

# HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN LEMAK DENGAN GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA TAHUN 2020

**Aliffanny Ayu Paraswati**

## **Abstrak**

Masa remaja adalah beralihnya anak-anak dengan adanya perubahan meliputi psikologis, biologis, fisiologis, maupun aspek sosial. Selain itu, salah satu perubahan yang juga dialami adalah perubahan pada organ reproduksi seperti terjadinya kematangan seksual. Menstruasi merupakan siklus pendarahan secara periodik pada uterus serta terkelupasnya endometrium pada remaja putri. Gangguan siklus menstruasi yang biasa terjadi pada remaja putri disebut dengan *premenstrual syndrome* (PMS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan asupan lemak dengan gejala *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika tahun 2020. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *cross sectional* dengan metode uji korelasi *spearman rank*. Pengukuran variabel status gizi menggunakan media *google form* dengan menggunakan metode *self-reported recall body weight and height* atau pelaporan BB dan TB berdasarkan ingatan terakhir responden dalam kurun waktu 1 bulan. Pengukuran variabel asupan lemak menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionare* (SQ-FFQ). Sedangkan, variabel *Premenstrual Syndrome* (PMS) menggunakan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (sPAF). Pengukuran tersebut dilakukan kepada 44 siswi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika ( $p\text{-value} = 0,666$ ), ada hubungan antara asupan lemak dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika ( $p\text{-value} = 0,000$ ).

**Kata Kunci** : Remaja Putri, Status Gizi, Asupan Lemak, *Premenstrual Syndrome*.

# **THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND FAT INTAKE WITH PREMENSTRUAL SYNDROME SYMPTOMS IN YOUNG WOMEN AT SMK TUNAS GRAFIKA INFORMATIKA 2020**

**Aliffanny Ayu Paraswati**

## **Abstract**

Adolescence is the transition of children with changes including psychological, biological, physiological, and social aspects. In addition, one of the changes that is also experienced is the change in the reproductive organs where sexual maturity occurs. Menstruation is a cycle of periodic bleeding in the uterus and shedding of the endometrium in young woman. Menstrual cycle disorders that commonly occur in young woman are called premenstrual syndrome (PMS). This study aims to determine the correlation between nutritional status and fat intake with premenstrual syndrome in young women at SMK Tunas Grafika Informatika 2020. This research is included in a cross sectional study with the Spearman rank correlation test method. Assessment of nutritional status using google form with the self-reported recall method of body weight and height based on the respondent's last memory within 1 month. Assessment of fat intake using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Meanwhile, Assessment of Premenstrual Syndrome (PMS) using the Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF). These assessment was carried out on 44 female students. The results of the analysis showed that there was no correlation between nutritional status and PMS symptoms in young women at SMK Tunas Grafika Informatika (p-value = 0,666), there was a correlation between fat intake and PMS symptoms in young women at SMK Tunas Grafika Informatika (p-value = 0,000).

**Keywords:** Young Women, Nutritional Status, Fat Intake, Premenstrual Syndrome.