



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

SKRIPSI

SEKAR APSARI ADITYA

1610714064

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



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

SKRIPSI

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

SEKAR APSARI ADITYA

1610714064

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sekar Apsari Aditya

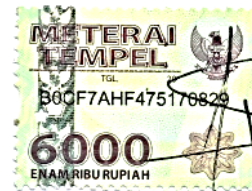
NRP : 1610714064

Tanggal : 28 Juli 2020

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

Jakarta, 28 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Sekar Apsari Aditya

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sekar Apsari Aditya
NRP : 1610714064
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 Rights*) atas karya saya yang berjudul :

Hubungan Asupan Asam Lemak Omega 3, IMT/U dan Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Remaja Putri Tunagrahita di Kecamatan Margaasih

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 : 28 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Sekar Apsari Aditya

PENGESAHAN

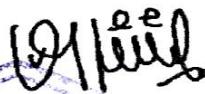
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Sekar Apsari Aditya
NRP : 1610714064
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Asam Lemak Omega 3, IMT/U dan Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Remaja Putri Tunagrahita di Kecamatan Margaasih

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.



Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes
Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Penguji I



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



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 03 Juli 2020

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 ($p\text{-value} = 0,005$), IMT/U ($p\text{-value} = 0,007$), dan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,045$) 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan nikmat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan sebagai sarjana Gizi di Universitas Pembangunan Veteran Jakarta. Saya sangat berharap skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca dan berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi., M.Pd selaku dosen pembimbing, Ketua Penguji Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes dan Dosen Penguji I, Ibu Utamu Wahyuningsih, S.Gz., M.Si yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada orang tua, Bapak Aditya Maulana Hudaja dan Ibu Heny Husniawaty Harahap yang telah bekerja keras mengantarkan penulis hingga ke jenjang sarjana dengan segala kasih sayang, doa dan motivasi yang diberikan. Serta Mami Ratna dan adik-adikku tersayang Natasha, Ilham dan Kayla atas dukungan, doa dan semangat yang telah diberikan. Terima kasih kepada wonder women (Novia, Annisa, Senny) yang selalu memberikan motivasi serta mendoakan. Terima kasih untuk Apep yang selalu setia menemani, memotivasi, membantu, dan mendengar segala keluhan penulis. Tak lupa ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman gizi 2016, Herdara; Niken; Andita; Siesqia; Kerin; Lita yang selalu memberikan motivasi serta saling membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 28 Juli 2020

Penulis

(Sekar Apsari Aditya)

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.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja Putri	6
II.2 Asam Lemak Omega 3	12
II.3 IMT/U.....	15
II.4 Tingkat Stres.....	17
II.5 Premenstrual syndrome	20
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	27
II.7 Kerangka Teori	29
II.8 Kerangka konsep	29
II.9 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
III.2 Desain Penelitian	31
III.3 Populasi dan Sampel.....	31
III.4 Pengumpulan Data.....	32
III.5 Etika Penelitian.....	36
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....	39
IV.2 Analisis Univariat	40
IV.3 Analisis Bivariat	46
IV.4 Keterbatasan Penelitian	52

BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Sumber Omega-3 Berasal Dari Laut (EPA, DHA)	13
Tabel 2	Sumber Nabati Omega-3 (ALA)	13
Tabel 3	Kebutuhan Asam Lemak Omega 3 Remaja Putri	14
Tabel 4	Indeks Antropometri IMT/U	16
Tabel 5	Gejala PMS	23
Tabel 6	Matriks Penelitian Terdahulu	27
Tabel 7	Definisi Operasional.....	37
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden.....	40
Tabel 9	Gambaran Tingkat Keparahan PMS	42
Tabel 10	Gambaran Asupan Asam Lemak Omega 3	43
Tabel 11	Gambaran IMT/U	44
Tabel 12	Gambaran Tingkat Stres.....	45
Tabel 13	Hubungan Asupan Asam Lemak Omega 3 dengan Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome	46
Tabel 14	Hubungan IMT/U dengan Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome	48
Tabel 15	Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	29
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3	Alur Pengolahan Data	35
Gambar 4	Peta Lokasi.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Approval
Lampiran 2	Laporan Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	Informed consent
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji Analisis Univariat
Lampiran 8	Hasil Uji Analisis Bivariat
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 11	Hasil Turnitin

.