



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN
DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI SAAT PANDEMI
COVID-19 PADA SISWI KELAS 10 DAN 11 SMAN 4 DEPOK**

SKRIPSI

HUSNA MAHARANI

1710711078

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



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN
DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI SAAT PANDEMI
COVID-19 PADA SISWI KELAS 10 DAN 11 SMAN 4 DEPOK**

SKRIPSI

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

HUSNA MAHARANI

1710711078

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Husna Maharani

NIM : 1710711078

Tanggal : 10 Juli 2021

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

Jakarta, 10 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Husna Maharani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Husna Maharani
NRP : 1710711078
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksekutif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok.

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 Tugas Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Husna Maharani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Husna Maharani

NIM : 1710711078

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan
Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswi
Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok

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

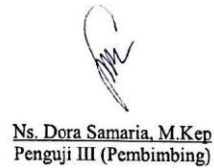


Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD
Penguji I

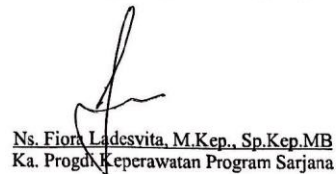


Ns. Rokhaidah, M.Kep., Sp.Kep.An
Penguji II

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan



Ns. Dora Samaria, M.Kep
Penguji III (Pembimbing)



Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB
Ka. Progd. Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 10 Juli 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI SAAT PANDEMI COVID-19 PADA SISWI KELAS 10 DAN 11 SMAN 4 DEPOK

Husna Maharani

Abstrak

Sindrom Premenstruasi (PMS) merupakan keluhan sebelum terjadinya menstruasi, biasanya terjadi 7-10 hari sebelum haid dan akan menghilang saat mulai haid yang ditandai dengan gejala fisik, psikologis, perilaku dan emosi. Sindrom pramenstruasi belum diketahui penyebabnya secara pasti tetapi ada faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya PMS seperti paritas, status perkawinan, stress, usia, kurangnya zat gizi, dan kurang aktivitas fisik. Pemerintah menerapkan kebijakan dalam mengurangi penyebaran virus Covid-19 seperti pembatasan sosial berskala besar sehingga kebanyakan aktivitas dilakukan di dalam rumah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan aktivitas fisik dan pola makan berubah saat pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan sindrom pramenstruasi saat pandemic Covid-19 pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Crossectional dengan jumlah sampel 105 siswi dengan teknik pengambilan sampel consecutive sampling. Data dikumpulkan secara online melalui google form dengan menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan Shortened Premenstrual Assesment Form (SPAF). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi dengan p-value 0.037 dan terdapat hubungan antara pola makan dengan sindrom pramenstruasi dengan p-value 0.029. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari untuk mengurangi risiko ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan sindrom pramenstruasi. Remaja putri juga perlu membatasi beberapa makanan seperti makanan yang mengandung tinggi garam, kafein dan junkfood.

Kata kunci: aktivitas fisik, pola makan, sindrom pramenstruasi, PMS, covid-19

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIET WITH PREMENSTRUAL SYNDROME DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN GRADE 10 AND 11 STUDENTS OF SMAN 4 DEPOK

Husna Maharani

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) is a complaint before menstruation occurs, usually occurs 7-10 days before menstruation and will disappear when menstruation begins which is characterized by physical, psychological, behavioral and emotional symptoms. Premenstrual syndrome is not known exactly what causes it but there are factors that increase the risk of PMS such as parity, marital status, stress, age, lack of nutrients, and lack of physical activity. The government has implemented policies to reduce the spread of the Covid-19 virus, such as large-scale social restrictions so that most activities are carried out at home. This condition can cause physical activity and eating patterns to change during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and diet with premenstrual syndrome during the Covid-19 pandemic in 10th and 11th grade students of SMAN 4 Depok. This study used a cross-sectional research design with a sample of 105 female students with consecutive sampling technique. Data was collected online through google form using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Food Frequency Questionnaire (FFQ), and Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). The results showed that there was a relationship between physical activity and premenstrual syndrome with a p-value of 0.037 and a relationship between diet and premenstrual syndrome with a p-value of 0.029. Adolescent girls are expected to increase their daily physical activity to reduce the risk of hormonal imbalance that can cause premenstrual syndrome. Teenage girls also need to limit some foods such as foods that contain high salt, caffeine and junk food.

Keywords: physical activity, diet, premenstrual syndrome, pms, covid-19

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok” dilaksanakan pada bulan April 2021. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada Dr. Erna Herawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. drg Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid, M.N selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan sekaligus dosen pembimbing Ns. Dora Samaria S.Kep M.Kep dan Desmawati S,Kep, M, Kep, PhD yang sabar dalam memberikan dukungan dan masukan yang bermanfaat bagi penulis.

Penulis juga mengucapkan rasa terimakasih kepada pihak SMAN 4 Depok dan seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih Bapak Sri Wahyono dan Ibu Meiliana Tiarawati serta keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya sampai saat ini. Rasa terimakasih juga disampaikan kepada teman-teman yang banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu saran dan kritik penulis harapkan. Penulis berharap, semoga skripsi ini banyak membantu bagi para pembaca.

Jakarta, 10 Juli 2021

Penulis



Husna Maharani

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 SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	6
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
II.1 Remaja	8
II.2 Menstruasi	11
II.3 Sindrom Premenstruasi	13
II.4 Aktivitas Fisik	17
II.5 Pola Makan	20
II.6 Covid-19	24
II.7 Patofisiologi	26
II.8 Kerangka Teori	27
 BAB III METODE PENELITIAN	 28
III.1 Kerangka Konsep	28
III.2 Variabel Penelitian	29
III.3 Hipotesis Penelitian	29
III.4 Definisi Operasional	30
III.5 Desain Penelitian	32
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
III.7 Populasi dan Sampel	33
III.8 Validitas	35
III.9 Reliabilitas	38
III.10 Uji Normalitas	39
III.11 Etika Penelitian	39
III.12 Metode Pengumpulan Data	40
III.13 Instrumen Penelitian	41
III.14 Pengolahan Data	43
III.15 Analisa Data	44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
IV.2 Proses Penelitian	47
IV.3 Uji Normalitas	48
IV.4 Analisis Univariat	49
IV.5 Analisis Bivariat	56
IV.6 Implikasi Penelitian	61
IV.7 Keterbatasan Penelitian	61
 BAB V PENUTUP	 62
V.1 Kesimpulan	62
V.2 Saran.....	63
 DAFTAR PUSTAKA	 64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional	30
Tabel 2	Analisa Univariat	45
Tabel 3	Analisa Bivariat	46
Tabel 4	Uji Normalitas Data Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Sindrom Pramenstruasi	48
Tabel 5	Gambaran Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Usia	49
Tabel 6	Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi	50
Tabel 7	Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	52
Tabel 8	Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan	53
Tabel 9	Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sindrom Pramenstruasi	55
Tabel 10	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pramenstruasi saat Pandemi Covid-19	56
Tabel 11	Analisis Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Pramenstruasi saat Pandemi Covid-19.....	59

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Patofisiologi	26
Skema 2	Kerangka Teori.....	27
Skema 3	Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Skripsi
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Studi pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Permohonan Ijin Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Surat Balasan Permohonan Ijin Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 7	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 8	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 9	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 10	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 11	Kuesioner Penelitian
Lampiran 12	Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian
Lampiran 13	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penelitian
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 15	Hasil Analisa Univariat
Lampiran 16	Hasil Analisa Bivariat
Lampiran 17	Lembar Monitoring Skripsi
Lampiran 18	Izin Menggunakan Kuesioner
Lampiran 19	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 20	Hasil Uji Turnitin