SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM DI SMK KESEHATAN WIRAHUSADA KOTA MEDAN TAHUN 2019

FEBRI THERESIA SIHALOHO
NIM. P07524415049

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2019

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM DI SMK KESEHATAN WIRAHUSADA KOTA MEDAN TAHUN 2019

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi D-IV Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes Ri Medan

FEBRI THERESIA SIHALOHO
NIM. P07524415049

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2019

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA MAHASISWA	: FEBRI THERESIA SIHALOHO
NIM	: P07524415049
JUDUL	: HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM DI SMK KESEHATAN WIRAHUSADA KOTA MEDAN TAHUN 2019

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI TANGGAL 22 JULI 2019

Oleh :

PEMBIMBING UTAMA

(Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes)
NIP. 197307271993032001

PEMBIMBING PENDAMPING

(Elizawarda, SKM, M.Kes)
NIP. 196307101983022001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN

(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
NIP. 196609102002122001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Ini Diajukan Oleh

Nama Mahasiswa	**: FEBRI THERESIA SIHALOHO**
Nim	**: P07524415049**
Program Studi/Jurusan	**: D-IV Kebidanan**
Judul Skripsi	**: Hubungan Asupan Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan Tahun 2019**

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan

Pada Tanggal 29 MEI 2019

DEWAN PENGUJI

1. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes ( )
2. Idau Ginti..g, SST, M.Kes ( )
3. Elizawarda, SKM, M.Kes ( )

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN

(Betty Mangkuji, SST, M.Keb)
NIP. 196609102002122001

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM DI SMK KESEHATAN WIRAHUSADA KOTA MEDAN TAHUN 2019

Febri Theresia Sihaloho

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi D-IV Kebidanan
Email : febritheresia1002@yahoo.com

ABSTRAK

Faktor risiko terjadinya PMS diantaranya adalah kekurangan zat – zat gizi serta kegiatan fisik (kurang berolahraga dan aktifitas fisik). Berdasarkan data yang diperoleh, kejadian PMS tidak jauh berbeda di berbagai negara dan kota Indonesia (60,3%). Keluhan yang sering dialami adalah gejala fisik dan psikologis yang akan mempengaruhi aktifitas sehari – hari, penurunan minat belajar dan fungsi sosial terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan gizi dan aktifitas fisik dengan premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan tahun 2019. Jenis penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang besar sampelnya 33 orang. Data yang diambil menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* dengan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan asupan gizi (vitamin A, Vitamin B6 dan besi) dengan premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan Tahun 2019 dengan nilai $p = 0,027$ (vitamin A), $p = 0,043$ (vitamin B6), dan $p = 0,024$ (besi). Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan Tahun 2019 dengan nilai $p = 0,001$. Disarankan kepada sekolah SMK Kesehatan Wirahusada untuk melakukan koordinasi dengan wilayah puskesmas kerja dalam mengadakan kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan atau pembuatan media kesehatan yang mudah dipahami dan menarik terkait dengan premenstruasi sindrom, asupan gizi terutama vitamin A, vitamin B6, zat besi dan aktifitas fisik.

Kata kunci **:** Asupan gizi, Aktifitas Fisik, Premenstruasi Sindrom

RELATIONSHIP BETWEE NUTRITION INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH PREMENSTRUATION SYNDROME AT WIRAHUSADA HEALTH VOCATIONAL SCHOOL, MEDAN, 2019

Febri Theresia Sihaloho

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery
Email: febritheresia1002@yahoo.com

Abstract

Risk factors for premenstrual syndrome include a lack of nutrients and physical activities (lack of exercise and physical activity). Based on the data obtained, the incidence of premenstrual syndrome is not much different in various countries and including the cities in Indonesia (60.3%). Complaints often experienced are physical and psychological symptoms that affect daily activities, decreased interest in learning and disruption of social functions. This study aims to find out the relationship between nutritional intake and physical activity with premenstrual syndrome in Wirahusada Health Vocational School in Medan in 2019. This study was an analytical survey designed with a cross sectional design in which 33 samples were taken through purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. The research data were collected through questionnaires and analyzed by the Chi-Square test with $\alpha < 0.05$. Through the research, it is known the relationship between nutrient intake (vitamin A, Vitamin B6 and iron) with premenstrual syndrome in Medan Health Vocational High School in 2019 with p value = 0.027 (vitamin A), p = 0.043 (vitamin B6), and p = 0.024 (iron). It is also found an association between physical activity and premenstrual syndrome in the Wirahusada Health Vocational School in 2019 with a value of p = 0.001. Wirahusada Health Vocational School is recommended to coordinate with the local Puskesmas to conduct health promotion activities in the form of counseling or making an easy-to-understand and attractive health media related to premenstrual syndrome, nutritional intake especially vitamin A, vitamin B6, iron and physical activity.

Keywords: Nutritional intake, Physical Activity, Syndrome Syndrome

Lembaga Bahasa dan Pendidikan
TWINS ENGLISH
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma IV Kebidanan pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan Bapak/Ibu dan untuk itu rasa terimakasih saya ucapkan kepada Bapak/Ibu pembimbing, atas jerih payah beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.

Pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Prodi DIV 0 Tahun Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Idau Ginting, SST, M.Kes selaku ketua penguji.
5. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes selaku pembimbing utama sekaligus selaku penguji I yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Elizawarda, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping sekaligus selaku penguji II yang telah meluangkan waktu dan tenaga bagi penulis untuk berkonsultasi dan memberikan kritikan serta saran dalam penulisan skripsi ini.
7. Pimpinan dan seluruh pegawai SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.

8. Bapak Usman Sihaloho dan mamak tercinta Miarlan Sinaga yang sudah memberikan kasih sayang sepenuhnya serta juga tak lupa memberikan doanya selalu. Abang Erlin Sahotan Tua Sihaloho, Roni Rein Gabe Sihaloho, kakak Sri Aini Sihaloho, serta adik kami Ardika Sihaloho yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk skripsi ini.
9. Rekan seangkatan program D-IV 0 tahun yang banyak membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, Juni 2019.

Febri Theresia Sihaloho

DAFTAR ISI

Halaman

Lembar Persetujuan.....

Lembar Pengesahan .....

Abstrak i

Kata Pengantar iii

Daftar Isi..... iv

Daftar Tabel vi

Daftar Gambar..... vii

Daftar Lampiran viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah..... 1

B. Rumusan masalah..... 4

C. Tujuan penelitian..... 5

C.1 Tujuan umum 5

C.2 Tujuan khusus 5

D. Manfaat penelitian..... 5

D.1 Manfaat teoritis..... 5

D.2 Manfaat praktis..... 6

E. Keaslian penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Premenstrual Sindrom (PMS) 8

A.1 Pengertian..... 8

A.2 Penyebab premenstruasi sindrom..... 8

A.3 Tipe – tipe premenstruasi sindrom 13
A.4 Faktor risiko premenstruasi sindrom 16
A.5 Upaya preventif 17
B. Asupan Gizi 21
B.1 Pengertian asupan gizi 21
B.2 Kebutuhan gizi seimbang pada remaja 22
B.3 Prinsip diet penderita premenstruasi sindrom 29
B.4 Zat – zat gizi yang dapat meredakan gejala PMS 33
B.5 Hubungan status gizi dengan menstruasi 37
C. Aktifitas fisik 38
C.1 Pengertian 38
C.2 Jenis – jenis aktifitas fisik remaja 39
C.3 Manfaat aktifitas fisik pada remaja 40
D. Kerangka teori 42
E. Kerangka konsep 43
F. Defenisi operasional 43
G. Hipotesis 45

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan desain penelitian 46
B. Lokasi dan waktu penelitian 46
B.1 Lokasi penelitian 46
B.2 Waktu penelitian 46
C. Populasi dan sampel 46
C.1 Populasi 46
C.2 Sampel 47
D. Jenis dan cara pengumpulan data 47

D.1 Jenis pengumpulan data 47
D.2 Cara pengumpulan data 48
E. Alat ukur / instrumen penelitian 48
F. Prosedur penelitian 50
G. Pengolahan dan analisis data 50
G.1 Pengolahan data 50
G.2 Analisis data 52
H. Etika penelitian 52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 53
A.1 Analisis Univariat 53
A.2 Analisis Bivariat 57
B. Pembahasan 65
B.1 Asupan Gizi 65
B.2 Aktifitas Fisik 66
B.3 Premenstruasi Sindrom 67
B.4 Hubungan Asupan Gizi Dengan Premenstruasi Sindrom 68
B.5 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom 71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 74
B. Saran 74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... 6

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Vitamin yang Dianjurkan untuk Orang Indonesia (Perorang Perhari)..... 23

Tabel 2.2 Kebutuhan Diet Sehari Nutrisi Remaja dan Dewasa Muda Laki – Laki, Perempuan dan Remaja Hamil 31

Tabel 2.3 Defenisi Operasional..... 43

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Gizi *Recall* 1 53

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Gizi *Recall* 2 55

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktifitas Fisik..... 56

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Menurut PMS..... 56

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Hubungan Asupan Gizi dengan Aktifitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom *Recall* 1 57

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Hubungan Asupan Gizi dengan Aktifitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom *Recall* 2 61

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Teori 42

Gambar 2.2 Kerangka Konsep 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian

Lampiran 2. Surat Survei Penelitian

Lampiran 3. Surat Balasan Survei Tempat Penelitian

Lampiran 4. Etical Clearance

Lampiran 5. Surat Pernyataan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian

Lampiran 6. Lembar Kuesioner PMS

Lampiran 7. Lembar Kuesioner Asupan Gizi

Lampiran 8. Lembar Kuesioner Aktifitas Fisik

Lampiran 9. Master Data Asupan Gizi Recall 1

Lampiran 10. Master Data Asupan Gizi Recall 2

Lampiran 11. Master Data Aktifitas Fisik Recall 1

Lampiran 12. Master Data Aktifitas Fisik Recall 2

Lampiran 13. Master Data Premenstruasi Sindrom

Lampiran 14. Analisis Univariat

Lampiran 15. Analisis Bivariat

Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup