

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya Kebidanan
STIKES A.Yani Yogyakarta



PERP
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
PUTRI AROM COSMETICAWATY
NPM: 1309144

**PROGRAM STUDI ILMU KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan oleh:

Putri Arom Cosmeticawaty

NPM : 1309144

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal..... 15 - 01 - 2012

Menyetujui,

Penguji,

Pembimbing I

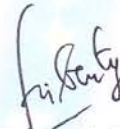
Pembimbing II



Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes
Nip. 05.2710.860.1



Isti Handayaningsih, S.KM., Msc
Nip. 19690423 199203 2 007



Liberty Barokah, S.SiT
Nip. 05-1607-840 1

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Kebidanan
STIKES A. Yani Yogyakarta



Tyasing Yuni A, S.ST., M.Kes
NIP. 05.1006.850.1

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Agustus 2012
Yang menyatakan,

Putri Arom Cosmeticawaty

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

ABSTRACT

Putri Arom Cosmeticawaty,¹ Isti Handayaningsih,² Liberty Barokah³

Background: Some time before menstruation, some women experience discomfort commonly referred to as premenstrual syndrome (PMS). One cause of PMS is a nutrient deficiency. Based on preliminary studies conducted by researchers Premenstrual Syndrome problem also occurs in 4 Yogyakarta Muhammadiyah high school student. Of the eight students who experience premenstrual syndrome, 5 of which have less weight (Thin).

Objective: This study aims to determine the nutritional status of the relationship with the incidence of premenstrual syndrome in adolescent girls in high school Muhammadiyah Yogyakarta 4 2012.

Research Methods: The study was a survey of analytical (analytical survey) with cross sectional research approach. The tools used in this study is to use scales underfoot (BB) and metered or metlin (TB). Total sample using the method of sampling and analysis using che-square analysis.

Research Results: The results showed that the nutritional status in adolescent girls SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta in 2012 was normal (61.2%) and incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) is a non-PMS (53.1%). Chi-square analysis results showed that there was a significant association between nutritional status with Premenstrual Syndrome (PMS) Sig (2-tailed) of 0.004 which is less than $\alpha = 5\%$ so that H_0 refused and H_a is received by the closeness of the relationship or closeness is 0.462.

Conclusion: There is a significant relationship between nutritional status with Premenstrual Syndrome (PMS) with the closeness of the relationship being

Suggestion: should use the results of this study as the reading material to enhance the knowledge and experience for young women about reproductive health and nutritional status especially of premenstrual syndrome.

Key words: Status Gizi, Premenstrual syndrome, Remaja Putri

¹ Student STIKES A.Yani Yogyakarta

² Lecturer I STIKES A. Yani Yogyakarta

³ Lecturer II STIKES A. Yani Yogyakarta

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

INTISARI

Putri Arom Cosmeticawaty,¹ Isti Handayaningsih,² Liberty Barokah³

Latar Belakang: Beberapa saat sebelum menstruasi, sejumlah wanita mengalami rasa tidak nyaman yang biasa disebut dengan premenstrual syndrome (PMS). Salah satu penyebab PMS adalah defisiensi zat gizi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti masalah Premenstrual Syndrome juga terjadi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Dari 8 siswi yang mengalami premenstrual syndrome, 5 diantaranya mempunyai berat badan kurang (Kurus).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.

Metode: Penelitian ini adalah survey *analitik (analytical survey)* dengan pendekatan penelitian *cross sectional*. Alat ukur yang digunakan timbangan injak (BB) dan meteran atau metlin (TB). Teknik sampel menggunakan metode total sampling dan analisis *che-square*.

Hasil: Status gizi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012 adalah normal (61.2%) dan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah non PMS (53.1%). Analisis *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) *Sig (2-tailed)* sebesar 0,004 yang lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan keeratan hubungan 0,462 atau keeratan sedang.

Kesimpulan: Ada hubungan signifikan antara status gizi dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan keeratan hubungan sedang.

Saran : hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman bagi remaja putri tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang status gizi dan *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci : Status Gizi, Premenstrual syndrome, Remaja Putri.

¹ Mahasiswa STIKES A.Yani Yogyakarta

² Dosen I STIKES A. Yani Yogyakarta

³ Dosen II STIKES A. Yani Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis yang senantiasa diberikan nikmat berupa kesehatan, kesempatan, kekuatan lahir dan batin. Sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Rremaja Putri di Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012.”

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, motivasi dan kesempatan yang diberikan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. dr. I Edy Purwoko, Sp.B, selaku Ketua STIKES A. Yani Yogyakarta.
2. Ibu Tyasning Yuni A,S.ST,M.Kes, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKES A. Yani Yogyakarta.
3. Ibu Ratih Kumorojati,S.ST, M.Kes, selaku dosen Penguji yang telah memberikan arahan
4. Ibu Isti Handayaningsih,SKM.,M.Sc, selaku dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan sehingga terselesaikannya karya tulis ini.
5. Ibu Liberty Barokah,SSiT, selaku dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan masukan hingga terselesaikannya karya tulis ini.
6. Semua Dosen pengajar dan staf pendidikan STIKES A. Yani Yogyakarta.
7. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian
8. Semua siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta
9. Semua teman-teman yang telah memberi dukungan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan doa, support dan bantuan kepada penulis.
11. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat memperbaiki menuju pada kesempurnaan.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat khususnya untuk tenaga kesehatan dan pembaca umumnya.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRACT	v
INTISARI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Status Gizi	9
B. Masa Remaja	12
C. Gizi Pada Remaja Putri	13
D. Premenstrual Syndrome	16
E. Kerangka Teori	20
F. Kerangka Konsep	21
G. Hipotesa	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Rancangan Penelitian	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Operasional	24
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	25
G. Validitas dan Reliabilitas	26
H. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	28
I. Etika Penelitian	32
J. Jalannya Penelitian	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A. Hasil Penelitian	34	
B. Pembahasan	38	
C. Keterbatasan	44	
BAB V PENUTUP		45
A. Kesimpulan	45	
B. Saran	46	
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Indeks Masa Tubuh	15
Tabel 2.2. Gejala-gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	18
Tabel 2.3. Kategori <i>Premenstrual Syndrome</i>	19
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	24
Tabel 3.2. Tingkat hubungan Variabel Penelitian	31
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012	35
Tabel 4.2. Status Gizi Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.....	35
Tabel 4.3. Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012	36
Tabel 4.4. Hubungan Status Gizi dengan kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012	36

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori	20
Gambar 2.2. Kerangka Konsep Penelitian	21

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 6 : Hasil Reliabilitas
- Lampiran 7 : Hasil Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian ke Gubernur DIY
- Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian PDM
- Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta
- Lampiran 13 : Kegiatan Bimbingan KTI

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan seorang wanita terbagi dalam berbagai masa yaitu masa bayi, kanak-kanak, pubertas, remaja, dewasa (reproduksi), klimakterium dan masa menopause (Paath, 2005). Masa remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup (*survive*), dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Dalam proses pencarian identitas diri ini, remaja harus dapat dihadapkan dengan kondisi lingkungan yang juga membutuhkan penyesuaian kejiwaan. Pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan dan perkembangan yang cepat baik fisik maupun psikososial (Kurniawan dalam Waryana, 2010).

Menurut Widyastuti, dkk (2009), remaja diklasifikasikan menjadi tiga yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja tengah (13 – 15 tahun) dan remaja akhir (16 – 19 tahun). Pada masa remaja ini mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan intelektual, perubahan bersosialisasi dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi. Pada perempuan perubahan ini diawali dengan datangnya menstruasi yang pertama kali yang biasa disebut *menarche*, umumnya terjadi antara usia 10 – 16 tahun (Waryana,2010)

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang biasanya terjadi pada usia 12-13 tahun (Prince dalam Waryana,2010). Badan yang lemah atau penyakit yang

mendera seorang anak gadis bisa memperlambat tibanya menstruasi. Menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina wanita sewaktu ia sehat bukan disebabkan oleh melahirkan anak atau karena terluka. Menarche sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status gizi, lingkungan, sosial ekonomi, dan derajat kesehatan secara keseluruhan.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2002). Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Indeks Masa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja (Permeisih dalam Waryana, 2010).

Faktor status gizi remaja putri sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* (menstruasi pertama). Makin baik nutrisi dan diet dalam kalori serta protein yang tinggi akan mendorong anak akan mencapai berat dan lemak tubuh kritis pada usia yang lebih muda. Keterlambatan *menarche* yang tinggi pada wanita dewasa menyebabkan *amenorrea* (Waryana, 2010). Usia remaja merupakan usia dimana memulai periode maturasi fisik, emosional, sosial dan ekonomi dan seksual menuju dewasa. Banyak kaum remaja dan dewasa yang menjalankan diet karena khawatir dengan penampilannya. Khususnya pada anak perempuan, cenderung lebih mementingkan penampilannya, sering menghindari gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makann yang tidak banyak mengandung energi, tidak mau makan pagi. Apabila status gizi seorang wanita itu bagus dia tidak akan ada hambatan dalam sistem reproduksinya (Ellya, 2010).

Menstruasi sebenarnya merupakan gejala biologis yang alami, progresif, dan positif sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Sehingga peristiwa itu seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bila menstruasi menimbulkan kejut (*shock*) yang sangat hebat disertai dengan iritasi, biasanya anak gadis merasa sakit, disertai dengan mual-mual, cepat lelah, dan berbagai emosi depresif (Proverawati dkk, 2009). Terdapat beberapa gangguan selama siklus menstruasi, salah satunya adalah gangguan premenstruasi yang biasa disebut *Premenstrual Syndrome* (Proverawati dkk, 2009).

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh perempuan menjelang menstruasi (Andika. 2010:36). *Premenstrual syndrome* merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sulit didefinisikan secara akurat pada wanita. Perubahan siklik secara fisik, fisiologis dan perilaku seperti perut yang mengembung, perubahan suasana hati dan perubahan nafsu makan yang dicerminkan pada saat siklus menstruasi terjadi. Hal itu terjadi hampir pada semua wanita beberapa waktu antara *menarche* dan *menopause* (Dimmock dalam Varney dkk. 2006 : 351).

Pada umumnya *Premenstrual Syndrome* terjadi pada wanita berusia antara 20 – 50 tahun yaitu dimulai pada masa awal pubertas dan berakhir pada tahap menopause. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Irine Christiany menunjukkan bahwa *Premenstrual Syndrome* tidak hanya dialami wanita usia 20-50 tahun, tetapi juga dialami oleh para remaja putri yang berusia sekitar 16-19 tahun.

Penyebab premenstrual syndrome belum diketahui secara pasti, namun ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa *Premenstrual Syndrome* disebabkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan hormon progesteron. Penyebab lainnya yang memungkinkan terjadi berhubungan dengan kekurangan zat-zat gizi pada wanita (Karyadi, 2008).

Perkiraan untuk prevalensi *Premenstrual Syndrome* adalah sekitar 5%. Tingginya masalah *Premenstrual Syndrome* pada wanita akan berdampak pada produktivitas kerja dan kemampuan belajar. Gejala-gejala tersebut ada yang bersifat cukup berat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala fisik dan psikologis yang sering dilaporkan adalah rasa kembung, pembengkakan dan nyeri payudara, ketegangan emosional, depresi, *mood* (suasana hati yang berubah-ubah dan perasaan lepas kendali (Glasier, 2006).

Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Magdalena dkk di Kudus pada tahun 2007 tentang obesitas sebagai faktor terjadinya *premenstrual syndrome* pada mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus yang melibatkan 371 mahasiswa menunjukkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko terjadinya *premenstrual syndrome*, karena semakin meningkatnya body mass index maka makin meningkat pula keluhan *premenstrual syndrome* (Berita Kedokteran Masyarakat, 2007)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti masalah *Premenstrual Syndrome* juga terjadi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Berdasarkan wawancara pada 10 siswi diperoleh 8 siswi yang mengalami mengalami *premenstrual syndrome* dan 2 siswi lainnya mengaku tidak

mengalami gejala premenstrual syndrome. Dari 8 siswi yang mengalami premenstrual syndrome, 5 diantaranya mempunyai berat badan kurang (Kurus). Berdasarkan latarbelakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latarbelakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui status gizi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.
- b. Mengetahui kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.
- c. Mengetahui keeratan hubungan antara status gizi dengan kejadian pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah daftar kepustakaan keilmuan di bidang kesehatan pada umumnya mengukur kemampuan mahasiswa dalam melakukan penelitian dan sebagai sumber informasi untuk dasar penelitian lebih lanjut.

c. Bagi Tenaga kesehatan bidan

Menambah informasi mengenai status gizi dan premenstrual syndrome, khususnya dalam penerapannya dalam asuhan kebidanan .

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Irine Christiany di SMU Sejahtera Surabaya pada tahun 2009 tentang status gizi, asupan zat gizi mikro hubungannya dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan tehnik observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri siswi SMU Sejahtera yg bertempat tinggal di Surabaya dengan sampelnya berjumlah 97 orang dan hasilnya menunjukkan bahwa status gizi dan asupan zat gizi mikro (magnesium) secara bersama-sama berpengaruh terhadap sindrom premenstruasi. Perbedaan dalam penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian, subyek dan obyek penelitian, variabel penelitian serta populasi dan sampelnya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arum Sekar Tanjung berjudul “Hubungan antara asupan gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi UNS, dilakukan dengan tehnik penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antar asupan gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*. Penelitian tersebut dilakukan pada bulan Maret sampai Agustus 2009, di Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan subjek penelitian mahasiswi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Perbedaan dalam penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian, subyek dan obyek penelitian, variabel penelitian serta populasi dan sampelnya.
3. Penelitian yang dilakukan Magdalena Dian Puspitorini dkk di Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus pada tahun 2007 yang berjudul “Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus”, dilakukan dengan tehnik observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Akbid Pemkab Kudus

dengan sampel 371 dan hasilnya menunjukkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko terjadinya *premenstrual syndrome*, karena semakin meningkatnya body mass index maka makin meningkat pula keluhan premenstrual syndrome. Perbedaan dalam penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian, subyek dan obyek penelitian, variabel penelitian serta populasi dan sampelnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dengan ketiga penelitian tersebut, yaitu terletak pada variabel penelitian, subyek dan obyek penelitian, populasi dan sampel, serta waktu dan tempat penelitian.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

SMA Muhammadiyah 4 terletak di Jalan Mondorakan No 51 Kotagede Yogyakarta dan didirikan pada 2 Januari 1978. Dengan Visi : Menjadi sekolah Islami yang unggul dan terampil dalam Imtaq dan Iptek. Sedangkan Misinya adalah:

- a. Menyelenggarakan pendidikan formal untuk membentuk pribadi muslim yang taat beribadah, mampu berdakwah dan berakhlak mulia.
- b. Mendidik generasi penerus bangsa agar berkualitas dalam penguasaan ilmu pengetahuan, penelitian dan teknologi menurut ajaran Islam.
- c. Menyelenggarakan pendidikan inklusi.

SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta mempunyai Motto “Kebersamaan, Disiplin dan Prestasi” SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta mempunyai sarana dan prasarana pendidikan, antara lain laboratorium IPA, buku-buku perpustakaan, alat keterampilan, komputer, foto grafis, sablon, dan lain-lain. Kegiatan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta adalah UKS. Tahun Ajaran 2011/2012 jumlah siswa seluruh 304 siswa, untuk kelas XI IPA/IPA berjumlah 99 siswa, dengan rincian siswa perempuan 49 siswa dan siswa laki-laki 50 siswa, dalam penelitian ini mengambil sampel 49 siswa.

2. Karakteristik Responden

Subyek penelitian adalah seluruh siswa perempuan kelas XI yang berusia 16-19 tahun dengan jumlah responden sebanyak 49 orang. Gambaran tentang karakteristik subyek penelitian dijelaskan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variabel dalam penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik umur responden dari 49 orang didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Remaja Putri
SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta
Tahun 2012

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
16	15	30.6
17	33	67.3
18	1	2.0
Jumlah	49	100

Sumber : Data Sekunder Diolah, 2012.

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa berdasarkan umur remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta sebagian besar berusia 17 tahun (67.3%) dan sebagian kecil berumur 18 tahun sebanyak 1 responden

(2.0%).

3. Deskripsi Variabel Penelitian

a. Status Gizi Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Tahun 2012

Tabel 4.2.
Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri
di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta
Tahun 2012

Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Kurus berat	7	14.6
Kurus ringan	8	16.5
Normal	30	61.2
Obesitas	4	8.2
Jumlah	49	100

Sumber : Data Primer Diolah, 2012.

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui status gizi responden sebagian besar adalah normal berjumlah 30 responden (61.2%), sedangkan sebagian kecil obesitas 4 responden (8.2%).

b. Kejadian Premenstrual Syndrome Remaja Putri di SMA

Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

Tabel 4.3.
Distribusi Frekuensi Kejadian Premenstrual Syndrome Remaja Putri
di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta
Tahun 2012

Premenstrual Syndrome	Jumlah	Persentase (%)
PMS	23	48.9
Tidak PMS	26	53.1
Jumlah	49	100

Sumber : Data Primer Diolah, 2012.

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui sebagian besar responden tidak mengalami kejadian PMS berjumlah 26 responden (53.1%), sedangkan responden dengan kejadian PMS sebanyak 23 responden (48.9%).

4. Hubungan Status Gizi dengan kejadian Premenstrual Syndrome di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

Tabel 4.4.
Hubungan Status Gizi dengan kejadian Premenstrual Syndrome di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

Status Gizi	Kejadian Premenstrual Syndrome				Total		X ² Hitung	p-value	Cont. Coeff
	PMS		Tidak PMS		f	%			
	f	%	f	%					
Kurus Berat	3	6.1	4	8.2	7	14.3	3	6.1	4
Kurus Ringan	7	14.3	1	2.0	8	16.3			
Normal	9	17.4	21	42.9	30	61.2			
Obesitas	4	8.2	0	0	4	8.2			
Total	23	46.9	26	53.1	49	100			

Sumber : Data Primer Diolah, 2012.

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa responden dengan status gizi kurus ringan sebagian besar adalah mengalami PMS yaitu 7 responden (14.3%), responden dengan status gizi kurus berat sebagian besar tidak PMS 4 orang (8.2%), responden dengan status gizi normal sebagian besar tidak PMS yaitu 21 responden (42.9%), sedangkan status gizi obesitas semua mengalami PMS yaitu 4 responden (8.2%).

Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* dengan taraf kesalahan 5% pada Asymp.Sig (2-sided) didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,004, χ^2 hitung 13,309 dan nilai χ^2 tabel 7,815. Dari hasil uji menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} = 0,004 < 0,05$) dan nilai χ^2 hitung lebih besar daripada nilai χ^2 tabel ($13,309 >$

7,815) hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian premenstrual syndrome di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012.

Untuk mengetahui kekuatan hubungan tersebut dilakukan dengan melihat nilai dari koefisien kontingensi. Berdasarkan hasil analisis nilai kontingen koefisiensi (*contingency coefficient*) diperoleh nilai sebesar 0,462. Angka hasil pengujian tersebut kemudian dibandingkan dengan tabel pedoman interpretasi koefisien kontingensi. Dari perbandingan tersebut (0,462) terdapat diantara 0,400 sampai dengan 0,599 yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sedang antara status gizi dengan kejadian premenstrual syndrome di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012.

B. Pembahasan

1. Status Gizi Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik makanan energi dan zat gizi lain diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri. Status gizi orang dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental terdapat keterikatan yang erat antara tingkat transportasi penyimpanan metabolisme

dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan keadaan gizi dengan konsumsi makanan. (Supariasa, 2002).

Kebutuhan dan gizi remaja dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktifitas dan status nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan sedikit lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan remaja tersebut. Remaja yang berasal dari ekonomi rendah, sumber makanan yang adekuat tidak terpenuhi (Paath, 2005).

Pengukuran antropometri dapat digunakan untuk menentukan status gizi. Cara yang paling sederhana dan banyak digunakan adalah dengan menghitung indeks dalam masa tubuh IMT. Indeks Masa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja (Permeisih dalam Waryana, 2010). Penentuan kriteria IMT dapat menggunakan ukuran kurus berat ($< 17,0$), kurus ringan ($17,0 - 18,5$), normal ($18,5 - 25,0$), obesitas ($>25,0$) (Depkes RI dalam Supariasa, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta sebagian besar dalam kriteria normal berjumlah 30 responden (61.2%). Sebagian dalam status gizi kurus ringan dan kurus berat. Hal ini sesuai dengan teori Almatzier (2002) bahwa status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan.

Menurut Almatzier (2002) ada dua faktor yang mempengaruhi gangguan gizi yaitu faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer adalah jika susunan makanan yang dikonsumsi salah dalam hal kuantitas dan kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan makanan, kurang

baiknya distribusi pangan, kemiskinan dan kebiasaan makan yang salah. Sedangkan faktor sekunder disebabkan karena zat-zat gizi tidak sampai ke sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi.

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian dengan teori bahwa status gizi remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor.

2. Kejadian *Premenstrual Syndrome* remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh perempuan menjelang menstruasi (Andika. 2010:36)., biasanya ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten (Suryono, 2009). *Premenstrual syndrome* merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sulit didefinisikan secara akurat pada wanita. Perubahan siklik secara fisik, fisiologis dan perilaku seperti perut yang mengembung, perubahan suasana hati dan perubahan nafsu makan yang dicerminkan pada saat siklus menstruasi terjadi. Hal itu terjadi hampir pada semua wanita beberapa waktu antara *menarche* dan *menopause* (Dimmock dalam Varney dkk. 2006 : 351). Gejala-gejala pada *premenstrual syndrome* dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada 7-14 hari sebelum datangnya menstruasi (Suryono,2009).

Berdasarkan penelitian diketahui sebagian besar responden tidak mengalami PMS yaitu 26 responden (53.1%), sedangkan responden dengan kejadian PMS 23 responden (48.9%).

Menurut Wikipedia (2009) salah satu penyebab *premenstrual syndrome* adalah usia. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar *premenstrual syndrome* dialami oleh remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berusia 17 tahun.

Pada umumnya *Premenstrual Syndrome* terjadi pada wanita berusia antara 20 – 50 tahun yaitu dimulai pada masa awal pubertas dan berakhir pada tahap menopause. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Irine Christiany menunjukkan bahwa *Premenstrual Syndrome* tidak hanya dialami wanita usia 20-50 tahun, tetapi juga dialami oleh para remaja putri yang berusia sekitar 16-19 tahun. Kejadian PMS sebagian besar dialami oleh remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berusia 17 tahun (67.3%).

Hal ini sesuai dengan Wikipedia (2009) bahwa usia adalah salah satu faktor terjadinya *Premenstrual Syndrome* dimana menjadi lebih bermasalah diawal dan akhir fase siklus reproduksi yaitu pada masa pubertas dan menopause. Faktor lain yang menyebabkan *Premenstrual Syndrome* adalah diet yaitu kebiasaan makan seperti banyak garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda memperberat gejala *premenstrual syndrome*, faktor lain adalah kurang berolahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya *Premenstrual syndrome*) (Wikipedia, 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori dan penelitian sebelumnya bahwa hubungan antara faktor terjadinya *premenstrual syndrome* yang meliputi usia, diet, kurang berolahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya *Premenstrual syndrome*.

3. Hubungan Status Gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2012

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan status gizi kurus ringan sebagian besar adalah mengalami PMS yaitu 7 responden (14.3%), responden dengan status gizi kurus berat sebagian besar tidak PMS 4 orang (8.2%), responden dengan status gizi normal sebagian besar tidak PMS yaitu 21 responden (42.9%), sedangkan status gizi obesitas semua mengalami PMS yaitu 4 responden (8.2%).

Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* dengan taraf kesalahan 5% pada Asymp.Sig (2-sided) didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,004, χ^2 hitung 13,309 dan nilai χ^2 tabel 7,815. Dari hasil uji menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} = 0,004 < 0,05$) dan nilai χ^2 hitung lebih besar daripada nilai χ^2 tabel ($13,309 > 7,815$) hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012 dengan keeratan sedang berdasarkan hasil *contingency coefficient* sebesar 0,462.

Penyebab *premenstrual syndrome* belum diketahui secara pasti, namun ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa *premenstrual syndrome* disebabkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan hormon progesteron. Penyebab lainnya yang memungkinkan terjadi berhubungan dengan kekurangan zat-zat gizi pada wanita (Karyadi, 2008).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Magdalena dkk (2007) tentang obesitas sebagai faktor terjadinya *premenstrual syndrome* pada mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus yang melibatkan 371 mahasiswa menunjukkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko terjadinya *premenstrual syndrome*, karena semakin meningkatnya *body mass index* maka makin meningkat pula keluhan *premenstrual syndrome* (Berita Kedokteran Masyarakat, 2007).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Irine Christiany (2009) tentang status gizi, asupan zat gizi mikro hubungannya dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri. Hasilnya menunjukkan bahwa status gizi dan asupan zat gizi mikro (magnesium) secara bersama-sama berpengaruh terhadap sindrom premenstruasi. Perbedaan dalam penelitian ini adalah tempat dan waktu penelitian, subyek dan obyek penelitian, variabel penelitian serta populasi dan sampelnya.

Selain itu juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Arum Sekar Tanjung menunjukkan bahwa terdapat hubungan antar asupan gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya kesesuaian antara hasil yang diperoleh dengan teori yang dikemukakan pada tinjauan pustaka dan penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

C. Keterbatasan

Dalam penelitian ini ada beberapa keterbatasan, diantaranya keterbatasan variabel yang diteliti adalah:

1. Adanya keterbatasan waktu sehingga tidak meneliti tentang faktor lain yang mempengaruhi seperti usia, stres, diet, kebiasaan merokok, dan kegiatan fisik seperti kurang berolahraga.
2. Waktu pelaksanaan penelitian bersamaan dengan diadakannya ujian semester sehingga konsentrasi siswi sedikit terganggu

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Status Gizi dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012 dengan jumlah responden 49 orang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012 sebagian adalah normal berjumlah 30 orang (61,2%).
2. Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012 sebagian besar adalah tidak PMS berjumlah 26 orang (53,1%).
3. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} = 0,004 < 0,05$) dan nilai χ^2 hitung lebih besar daripada nilai χ^2 tabel ($13,309 > 7,815$) hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2012 dengan keeratan hubungan sedang (0,462).

B. Saran

1. Bagi Peneliti lain

Untuk mengadakan penelitian lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome*

2. Bagi Institusi Pendidikan

Perpustakaan SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman bagi siswa tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang *premenstrual syndrome* dan diharapkan menambah referensi buku tentang status gizi dan *Premenstrual Syndrome*. Hendaknya ada pelayanan kesehatan khususnya tentang kesehatan reproduksi (KRR).

3. Bagi tenaga kesehatan khususnya Bidan

Hendaknya dapat memberi konseling dan pelayanan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang status gizi dan *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri

3. Bagi Institusi STIKES A.Yani

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dioperasionalkan sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya dan untuk menambah referensi perpustakaan STIKES A.Yani

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009, *Prinsip dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Christiany Irine. 2009. Status gizi, asupan zat gizi mikro (kalsium, magnesium) hubungannya dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri SMU Sejahtera di Surabaya. *Berkala Ilmu Kedokteran*. Vol 6, No 1.
- Ellya, Eva Sibagariang, 2010, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Freeman, E.W, 2007, *Epidemiology Of Premenstrual Syndrome*. Diperoleh tanggal 15 April 2012
- Glasier, Anna. 2006, *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*, Jakarta : EGC
- Henshaw, Carol. 2007, "PMS : Diagnosis, Actiology, Assesment and Management", *Advances in Psychiatric Treatment*, 13 : 139-146
- Health Women, 2005. *Premenstrual Syndrome*, Diperoleh tanggal 16 April 2012
- Hidayat, A. 2007, *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta: Salemba Medika
- Jacobs, M. D, Susan Thys, 2000. "Micronutrients and the Premenstrual Syndrome: The Case for Calcium" *Journal Of The American College Of Nutrition*, 19 : 220-227
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Emilia Ova. 2008. Premenstrual syndrome (PMS) and premenstrual dysphoric disorder (PMDD) in Indonesian women. *Berkala Ilmu Kedokteran*. Vol 40, No 3.
- Prawiraharjo. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Proverawati dkk, 2009. *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Puspitorini Dyah. 2007. Obesitas sebagai faktor resiko terjadinya *premenstrual syndrome* pada mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus. *Berita Kedokteran Masyarakat*. Vol 23, No 1
- Rayburn, WF. F. 2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika.
- Saryono Waluyo. 2009. *Sindrome Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Supariasa, I. D. N, Bakri B, Fajar I, 2005. *Penelitian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Taufiqurohman, M. A. 2008. *Pengantar Metodologi Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Widyastuti dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Wikipedia. 2009. *Sindrom Premenstruasi*, <http://id.wikipedia.org.htm>. Diperoleh tanggal 15 April 2012
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Jakarta : Pustaka Rihana.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA