



**HUBUNGAN *SKIPPING BREAKFAST* DAN OLAHRAGA
AEROBIK DENGAN KEJADIAN *PRE MENSTRUAL
SYNDROME (PMS)* PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI
GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

UNTARI PUSPITA RAHMAWATI

1710714078

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



**HUBUNGAN *SKIPPING BREAKFAST* DAN OLAHRAGA
AEROBIK DENGAN KEJADIAN *PRE MENSTRUAL
SYNDROME (PMS)* PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI
GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

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

UNTARI PUSPITA RAHMAWATI

1710714078

**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 : Untari Puspita Rahmawati

NRP : 1710714084

Tanggal : 5 Februari 2021

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

Jakarta, 5 Februari 2021

Yang Menyatakan,



(Untari Puspita Rahmawati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Untari Puspita Rahmawati
NRP : 1710714078
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 *Skipping Breakfast* dan Olahraga Aerobik dengan Kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”**

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/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 05 Februari 2021
Yang menyatakan,



Untari Puspita Rahmawati

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Untari Puspita Rahmawati
NRP : 1710714078
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Skipping Breakfast* dan Olahraga Aerobik dengan Kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPNVJ

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.



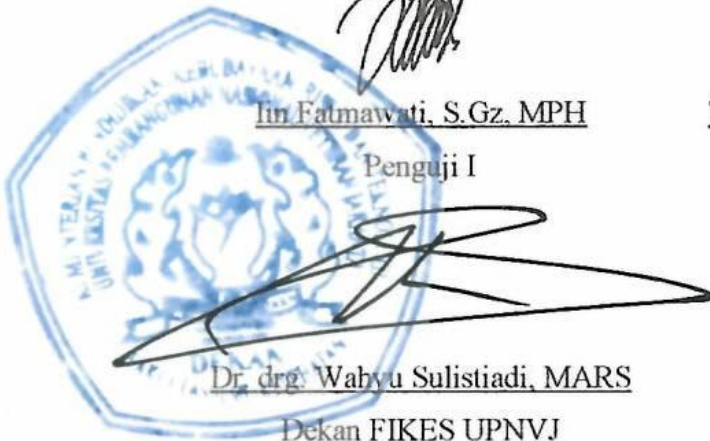
Ikha Devianthi, S.Gz, RD., MKM
Ketua Penguji



Iin Fatmawati, S.Gz, MPH
Penguji I



Taufik Marvusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd
Penguji II (Pembimbing)



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 : 16 Februari 2021

HUBUNGAN *SKIPPING BREAKFAST* DAN OLAHRAGA AEROBIK DENGAN KEJADIAN *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Untari Puspita Rahmawati

Abstrak

Pre Menstrual Syndrome (PMS) merupakan gejala yang timbul 6 – 10 hari sebelum masa menstruasi dan menghilang setelah menstruasi dimulai atau beberapa hari setelah masa menstruasi. PMS dapat disebabkan oleh faktor hormonal, genetik, kimiawi, psikologis, aktifitas fisik, dan asupan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *skipping breakfast* dan olahraga aerobik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 84 responden. Data penelitian diperoleh dari pengisian kuesioner secara mandiri secara daring dan menggunakan data sekunder untuk berat badan dan tinggi badan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,8% mengalami gejala PMS sedang hingga berat, 54,8% jarang *skipping breakfast*, dan 78,6% jarang olahraga aerobik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi – square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *skipping breakfast* dengan kejadian PMS ($p=0,104$). Namun, terdapat hubungan antara olahraga aerobik dengan kejadian PMS ($p=0,046$).

Kata Kunci: *Skipping Breakfast*, Olahraga Aerobik, *Pre Menstrual Syndrome* (PMS), Remaja

RELATIONSHIP BETWEEN SKIPPING BREAKFAST AND AEROBIC EXCERSICE WITH PRE MENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN NUTRITIONAL STUDENT OF UNVERSTITAS PEMBANGUNAN NASIONAL JAKARTA

Untari Puspita Rahmawati

Abstract

Pre Menstrual Syndrome (PMS) is a symptom that occurs 6-10 days before menstruation and disappears after menstruation begins or a few days after menstruation. PMS can occur due to hormonal, genetic, chemical, psychological, physical activity and food intake. This study aims to analyze the relationship between skipping breakfast and aerobic exercise with the incidence of pre-menstrual syndrome (PMS) in Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. This study uses a cross sectional study design with a stratified random sampling technique. The sample in this study was 84 respondents. The research data were obtained from filling out questionnaires independently online and using secondary data for body weight and height of the respondents. The results showed that 60.8% experienced moderate to severe PMS symptoms, 54.8% rarely skipped breakfast, and 78.6% rarely did aerobic exercise. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed that there was no relationship between skipping breakfast and the incidence of PMS ($p = 0.104$). However, there was a relationship between aerobic exercise and the incidence of PMS ($p = 0.046$).

Keywords : Skipping Breakfast, Aerobic Exercise, Pre Menstrual Syndrome (PMS), Youth

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan izin-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berisi mengenai hubungan gaya hidup yaitu dari segi asupan makan dan olahraga yang dapat memengaruhi salah satu siklus menstruasi pada remaja putri. Penulis berterima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman S.Gz., M.pd., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan proposal skripsi ini dengan hasil yang maksimal. Penulis juga berterimakasih kepada semua pihak terutama orang tua dan kaka yang telah mendukung proses penulisan ini. Terimakasih juga kepada Nova Purnama, Tia Destriani, Nurul, Gal CF, Mamot, dan teman - teman yang selalu penulis repotkan dan selalu memberi dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari penulisan ini masih terdapat kekurangan karena keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan khususnya bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Jakarta, 5 Februari 2021

Penulis

Untari Puspita Rahmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	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	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Remaja Putri.....	6
II.2 <i>Pre Menstrual Syndrome</i> (PMS)	8
II.3 Skipping Breakfast.....	14
II.4 Olahraga	19
II.5 Matriks Penelitian	25
II.6 Kerangka Teori.....	28
II.8 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	30
III.2 Desain Penelitian	30
III.3 Populasi dan Sampel	30
III.4 Pengumpulan Data.....	33
III.5 Etik Penelitian	38
III.6 Definisi Operasional	39
III.7 Analisis Data	40
III.8 Jadwal Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
<u>IV.1</u> Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
<u>IV.2</u> Analisis Univariat	42
<u>IV.3</u> Analisis Bivariat.....	46
<u>IV.4</u> Keterbatasan Penelitian.....	51

BAB V PENUTUPAN.....	52
V.1 Kesimpulan.....	52
V.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Matriks Pendahuluan	25
Tabel 2.	Nilai Proporsi Penelitian Terdahulu	32
Tabel 3.	Definisi Operasional	39
Tabel 4.	Jadwal Penelitian	41
Tabel 5.	Gambaran Karakteristik Responden.....	43
Tabel 6.	Distribusi Berdasarkan PMS	44
Tabel 7.	Distribusi Berdasarkan Skipping Breakfast	45
Tabel 8.	Distribusi Berdasarkan Olahraga Aerobik.....	45
Tabel 9.	Hubungan Skipping Breakfast dengan PMS.....	46
Tabel 10.	Hubungan Olahraga Aerobik dengan PMS	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.	Kerangka Konsep	29
Gambar 3.	Prosedur Pengambilan Data	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Uji Validitas
Lampiran 4	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) dan <i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji Tes Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 8	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 9	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian