

HUBUNGAN ASUPAN ASAM LEMAK OMEGA 3, IMT/U DAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT KEPARAHAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI TUNAGRAHITA DI KECAMATAN MARGAASIH

Sekar Apsari Aditya

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) adalah kombinasi gangguan fisik dan emosi yang mempengaruhi 20-80% wanita usia subur yang terjadi dalam 14 hari terakhir dalam siklus menstruasi. Hingga saat ini penyebab PMS belum diketahui dengan pasti. Namun ada beberapa faktor yang dapat memperparah PMS, salah satunya adalah asupan zat gizi dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan asam lemak omega 3, IMT/U dan tingkat stres pada remaja putri tunagrahita dengan tingkat keparahan PMS di kecamatan margaasih. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan sampel sebanyak 34 responden. Data diperoleh dari pengisian kuisioner dan pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan microtoise. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi premenstrual syndrome pada remaja tunagrahita di kecamatan margaasih dengan kategori ringan adalah sebesar 55.9% dan kategori sedang sebesar 44.1%. Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan asam lemak omega 3 (p -value = 0,005), IMT/U (p -value = 0,007), dan tingkat stres (p -value = 0,045) dengan tingkat keparahan premenstrual syndrome. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara asupan asam lemak omega 3, IMT/U, dan tingkat stres dengan tingkat keparahan premenstrual syndrome.

Kata Kunci: Remaja Putri Tunagrahita, Asupan Asam Lemak Omega 3, IMT/U, Tingkat Stres, Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome

CORRELATION BETWEEN INTAKE OF OMEGA-3 FATTY ACID, BMI/A, AND STRESS LEVEL WITH SEVERITY OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) ON INTELLECTUAL DISABILITY ADOLESCENT GIRLS AT MARGAASIH DISTRICT

Sekar Apsari Aditya

Abstract

Premenstrual syndrome (PMS) is a combination of physical and emotional disorders that affect 20-80% of women of reproductive age that occur in the last 14 days of the menstrual cycle. Until now the cause of PMS is still unknown, many factors contributed to PMS severity, including nutritional intake and lifestyle. This study was aimed to analyze the relation between intake of omega 3 fatty acid, BMI / A, and stress levels in intellectual disability adolescent girls with the severity of premenstrual syndrome in margaasih district. This study was quantitative research by using a cross-sectional design. This study was used a total sampling technique with a sample of 34 respondents. Data were obtained from the filling out of the questionnaire and measurement of body weight and height using digital scales and microtoise. Bivariate analysis was performed by used a chi-square test. The univariate analysis showed the prevalence of premenstrual syndrome in intellectual disability adolescent girls in margaasih district with mild category was 55.9% and the moderate category was 44.1%. Chi-square test results showed a significant correlation between omega-3 fatty acid intake (p-value = 0.005), BMI / U (p-value = 0.007), and stress level (p-value = 0.045) with severity of premenstrual syndrome . The conclusion obtained in this study was that there was a significant correlation between intake of omega 3 fatty acids, BMI / U, and stress levels with the severity of premenstrual syndrome.

Keywords: Intellectual disability adolescent girls, intake of omega-3 fatty acid, BMI/A, stress level, premenstrual syndrome