



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

SKRIPSI

ALIFFANNY AYU PARASWATI

1710714064

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

ALIFFANNY AYU PARASWATI

1710714064

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aliffanny Ayu Paraswati

NRP : 1710714064

Tanggal : 19 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Aliffanny Ayu Paraswati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aliffanny Ayu Paraswati
NRP : 1710714064
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"Hubungan Status Gizi dan Asupan Lemak dengan Gejala Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Ferbruari 2021

Yang Menyatakan,



(Aliffanny Ayu Paraswati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aliffanny Ayu Paraswati
NRP : 1710714064
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dan Asupan Lemak dengan Gejala *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., MKM
Ketua Penguji

Ikha Deviyanti P. S.Gz., RD., MKM
Penguji I (Pembimbing 2)

Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi
Penguji II (Pembimbing 1)

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ

A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Februari 2021

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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala anugrah dan karunia-Nya Penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Hubungan Status Gizi dan Asupan Lemak dengan Gejala *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMK Tunas Grafika Informatika Tahun 2020”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu A’immatul Fauziah, S.Gz., M.Si selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana, Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi. selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan saran serta ilmu yang bermanfaat, dan Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM selaku dosen pembimbing 2. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dedi Supriadi, S.Pd., SE., M.Si. selaku Kepala Sekolah SMK Tunas Grafika Informatika, serta Bapak Abdulllah Amin, S.Pd,I., MM. selaku Kesiswaan SMK Tunas Grafika Informatika yang telah banyak membantu dalam menghubungkan Penulis dengan para siswi dalam mengambil data. Selain itu, Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada ibu saya Ibu Salbiah, serta seluruh keluarga saya Tante Sarkiah, Tante Lili, Ibu Umiyati, Kakak Igin, Abang Eja serta Aliffansyah atas do’a dan dukungannya. Dan tidak lupa Penulis ucapkan terimakasih kepada sahabat saya Eva, Riana, Izza, Nizma, Bella, Dinda, dan Ka Manda serta seluruh anggota grup “Siap” yang selalu memberi semangat dan juga membantu dalam penulisan penelitian ini, serta teman satu bimbingan yang telah berbagi motivasi dan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, Penulis menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun.

Jakarta, 01 November 2020

Penulis

(Aliffanny Ayu Paraswati)

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja	6
II.2 Status Gizi.....	9
II.3 Asupan Lemak	11
II.4 <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	12
II.5 Matriks Penelitian Pendahulu	19
II.6 Kerangka Teori	28
II.7 Kerangka Konsep.....	29
II.8 Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
III.2 Desain Penelitian	30
III.3 Populasi dan Sampel.....	30
III.4 Pengumpulan Data.....	32
III.5 Etik Penelitian.....	34
III.6 Definisi Operasional	36
III.7 Analisis Data.....	38
III.8 Jadwal Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Analisis Univariat	41

IV.3 Analisis Bivariat	45
IV.4 Keterbatasan Penelitian	50
 BAB V PENUTUP.....	52
V.1. Kesimpulan.....	52
V.2. Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi IMT/U Menurut Umur 5-18 Tahun	10
Tabel 2	Gejala Umum Premenstrual Syndrome	14
Tabel 3	Matriks Penelitian Pendahuluan	19
Tabel 4	Definisi Operasional	36
Tabel 5	Koefisien Korelasi	39
Tabel 6	Jadwal Penelitian	39
Tabel 7	Karakteristik Responden	41
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Gejala PMS	43
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Status Gizi	44
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak.....	45
Tabel 11	Analisis Korelasi Status Gizi dengan PMS.....	46
Tabel 12	Analisis Bivariat Asupan Lemak dengan PMS.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Mekanisme fisiologis	17
Gambar 2	Kerangka Teori	28
Gambar 3	Kerangka Konsep.....	29
Gambar 4	SMK Tunas Grafika Informatika	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Hasil SPSS Uji Univariat
Lampiran 7	Hasil SPSS Uji Bivariat
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas <i>Plagiarism</i>
Lampiran 10	Hasil Turnitin