubungan Antara Status Gizi dan Asupan Gizi dengan PMS	38
2.6 Hipotesis	39
2.7 Kerangka Teori	40
2.8 Kerangka Konsep	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	42
3.3 Populasi Penelitian	42
3.4 Sampel Penelitian	42
3.5 Variabel Penelitian	44
3.5.1 Variabel Bebas	44
3.5.2 Variabel Terikat	44
3.5.3 Variabel Kontrol	44
3.6 Definisi Operasional	44
3.7 Instrumen Penelitian	47
3.8 Pengolahan Data dan Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Analisis Univariat	50
4.1.2 Analisis Bivariat	51
4.2 Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	63

5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
BIODATA MAHASISWA	72
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Strukur Sistem Reproduksi Wanita	21
Gambar II.2 Perubahan Hormon Selama Siklus Menstruasi	22

DAFTAR TABEL

Tabel II.1	Anjuran Rata-Rata Angka Kecukupan Gizi	8
Tabel II.2	Kategori Batas Ambang IMT Untuk Indonesia	11
Tabel II.3	Gejala-gejala PMS	32
Tabel III.1	Kategori Status Gizi	42
Tabel III.2	Kategori PMS/Tidak PMS	44
Tabel IV.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	48
Tabel IV.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> ..	49
Tabel IV.3	Hasil Uji Bivariat Status Gizi Dengan Kejadian PMS	49
Tabel IV.4	Hasil Uji Bivariat Angka Kecukupan Gizi Dengan Kejadian PMS	50
Tabel IV.5	Hasil Uji Bivariat Frekuensi Konsumsi Makanan Dengan Kejadian PMS	53

DAFTAR BAGAN

Bagan II.1 Kerangka Teori	38
Bagan II.2 Kerangka Konsep	39

DAFTAR SINGKATAN

1. PMS : *Premenstrual Syndrome*
2. WHO : *World Health Organization*
3. IMT : Indeks Massa Tubuh
4. FFQ : *Food Frequency Questionnaire*
5. ASI : Air Susu Ibu
6. BB : Berat Badan
7. UNICEF : *United Nations Children's Fund*
8. LH : *Luteinizing Hormone*
9. FSH : *Follicle Stimulating Hormone*
10. GnRH : *Gonadotropin Releasing Hormone*
11. SSRIs : *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*
12. URT : Ukuran Rumah Tangga
13. AKG : Angka Kecukupan Gizi
14. WPNG : Widakarya Nasional Pangan dan Gizi
15. FK : Fakultas Kedokteran
16. UKI : Universitas Kristen Indonesia

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	69
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian	70
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	76
Lampiran 4 Hasil Statistik	78

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal biasanya timbul 7 sampai 10 hari sebelum periode menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. PMS dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah status gizi dan asupan gizi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan status gizi dan asupan gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel berjumlah 60 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan tertutup, formulir *foodrecall* 24 jam dan *food frequency questionnaire*. Data dianalisis menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan ($p < 0,05$) antara status gizi ($p = 0,002$) dan asupan gizi karbohidrat ($p = 0,022$), lemak ($p = 0,000$), vitamin B6 ($p = 0,001$), magnesium ($p = 0,000$), kalsium ($p = 0,000$), makanan pokok ($p = 0,00$), protein nabati ($p = 0,00$), protein hewani ($p = 0,00$), sayuran ($p = 0,00$), buah-buahan ($p = 0,017$), susu dan olahannya ($p = 0,003$) dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian PMS dapat terjadi jika mahasiswi mengalami *underweight* dan kurang asupan gizi.

Kata kunci: Status Gizi, Asupan Gizi, *Premenstrual Syndrome*, PMS.

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a set of physical and emotional symptoms which is associated with hormonal changes that occur 7 to 10 days before the menstrual period and disappears when menstruation begins. PMS can be caused by several factors, among them are nutritional status and nutritional intake. This study was done to find out the correlation of nutritional status and nutritional intake with the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in female students faculty of medicine Christian University of Indonesia year of 2015/2016.

This research used analytical design with cross sectional approach. The population of this study were all female students of the 2015/2016 University of Indonesia Medical Faculty. The number of sample was 60 female students were selected using random sampling technique. The instrument used a questionnaire consisting of several closed questions, food recall 24 hours form and food frequency questionnaire. The data were analyzed using chi-square test.

The results of this study showed that there was correlation between nutritional status ($p = 0.002$) and nutritional intake of carbohydrate ($p = 0.022$), fat ($p = 0,000$), vitamin B6 ($p = 0.001$), magnesium ($p = 0,000$), calcium ($p = 0,000$), staple foods ($p = 0,00$), vegetable proteins ($p = 0,00$), animal proteins ($p = 0,00$), vegetables ($p = 0,00$), fruit ($p = 0.017$), milk ($p = 0.003$) with the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS). This study showed that the incidence of PMS can happen due to underweight and low nutritional intake.

Keywords: *Nutritional Status, Nutritional Intake, Premenstrual Syndrome, PMS.*