



**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STRES DENGAN
SINDROM PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

**Hindriyani Trinovitasari
NIM 072110101058**

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2012**



**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STRES DENGAN
SINDROM PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

**Hindriyani Trinovitasari
NIM 072110101058**

**BAGIAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2012**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibunda Suparmi dan Ayahanda Atim Rachmad Iskandar tercinta;
2. Guru-guruku yang telah memberikan ilmu dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi;
3. Almamater Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

MOTTO

Prevention is better than cure.)*

Tidaklah ada seorang mukmin yang tertimpa keletihan, kelelahan, kesakitan, dan kesusahan sampai duka yang membuatnya sedih, melainkan Allah akan menghapus dengannya kesalahan-kesalahannya.
(HR. Bukahri 5642, Muslim 2573)**)

*) Departemen Kesehatan RI. 2007. *Sejarah Promosi Kesehatan*. [serial on line]. <http://www.promosikesehatan.com/?act=article&id=225>. [21 Februari 2011].

***) Sabiq, Ahmad. "Ukhti, Raihlah Surgamu". *Al Furqon*. Maret 2006. Halaman 60.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Hindriyani Trinovitasari

NIM : 072110101058

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul: "Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jember" adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 20 Januari 2012

Yang Menyatakan,

Hindriyani Trinovitasari
NIM 072110101058

PEMBIMBINGAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STRES DENGAN
SINDROM PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 JEMBER**

Oleh

Hindriyani Trinovitasari

NIM 072110101058

Pembimbing

Dosen Pembimbing I : Leersia Yusi R., S.KM., M.Kes

Dosen Pembimbing II : Sulistiyani, S.KM., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul ” Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Stres dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jember” telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada :

hari : Jum'at

tanggal : 20 Januari 2012

tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua,

Sekretaris,

Ni'mal Baroya, S.KM., M.PH
NIP. 19770108 200501 2 004

Sulistiyani, S.KM., M.Kes
NIP. 19760615 200212 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Leersia Yusi R, S.KM., M.Kes
NIP. 19800314 200501 2 003

Dra. Kantun
NIP. 19600418 199003 2 001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat,

Drs. Husni Abdul Gani, MS
NIP 19560810 198303 1 003

The Correlation between Nutrition Intake and Stress with Premenstrual Syndrome at Female Adolescence at SMK Negeri 1 Jember

Hindriyani Trinovitasari

*Department of Public Health Nutrition,
Public Health Faculty
Jember University*

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a biological disorder that includes symptoms of physical, psychological, and behavior which occurs during the late luteal phase of menstrual cycle and ends with the onset of menstruation. About 80% to 95% of 16–45 years women were experiencing the symptoms of premenstrual syndrome which could disrupt their activity. The purpose of this study is to analyze the relationship between nutrient intake and stress with premenstrual syndrome in female adolescent at SMK Negeri 1 Jember. This research used observational analytic method with cross-sectional approach. It was conducted on October-November 2011 in SMK Negeri 1 Jember. The number of samples in this research is 90 people. The sampling technique using proportional random sampling technique. The data analyzed by asymmetry association lambda L_B statistic test. The result showed that there is significant correlation between intake of calcium with premenstrual syndrome p value = 0,041 ($p <$). Yet the analysis can not use to get the conclusion and decision toward the kind of correlation between the intake of vitamin B₆, magnesium, and stress with premenstrual syndrome because the asymptotic standard error equals is zero. Based on the results of these studies, it is advisable for the school to expand the school health activities, one of which is education and health promotion activities, while for female students are expected to increase the intake of calcium and knowledge about premenstrual syndrome.

Key words: *vitamin B₆, calcium, magnesium, stress, premenstrual syndrome*

RINGKASAN

Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jember; Hindriyani Trinovitasari; 072110101058; 2012; 73 halaman; Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Pada remaja putri pubertas ditandai dengan dimulainya menstruasi. Bagi banyak anak perempuan, menstruasi merupakan masalah yang serius, seperti sakit kepala, sakit punggung, dan mengalami perubahan emosi. Gangguan yang ada pada wanita saat menghadapi menstruasi ini salah satunya disebabkan adanya sindrom premenstruasi. Sindrom premenstruasi merupakan gangguan yang dirasakan meliputi gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi selama akhir fase luteal dalam siklus menstruasi dan berakhir dengan awitan menstruasi. Sindrom premenstruasi menyebabkan seorang wanita mengalami gangguan dalam fungsi dan aktivitas sehari-hari. Sekitar 80% sampai 95% perempuan umur 16-45 tahun mengalami gejala-gejala sindrom premenstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Faktor-faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya sindrom premenstruasi tersebut antara lain defisiensi zat gizi mikro, seperti kurang vitamin B₆, kalsium serta magnesium, dan stres. Faktor lainnya adalah usia, genetik, kebiasaan makan, dan kurang berolahraga. Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan bahwa SMK Negeri 1 Jember memiliki jumlah siswi terbanyak. Berdasarkan hasil dari penyebaran angket juga diketahui bahwa 80% siswi dari 60 siswi yang telah diberi angket mengalami sindrom premenstruasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara asupan zat gizi dan stres dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional. Menurut waktu penelitian yang dilakukan, penelitian ini bersifat *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 90 responden. Penelitian dilakukan mulai bulan Oktober–November 2011 di SMK Negeri 1 Jember. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini, uji statistik yang digunakan dalam menganalisis hubungan antara asupan zat gizi dan stres dengan sindrom premenstruasi adalah uji *statistik asosiasi asimetri lambda statistik L_B* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk kategori umur remaja akhir dan memiliki genetik sindrom premenstruasi. Ditinjau dari asupan kalsium, vitamin B₆, dan magnesium, sebagian besar remaja putri memiliki asupan zat gizi tersebut dengan kategori defisit. Remaja putri juga sebagian besar mengalami stres dan sindrom premenstruasi.

Berdasarkan hasil uji *asosiasi asimetri lambda statistik L_B* diketahui bahwa terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri dengan nilai *sig* atau $p = 0,041$ ($p < \alpha$). Tetapi analisis tidak bisa dilakukan

untuk mengambil keputusan dan kesimpulan terhadap jenis hubungan antara asupan vitamin B₆, magnesium, dan stres dengan sindrom premenstruasi karena *asymptotic standard error equals*-nya adalah 0 (nol). Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian tersebut adalah adanya peran serta dari pihak sekolah khususnya bagian Unit Kegiatan Sekolah (UKS) untuk memperluas kegiatan kesehatan, salah satunya adalah kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan dan gizi remaja. Bagi siswa diharapkan untuk meningkatkan asupan makanan terutama sumber kalsium serta meningkatkan pengetahuan tentang sindrom premenstruasi. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk meneliti variabel yang sama, yaitu asupan vitamin B₆, magnesium, dan stres yang mempengaruhi sindrom premenstruasi dengan memperhatikan rumus besar sampel dan proporsi yang digunakan sebagai dasar menentukan jumlah sampel. Selain itu perlu adanya variabel identifikasi kebiasaan makan dan olahraga yang mempengaruhi timbulnya sindrom premenstruasi.

PRAKATA

Segala puji syukur bagi kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat dan ridha-Nya penulisan skripsi yang berjudul : “Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jember” dapat terselesaikan. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga kepada :

1. Drs. Husni Abdul Gani, M. S. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
2. Ibu Leersia Yusi Ratnawati, S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I.
3. Ibu Sulistiyani, S.KM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II dan Ketua Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat.
4. Ibu Ni'mal Baroya, S.KM., M.PH. selaku Ketua Penguji.
5. Ibu Dra. Kantun selaku Anggota Penguji II.
6. Bapak Drs. Lutfi Isa Anshori, MM selaku Kepala SMK Negeri 1 Jember.
7. Bapak Drs. Ade Herrijanto selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling (BK) dan para guru bimbingan dan konseling serta guru-guru SMK Negeri 1 Jember yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Ibunda Suparmi, Ayahanda Atim Rachmad Iskandar, Mas Hendro, Mbak Henny, Dek Hevi tersayang yang telah memberikan cinta, kasih sayang, do'a, kesabaran, dukungan, dan semangat yang selalu tercurahkan dengan penuh keikhlasan.
9. Nenekku tersayang Mbah Yatimah yang telah memberikan do'a dan dorongan semangat.
10. Teman-teman peminatan gizi (Nency, Siti Widya, Laili, Yuli, Dian, Meta, Agni, Veli, Yeni, dan Yopi) yang telah memberikan semangat, saran, dan tempatku bertanya ketika mengalami kesulitan baik selama masa kuliah maupun dalam penyusunan skripsi ini.

11. Nely, Dewi, Novi, Niki, Husna, Ummi, dan Zola terima kasih telah bersedia membantuku.
12. Mbak Yasmin dan Syahvira terima kasih sudah menemaniku dan membantuku selama kuliah.
13. Teman-teman angkatan 2007 yang memberikan kenangan di dalam kehidupanku selama masa-masa kuliah.
14. Mbak Dewi dan Mbak Evi yang telah membantuku dan memberikan semangat.
15. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Atas perhatian dan dukungannya penulis sampaikan terima kasih.

Jember, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN BIMBINGAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN, ISTILAH, DAN ARTI LAMBANG	xviii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Sindrom Premenstruasi	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Etiologi	9
2.1.3 Faktor Risiko yang Mempengaruhi Sindrom Premenstruasi	9
2.1.4 Gejala	14
2.1.5 Diagnosis	15
2.2 Asupan Zat Gizi	15
2.2.1 Asupan Zat Gizi dengan Sindrom Premenstruasi	15
2.2.2 Tingkat Kecukupan Gizi	17
2.2.3 Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja	18
2.2.4 Metode Pengukuran Tingkat Kecukupan Gizi	19
2.3 Stres	21
2.3.1 Definisi	21

2.3.2 Sumber-sumber Stres	22
2.3.3 Macam-macam Stres	23
2.3.4 Tanda-tanda Stres	24
2.3.5 Stres dan Kesehatan	25
2.3.6 Hubungan Stres dengan Sindrom Premenstruasi	25
2.4 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian	27
2.4.1 Kerangka Koseptual	27
2.4.2 Hipotesis Penelitian	28
BAB 3. METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.2.1 Tempat Penelitian	30
3.2.2 Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1 Populasi	31
3.3.2 Sampel	31
3.3.3 Besar Sampel	31
3.3.4 Teknik Pengambilan Sampel	32
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
3.4.1 Variabel Penelitian	34
3.4.2 Definisi Operasional	34
3.5 Data dan Sumber Data	37
3.5.1 Data Primer	37
3.5.2 Data Sekunder	37
3.6 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	37
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6.2 Alat Pengumpulan Data	38
3.7 Pengukuran Validitas dan Reliabilitas	38
3.8 Teknik Penyajian dan Analisis Data	40
3.8.1 Teknik Penyajian Data	40
3.8.2 Teknik Analisis Data	41
3.9 Kerangka Operasional	42
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil	43
4.1.1 Karakteristik Responden	43
4.1.2 Asupan Zat Gizi pada Remaja Putri	43
4.1.3 Stres pada Remaja Putri	44
4.1.4 Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	45
4.1.5 Hubungan antara Asupan Vitamin B ₆ dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri.....	45
4.1.6 Hubungan antara Asupan Kalsium dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri.....	46

4.1.7 Hubungan antara Asupan Magnesium dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri.....	47
4.1.8 Hubungan antara Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	47
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Karakteristik Responden	48
4.2.2 Asupan Zat Gizi pada Remaja Putri	50
4.2.3 Stres pada Remaja Putri	54
4.2.4 Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	56
4.2.5 Hubungan antara Asupan Vitamin B ₆ dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	57
4.2.6 Hubungan antara Asupan Kalsium dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	59
4.2.7 Hubungan antara Asupan Magnesium dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	61
4.2.8 Hubungan antara Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri	62
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Angka Kecukupan Gizi rata-rata yang dianjurkan untuk kelompok remaja (per orang per hari)	18
3.1 Jumlah sampel untuk tiap kelas di SMK Negeri 1 Jember	33
3.2 Definisi operasional	34
4.1 Distribusi karakteristik responden di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	43
4.2 Distribusi asupan vitamin B ₆ , kalsium, dan magnesium pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	44
4.3 Distribusi remaja putri berdasarkan stres di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	44
4.4 Distribusi sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	45
4.5 Distribusi hubungan antara asupan vitamin B ₆ dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	45
4.6 Distribusi hubungan antara asupan kalsium dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	46
4.7 Distribusi hubungan antara asupan magnesium dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	47
4.8 Distribusi hubungan antara stres dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember tahun 2011	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka konseptual	27
3.1 Kerangka operasional	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A <i>Informed Consent</i>	74
B Kuesioner Karakteristik Responden, Stres, dan Sindrom Premenstruasi	75
C Kuesioner <i>Food Recall 24 Hours</i>	78
D Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	79
E Rekapitulasi	80
F Hasil Uji Statistik	93
G Gambaran Umum Tempat Penelitian	95
H Dokumentasi Penelitian	97
I Surat Ijin Penelitian	100

DAFTAR SINGKATAN, ISTILAH, DAN ARTI LAMBANG

ACTH	: <i>Adreno Corticotropic Hormone</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
CRF	: <i>Corticoid Releasing Factor</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DKGA	: Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan
HRT	: <i>Hormone Replacement Therapy</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
URT	: Ukuran Rumah Tangga
B	: Kesalahan sampling yang masih dapat ditoleransi (10%)
D	: Limit dari <i>error</i> atau presisi absolut
N	: Besar populasi
n	: Besar sampel
p	: Proporsi variabel yang dikehendaki
>	: Lebih besar
<	: Lebih kecil
\geq	: Lebih besar sama dengan
\leq	: Lebih kecil sama dengan