

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DERAJAT *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH MA'ARIF 19 HASYIM
ASY'ARI KEDUNGMEGARIH KECAMATAN KEMBANGBAHU
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



FAIZAH EKA FITRIANA
NIM. 12.02.01.1067

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2016

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DERAJAT *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH MA'ARIF 19 HASYIM
ASY'ARI KEDUNGMEGARIH KECAMATAN KEMBANGBAHU
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**FAIZAH EKA FITRIANA
NIM 12.02.01.1067**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : FAIZAH EKA FITRIANA
NIM : 12.02.01.1067
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 10 MARET 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul: “Hubungan Status Gizi Dengan Derajat *Pre-menstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma’arif 19 Hasyim Asy’ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan” adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 16 Mei 2016

Yang menyatakan

FAIZAH EKA FITRIANA
NIM 12.02.01.1067

KURIKULUM VITAE

- Nama : FAIZAH EKA FITRIANA
- Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 10 Maret 1994
- Alamat Rumah : Dusun Megarih, Desa Kedungmegarih, RT 10/RW 03,
Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan
- Pekerjaan : Belum bekerja (Mahasiswa)
- Riwayat Pendidikan :
1. TK Dharma Wanita Kedungmegarih, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan Lulus Tahun 2000.
 2. SDN Kedungmegarih, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan Lulus Tahun 2006.
 3. SMP Negeri 1 Kembangbahu, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan Lulus Tahun 2009.
 4. SMA Negeri 1 Lamongan, Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan Lulus Tahun 2012
 5. Prodi SI-Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2012 sampai sekarang.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : FAIZAH EKA FITRIANA
NIM : 12.02.01.1067
Judul : HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DERAJAT
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA
PUTRI DI MADRASAH ALIYAH MA'ARIF 19 HASYIM
ASY'ARI KEDUNGMEGARIH KECAMATAN
KEMBANGBAHU KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapkan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 16 Mei 2016

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Heny Ekawati, S.Kep., M.Kes
NIK. 1982 02 15 2008 042





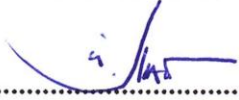
Hj. WS Tarmi, SST., S.Psi., M.Kes
NIK. 1945 10 16 2005 08 008

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
Penguji	: Ns. Virgianti Nur Farida S.Kep., M.Kep	
Anggota	:1. Ns. Heny Ekawati, S.Kep., M. Kes	
	2. HJ. WS.Tarmi, SST, S.Psi.MM.Kes	

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan




Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes
NBM : 936.665

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto

“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”

(Al-Mujadalah : 11)

Persembahan

1. Kepada kedua orang tuaku (ibuk dan bapak), terimakasih telah menjadi orang tua yang luar biasa bagiku. Semoga Allah mebalas seluruh kebaikan dan pengorbanan kalian kepadaku selama ini dengan balasan terbaik dan ridha dariNya.
2. Kepada adikku, nenekku, terimakasih telah memberikan semangat dan motivasi dalam menuntut ilmu.
3. Kepada keluarga yang mendukungku dalam kebaikan, terimakasih

ABSTRAK

Faizah Eka Fitriana, 2016. **Hubungan Status Gizi Dengan Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.** Pembimbing (1) Ns. Heny Ekawati, S.Kep, M.Kes (2) Hj. WS Tarmi SST., S.Psi, M.Kes

PreMenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan dari gejala fisik, psikis dan emosiyang terjadi ketika siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian *Korelasi Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan populasi 41 remaja putri, sampel sebanyak 37 responden dengan menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup dan observasi. Dianalisis menggunakan *uji Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan 95% ($P \leq 0,05$)

Hasil didapatkan nilai (r_s)=0,350 dan nilai sig.2 tailed $p=0,034$, $p \leq 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan derajat PMS di Madrasah Aliyah Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

Diharapkan remaja putri lebih menjaga status gizi agar dapat mengurangi resiko mengalami gejala PMS yang lebih berat agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kata Kunci : *PreMenstrual Syndrome (PMS), Status Gizi, Remaja Putri*

ABSTRAC

Faizah Eka Fitriana, 2016. **The Relationships of Nutritional Status and Premenstrual Syndrome (PMS) Degrees in young women At Madrasah Aliyah Ma'Arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kembangbahu District of Lamongan.** Supervisor (1) Ns. Heny Ekawati, S.Kep, Kes (2) Hj. WS Tarmi SST., S.Psi., M.Kes

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical symptoms, psychological and emotional associated with a woman's menstrual cycle. The aim of this study to determine the Relationship of Nutritional Status and *Premenstrual Syndrome (PMS)* degree in young women at Madrasah Aliyah Ma'Arif 19 Hasyim Ashari Kedungmegarih Kembangbahu District of Lamongan.

This design of this study an *analytical corelation* with *cross sectional* approach. The population was 41 young women an the sample was 37 respondents used *Simple Random Sampling* method. Data collection used questionnaires and observation, and it was analysed using *Spearman Rank* test with level of significance 95% ($p=0,05$).

The results (r_s) = 0.350 and the value of sig.2 tailed $p= 0.034$, $p\leq 0.05$, H_1 was accepted, it means that there was correlation between Nutritional Status and *Premenstrual syndrome (PMS)* Degree in Young Women at Madrasah Aliyah Ma'Arif 19 Hasyim Ashari Kedungmegarih Village Kembangbahu District of Lamongan.

It was hoped to young women to better maintain their nutritional status to reduce the risk of having symptoms of premenstrual syndrome becoming heavier that can interfere their daily activities.

Keywords : Nutritional Status, PreMenstrual Syndrome (PMS) Degree, Young Women

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Derajat *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma’arif 19 Hasyim Asy’ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Skripsi, penulis telah mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. A. Hasan Mudlofar S.Pd selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Ma’arif 19 Hasyim Asy’ari yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Ns. Arifal Aris, S.Kep., M.Kes selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah lamongan.
4. Ns. Heny Ekawati S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi.
5. HJ. WS.Tarmi, SST., S.Psi., M.Kes dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi.

6. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih ada kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 16 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
COVER DALAM	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KURIKULUM VITAE	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Akademik	6
1.4.2 Bagi Praktisi	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Status Gizi	8
2.1.1 Definisi Status Gizi	8
2.1.2 Gizi Seimbang	8
2.1.3 Klasifikasi Status Gizi	8
2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	9
2.1.5 Penilaian Status Gizi	10
2.1.5.1 Penilaian Status Gizi Secara Langsung	11
2.1.5.2 Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	13
2.1.6 Faktor Yang Perlu Diperhatikan Dalam Penilaian Status Gizi	14
2.2 Konsep Menstruasi	17
2.2.1 Definisi Menstruasi	17
2.2.2 Hormon Menstruasi	17
2.2.3 Fase Menstruasi	19
2.3 Konsep <i>PreMenstrual Syndrome</i> (PMS)	21
2.3.1 Definisi	21
2.3.2 Penyebab	21
2.3.3 Gejala-gejala PMS	22

2.3.4	Faktor Yang Mempengaruhi PMS.....	22
2.3.5	Tipe PMS.....	25
2.3.6	Diagnosis.....	27
2.3.7	Upaya Preventif.....	28
2.3.8	Terapi.....	30
2.4	Konsep Remaja.....	32
2.4.1	Pengertian Remaja.....	32
2.4.2	Masa Transisi Remaja.....	32
2.5	Kerangka Konsep.....	34
2.6	Hipotesis.....	35
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian.....	36
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
3.3	Kerangka Kerja.....	38
3.4	Sampling Desain.....	39
3.4.1	Populasi Penelitian.....	39
3.4.2	Sampel Penelitian.....	39
3.4.3	Teknik Sampling.....	40
3.5	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	41
3.5.1	Identifikasi Variabel.....	41
3.5.2	Definisi Operasional Variabel.....	42
3.6	Pengumpulan dan Analisis Data.....	44
3.6.1	Pengumpulan Data.....	44
3.6.2	Pengolahan Data.....	45
3.7	Analisa Data.....	47
3.8	Etika Penelitian.....	48
3.8.1	<i>Informed Consent</i> Atau Lembar Persetujuan.....	48
3.8.2	<i>Anonymity</i> Atau Tanpa Nama.....	49
3.8.3	<i>Confidentiality</i> Atau Kerahasiaan.....	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	50
4.1.1	Data Umum.....	50
4.1.2	Data Khusus.....	52
4.2	Pembahasan.....	54
4.2.1	Status Gizi.....	54
4.2.2	Derajat <i>PreMenstrual Syndrome</i> (PMS).....	55
4.2.3	Hubungan Status Gizi Dengan Derajat PMS.....	56
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Status Gizi Dengan Derajat <i>Premenstruasi Syndrome</i> (PMS) Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2016.	42
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi berdasarkan umur di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan bulan Februari 2016.	51
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi berdasarkan Kelas di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan bulan Februari 2016.	51
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan bulan Februari 2016.	52
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi berdasarkan derajat PMS di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan bulan Februari 2016.	52
Tabel 4.5	Distribusi Hubungan Status Gizi dengan Derajat PMS Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Bulan Februari 2016.	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Status Gizi dengan derajat <i>Premenstruasi Syndrome</i> (PMS) Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2016	34
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Status Gizi Dengan Derajat <i>Premenstruasi Syndrome</i> (PMS) Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2016.	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat balasan survey awal dari Kepala Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan
- Lampiran 4 : Surat Ijin penelitian dari STIKES Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 : Surat balasan penelitian dari Kepala Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan
- Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 7 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Lembar Observasi Status Gizi
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 : Lembar Kuesioner PMS
- Lampiran 12 : Tabulasi Data Status Gizi di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan
- Lampiran 13 : Tabulasi Data Derajat PMS di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan
- Lampiran 14 : Tabulasi Status Gizi dengan derajat PMS Remaja Putri di Madrasah Aliyah Ma'arif 19 Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan tahun 2016
- Lampiran 15 : Tabel Frekuensi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

DAFTAR SINGKATAN

STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
PMS	: Pre-Menstrual Syndrome
WHO	: World Health Organization
WHO	: World Health Organization
ACOG	: American College of Obstetricians and Gynecologists
PMDD	: Pre Menstrual Dysphoric Disorder
BB/U	: Berat badan menurut umur
BB/TB	: Berat badan menurut tinggi badan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
GnRH	: Gonadotropin releasing hormon
FSH	: Follicle Stimulating Hormon
LH	: Luteinizing Hormon
LHRH	: Luteinizing Hormon Releasing Hormon
APA	: American Psychiatric Assosiation
DSM-IV-TR	: Diagnostik and Statistic Manual of Mental Disorders-Fourth Edition-Text Revision
NIMH	: The national institute of Mental Health
SPAF	: Shortened Premenstrual Assessment Form
NSAID	: Nonsteroid Anti Inflamasi Drugs
KB	: Keluarga Berencana
PBB	: Perserikatan Bangsa-bangsa
SSRIs	: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor
SPSS	: Statistical Product and Service Solution
GABA	: gamma-aminobutyric acid
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
rs	: Correlation Coefficient Spearman

DAFTAR SIMBOL

%	: persen
\leq	: kurang dari atau sama dengan
$<$: kurang dari
$>$: lebih dari
$=$: sama dengan
-	: sampai
H_0	: tidak terdapat pengaruh
H_1	: terdapat pengaruh yang signifikan
n	: perkiraan jumlah sampel
N	: perkiraan besar populasi
Z	: nilai standar normal
p	: perkiraan proporsi
q	: 1-p (100%-p)
r_s	: nilai korelasi <i>Sperman Rank I</i>
d^2	: selisih setiap pasangan <i>Rank</i>
n	: Jumlah pasangan <i>Rank</i> untuk <i>Spearman</i>
Σ	: jumlah
P	: Prosentase
f	: Frekuensi dari setiap jawaban
n	: Jumlah responden