

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS
OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL
SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 PADANG
TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Maternitas



RESSA SIANTINA

BP.06121006

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2010**

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan perubahan emosional maupun fisik yang terjadi pada hari ke-7 (tujuh) sampai hari ke-14 (empat belas) sebelum menstruasi dan mereda pada menstruasi berawal. Beratnya gejala PMS yang dialami akan sangat berpengaruh terhadap aktivitas remaja sehari-hari terutama aktivitas belajar di sekolah. Penyebab PMS belum diketahui secara pasti, namun ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kejadian PMS diantaranya kekurangan asupan zat gizi tertentu dan kurangnya aktivitas olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara asupan zat gizi dan aktivitas olahraga dengan kejadian PMS pada remaja. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Padang selama 2 minggu pada bulan Oktober 2010. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel berjumlah 168 orang yang diambil secara *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesoiner dan form FFQ dan diolah secara univariat dan bivariat menggunakan uji *spearman*.. Hasil penelitian menunjukkan jumlah PMS sebesar 51,8%, korelasi sedang dan arah negatif antara asupan karbohidrat dengan PMS, korelasi sangat lemah dan arah negatif antara asupan vitamin B6 dengan PMS, korelasi kuat dan arah negatif antara asupan magnesium dengan PMS, korelasi sedang dan arah negatif antara asupan kalsium dengan PMS, korelasi lemah dan arah negatif antara aktivitas olahraga dengan PMS. Tidak terdapat korelasi bermakna antara asupan vitamin E dengan PMS. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada remaja untuk lebih meningkatkan konsumsi zat gizi yang berhubungan dengan PMS serta lebih meningkatkan aktivitas olahraga.

Kata kunci: *Premenstrual syndrome*, asupan zat gizi, aktivitas olahraga

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang utuh, serta terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala hal yang terkait dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional [BKKBN], 2005). Hak reproduksi berlaku bagi setiap manusia termasuk juga remaja. Hak remaja atas kesehatan reproduksi ini mulai diakui secara internasional melalui kesepakatan mengenai hak-hak reproduksi dalam Konferensi Internasional Kependudukan dan Pembangunan di Kairo tahun 1994 (Mohamad, 2007).

Reproduksi remaja diawali dengan dengan masa pubertas (BKKBN, 2005). Pubertas adalah masa perkembangan fisik yang cepat sewaktu pertama kali reproduksi seksual terjadi, dimana hormon yang ada dalam tubuh telah mencukupi untuk memulai mengalirkan darah mensruasi (Masland, 1997).

Menstruasi adalah penumpahan lapisan uterus yang terjadi setiap bulan berupa darah dan jaringan yang dimulai pada masa pubertas, ketika seorang perempuan mulai memproduksi cukup hormon tertentu (Wiknjosastro, 2005). Beberapa saat sebelum mulai menstruasi, sejumlah wanita biasanya mengalami rasa tidak enak. Mereka biasanya merasakan satu atau beberapa gejala yang disebut kumpulan gejala sebelum menstruasi atau istilah populernya *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Burns, 2000).

PMS adalah sejumlah perubahan emosional maupun fisik yang terjadi pada hari ke-7 (tujuh) sampai hari ke-14 (empat belas) sebelum menstruasi dan mereda pada menstruasi berawal (Saryono, 2009). PMS merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan pada wanita usia produktif (Freeman, 2007).

Perkiraan prevalensi PMS di Indonesia adalah sekitar 5% (Glasier, 2006). Beratnya gejala PMS yang dialami akan sangat berpengaruh kepada aktivitas remaja sehari-hari, termasuk di dalamnya adalah aktivitas pada kehidupan pribadi, lingkungan sosial dan terutama aktivitas belajar di sekolah (Riyanto, 2002). Menurut Astuti (2009), PMS mempunyai dampak terhadap kegiatan akademik siswi yaitu penurunan konsentrasi belajar yang merupakan akibat dari gejala fisik dan psikologis, sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswi. Gejala fisik dan psikologis yang sering ditemukan adalah rasa kembung, pembengkakan dan nyeri payudara, ketegangan, depresi, *mood* yang berubah-ubah dan perasaan lepas kendali (Glasier, 2006).

Penyebab PMS belum diketahui secara pasti. Tampaknya keadaan ketidakseimbangan pada beberapa keadaan interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial, dan neurotransmitter dikombinasikan dengan stres psikologis merupakan penyebab terjadinya gejala PMS. Ketidakseimbangan ini berbeda secara luas antara satu orang dengan orang lain, dan antara satu siklus menstruasi dengan siklus menstruasi berikutnya pada seorang wanita. Jadi, telah ditetapkan bahwa PMS merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan hormonal yang mempengaruhi

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara asupan zat gizi dan aktivitas olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang tahun 2010, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang mengalami PMS yaitu sebanyak 51,8%.
2. Lebih dari separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang memiliki asupan karbohidrat cukup yaitu sebanyak 51,2%.
3. Hampir separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang memiliki asupan vitamin B6 cukup yaitu sebanyak 49,4%.
4. Lebih dari separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang memiliki asupan vitamin E kurang yaitu sebanyak 57,1%.
5. Hampir separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang memiliki asupan magnesium rendah yaitu sebanyak 49,4%.
6. Lebih dari separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang memiliki asupan kalsium rendah yaitu sebanyak 52,4%.
7. Kurang dari separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Padang memiliki aktivitas olahraga ringan yaitu sebanyak 38,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, G., Hargrove, J. (1998). Effect of vitamin B6 on premenstrual symptomatology in women with premenstrual tension syndrome: A double blind crossover study. *Infertility*. 228, 425-165.
- Almatsier, S. (2003). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anne, C. (1999). Effects of an educational programme on adolescents with premenstrual syndrome. *Health Education Research*. 14, 817-830.
- Arif. (2007). *Pengertian olahraga*. Diakses pada tanggal 24 Mei 2010 dari <http://jangarif.blogspot.com/2007/11/pengertian-olahraga.html>
- Arisman. (2004). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Arisman, (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran : EGC
- Astuti, T.Y. (2009). *Pengaruh premenstrual syndrom terhadap prestasi belajar*. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2010 dari <http://pasca.uns.ac.id/?p=963>
- Auliana, R. (2001). *Gizi dan pengolahan pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional. (2005). *Buku pedoman konseling kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Mitra Inti.
- Bonnlander, H. (2001). Caffeine-containing beverages, total fluid consumption, and premenstrual syndrome. *American Journal of Public Health*. 80, 1106-110.
- Brunner, L.S. & Suddarth, D.S. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.