

**PENELITIAN**

**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**

**FAKULTAS KEKEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2010**

## **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).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Padang pada bulan Mei 2010 melalui wawancara terhadap 52 siswi didapatkan hasil bahwa 36 siswi mengalami gejala PMS. Dari uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara asupan zat gizi dan aktivitas olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan penelitian adalah sejauhmana hubungan antara asupan zat gizi dan aktivitas olahraga dengan kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi (karbohidrat, vitamin B6, vitamin E, magnesium, dan kalsium) dan aktivitas olahraga dengan kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- b. Mengetahui asupan karbohidrat pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- c. Mengetahui asupan vitamin B6 pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.

- d. Mengetahui asupan vitamin E pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- e. Mengetahui asupan magnesium pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- f. Mengetahui asupan kalsium pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- g. Mengetahui aktivitas olahraga pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- h. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- i. Menganalisis hubungan antara asupan vitamin B6 dengan kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- j. Menganalisis hubungan antara asupan vitamin E dengan kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- k. Menganalisis hubungan antara asupan magnesium dengan kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- l. Menganalisis hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.
- m. Menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dengan PMS pada remaja putri SMA Negeri 1 Padang.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Bagi Remaja**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang PMS serta pencegahannya pada remaja putri.

##### **2. Bagi Pemerintah/ Dinas Kesehatan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sebagai wacana dalam memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi wanita terutama remaja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas bagi pengembangan akademik.

4. Bagi Peneliti

a. Peneliti sekarang

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang terjadinya PMS pada remaja putri, serta diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama di bangku kuliah dalam kehidupan bermasyarakat.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

5. Bagi profesi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi fungsi perawat dalam memberikan pelayanan dan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja.

## 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%.
8. Asupan karbohidrat memiliki hubungan bermakna, arah hubungan negatif, dan kekuatan hubungan sedang dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.

9. Asupan vitamin B6 memiliki hubungan bermakna, arah hubungan negatif, dan kekuatan hubungan lemah dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.
10. Asupan vitamin E tidak memiliki hubungan bermakna dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.
11. Asupan magnesium memiliki hubungan bermakna, arah hubungan negatif, dengan kekuatan hubungan kuat dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.
12. Asupan Kalsium memiliki hubungan bermakna, arah hubungan negatif, dengan kekuatan hubungan sedang dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.
13. Aktivitas olahraga memiliki hubungan bermakna, arah hubungan negatif, dengan kekuatan hubungan lemah dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Padang.

## **B. Saran**

### 1. Remaja

- Diharapkan agar dapat lebih meningkatkan pengetahuan dalam kegiatan diskusi maupun konseling kesehatan sebagai upaya untuk menambah informasi dan memperbaiki pemahaman serta perilaku tentang kesehatan reproduksi remaja.
- Diharapkan agar mengkonsumsi makanan yang dapat menunjang kesehatan dengan kandungan zat gizi yang mencukupi terutama pada masa sebelum menstruasi agar dapat meminimalkan gejala-gejala PMS dan membiasakan untuk beraktivitas olahraga secara teratur (2-5 kali seminggu).

### 2. Perawat

Diharapkan dapat meningkatkan efisiensi fungsi perawat dalam memberikan pelayanan dan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja.

### 3. Penelitian Keperawatan

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan studi *case control*, *cohort*, maupun eksperimen untuk melihat pengaruh zat gizi dan aktivitas yang berkaitan dengan PMS.

## 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/pengertia-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.
- Budiyanto, M.A.K. (2002). *Dasar-dasar ilmu gizi*. Malang: UMM Press.

- Burns, A. (2000). *Pemberdayaan wanita dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta: Essentia Medica.
- Chandra, L.E. (2008). *Premenstrual syndrome gangguan bulanan pada wanita*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2010 dari <http://creasoft.wordpress.com/2009/04/16/gangguan-pada-menstruasi>
- Depkes. (2005). *Glosarium data dan informasi kesehatan*. Diakses pada tanggal 24 Mei 2010 dari <http://www.depkes.go.id/downloads/publikasi/Glosarium.pdf>
- Fatimah, S. (2007). Pengaruh tingkat Konsumsi Vitamin C, Magnesium, Asam Lemak Omega 6, Aktivitas fisik dan Olah raga terhadap *Premenstrual Syndrome* Siswi di SMA Hidayatullah, Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 6. 1-3.
- Feinstein, A. (1998). *Prevention's healing with vitamins*. USA: Prevention health books.
- Freemen, E.W. (2007). *Epidemiology and etiology of premenstrual syndromes*. Diakses pada tanggal 20 Juni 2010 dari <http://cme.medscape.com/viewarticle/553603>
- Giam, C.K. & Teh, K.C. (1992). *Sport medicine, exercise and fitness*. Singapura: PG Publishing.
- Gibney, M.J., Margetts, B.M. & Kearney, J.M. (2009). *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Glasier, A. (2006). *Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Hacker, N.F., Moore, J.G., & Gambone, J.C. (2001). *Essensial obstetri dan ginekologi, edisi 2*, Jakarta: Hipokrates.
- Hankinson, S.E. (2007). Calcium and vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. *Archive of Internal Medicine*. 165, 1246-1252.
- Hardiansyah,. & Tambunan, V. (2004). *Analisis angka kecukupan energi dan protein*. Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VIII. LIPI-Jakarta.

- Hastono, S.P. (2001). *Analisis data*. Jakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Henshaw, C. (2007). PMS: Diagnosis, etiology, assesment and management. *Advances in Psychiatric Treatment*. 13: 139-146.
- Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. & Alimul, A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, B., Roedi, I., & Nurul, H. (2006). *Nutrisi dan perilaku (nutrition and behavior)*. Surabaya: FK Unair.
- Impi, M. (2004). *Hubungan tingkat konsumsi vitamin B6 dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada mahasiswi regular fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro*. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2010 dari <http://eprints.undip.ac.id/6514/1/2220.pdf>
- Irianto, D.P. (2004). *Berolah raga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Karyadi, E. (2008). *Menangkal rasa sakit menjelang haid*. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2010 dari <http://www.indonesia.com/intisari/2008/januari/haid>.
- Khomsan, A. (2006). *Solusi makanan sehat*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mohamad, K. (2007). Kesehatan reproduksi sebagai hak. *Jurnal Perempuan untuk Pencerahan dan Kesetaraan*. Yayasan Jurnal Perempuan. 53.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2004). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Paath, E.F., Yuyun, R., & Heryati. (2004). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sediaoetama. (2000). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sempos, C.T. (1992). Some limitation of semiquantative food frequency questionnaire. *American Journal of Epidemiology*. 135, 1127-1132.
- Setiyabudi, R. (2007). *Pengantar gizi masyarakat*. Diakses pada tanggal 12 Mei 2010 dari <http://ajago.blogspot.com/2007/12/gizi-kesehatan-masyarakat.html>
- Shreeve, C. (1997). *Sindrom pra menstruasi*. Jakarta: PT. Arcan.
- Sirajuddin. (2009). *Keamanan pangan dan asupan zat gizi*. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2010 dari <http://www.gizidaya.ac.id/artikel/keamanan-pangan-dan-asupan-gizi.html/>.
- Soeharto, I. (2004). *Serangan jantung dan stroke hubungannya dengan lemak dan kolesterol*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh kembang somatik pada remaja: dalam Buku ajar tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Story, M. & Irene, A. (1996). *Becoming a women: Nutrition in adolescence* dalam nutrition in women's health. Maryland: Aspen Publishers Inc.
- Suardi, I.K.G. (2004). *Tumbuh kembang somatik pada remaja; dalam Buku ajar tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sugiyono. (2004). *Statistika untuk penelitian dan aplikasinya dengan SPSS 10.0 for windows*. Jakarta : Penerbit Alfabeta.
- Suheimi, K. (2008). *Hormonal treatment on premenstrual syndrom*. Diakses pada tanggal 5 Juni 2010 dari <http://ksuheimi.blogspot.com/2008/07/hormonal-treatment-on-premenstrual.html>

Sumosardjuno. (1998). *Sehat dan bugar*. Jakarta : Gramedia.

Supariyasa, I.D.N., Bakrie. B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.

Suririnah. 2007. *Mengatasi PMS*. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2010 dari [http://umiserge.multiply.com/journal/item/15/Mengatasi\\_PMS\\_Premenstrual\\_Syndrome](http://umiserge.multiply.com/journal/item/15/Mengatasi_PMS_Premenstrual_Syndrome).

Tan, A (penterjemah), Health Media Nutrition Series. (2006). *Wanita dan nutrisi*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.

Tangney, C. (1996). *Diet, the menstrual cycle, and sex steroid hormones* dalam Nutrition in Women's Health. Maryland : Aspen Publishers Inc.

Tanjung, A. S. 2009. *Hubungan asupan zat gizi dengan premenstrual syndrome*.

Waspadji, S. (2003). *Pengkajian status gizi studi epidemiologi*. Jakarta: FKUI.

Warto. (2009). *Manfaat olahraga*. Diakses pada tanggal 25 Mei 2010 dari <http://memedaiman.multiply.com/journal/item/7>

Widodo, D. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga, atau bermain ya*. Diakses pada tanggal 25 Mei 2010 dari <http://artikel-olahraga.blogspot.com/2007/02/pendidikan-jasmani.html>

Winkjosastro, H. (2005). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.

Winkjosastro, H. (2005). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.

Yahya, S. (1999). *Atasi Sindroma Pramenstruasi*, Jakarta: Intisari PT Gramedia,

Yanto, Y. (2007). *Agar Hidup Lebih Hidup*. Diakses pada tanggal 23 Mei 2010 dari <http://old.nabble.com/-sastra-pembebasan--Agar-Hidup-Lebih-Hidup.-td14099851.html>

