

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN SINDROM**

**PREMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 MLATI**

**SLEMAN YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:**

**NURVINA LUTFIANY**

**20180310049**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2022

#### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nurvina Lutfiany

NIM : 20180310049

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 1 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Nurvina Lutfiany

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas ke hadirat Allah Swt. berkat rahmat dan hidayah-Nya karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta” ini dapat diselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak maka dalam kesempatan ini diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. dr. Nur Hayati, M.Med.ED., Sp.Rad, selaku Kepala Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S. Si., M. Kes, selaku dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
4. Dr. dr. Ikhlas Muhammad Jenie, M.Med.SC selaku dosen penguji karya tulis ilmiah ini
5. Kedua orang tua atas dukungan moril maupun material, motivasi dan do'a sepanjang waktu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini

6. Dosen dan staf Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas bantuan penyusunan penelitian ini
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2018 atas semangat dan dukungannya
8. Semua pihak atas dorongan dan bantuan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah Swt. membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, tetapi diharapkan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Juli 2022



Nurvina Lutfiany

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR SINGKATAN .....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Landasan Teori.....	9
2.1 Konsep Dasar Pola Makan .....	9
2.1.1 Pengertian Pola Makan.....	9
2.1.2 Pola Makan Sehat.....	10
2.1.3 Pedoman Gizi Seimbang (PGS) .....	12
2.1.4 Pola Makan Tidak Sehat .....	19
2.1.5 Prinsip Gizi pada Wanita Remaja .....	22
2.1.6 Efek Pola Makan Tidak Sehat.....	22
2.2 Konsep Dasar Sindrom Premenstruasi .....	22
2.2.1 Pengertian Menstruasi dan Aspek Endokrin dalam Siklus Menstruasi.....	22
2.2.2 Pengertian Sindrom Premenstruasi .....	25
2.2.3 Etiologi Sindrom Premenstruasi.....	26
2.2.4 Gejala dan Akibat Sindrom Premenstruasi .....	29
2.2.5 Klasifikasi Sindrom Premenstruasi .....	31
2.2.6 Tipe-tipe Sindrom Premenstruasi.....	31

2.2.7	Dampak Sindrom Premenstruasi .....	34
2.2.8	Pencegahan dan Penanganan Sindrom Premenstruasi .....	34
2.3	Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Premenstruasi .....	36
B.	Kerangka Teori .....	39
C.	Kerangka Konsep.....	40
D.	Hipotesis .....	41
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A.	Desain Penelitian .....	42
B.	Populasi dan Sampel .....	42
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	44
D.	Variabel Penelitian.....	44
E.	Definisi Operasional .....	44
F.	Alat dan Bahan Penelitian.....	45
G.	Jalannya Penelitian.....	46
H.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	46
I.	Analisis Data .....	48
J.	Etik Penelitian .....	50
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A.	Hasil Penelitian .....	52
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
4.2	Data Umum.....	52
1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	52
2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi 53	
4.3	Data Khusus.....	54
1.	Variabel Pola Makan .....	54
2.	Variabel Sindrom Premenstruasi .....	54
4.4	Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Premenstruasi.....	55
B.	PEMBAHASAN .....	56
C.	KETERBATASAN PENELITIAN .....	60
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A.	Kesimpulan .....	62

B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	67
Kuesioner Penelitian .....	67
Surat Keterangan Layak Etik .....	71
Hasil Uji Statistik .....	72
Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pola Makan .....	84
Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Sindrom Premenstruasi .....	88

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian Karya Tulis Ilmiah .....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	52
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi	53
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan.....	54
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Terjadinya Sindrom Premenstruasi .....	54
Tabel 4. 5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi .....	55



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang.....	14
Gambar 2. 2 Perubahan Hormon saat Menstruasi .....	25
Gambar 3. 1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep .....	40

## DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional
DSM-IV-TR	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- Fourth Edition-Test Revision</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
PGS	: Pedoman Gizi Seimbang
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
S1	: Strata 1
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>