

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK TAMTAMA KARANGANYAR KEBUMEN

Rr. ANGGUN PARAMITA DJATI -- E2A098054  
(2003 - Skripsi)

Sindrom pramenstruasi adalah sejumlah perubahan mental maupun fisik yang terjadi antara hari kedua sampai hari keempat belas sebelum menstruasi dan ymereda hampir sesegera menstruasi berawal. Sekitar 80% perempuan mengalami sindrom premenstruasi dan 10-20% tak berdaya menghadapinya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan berupa konsumsi ikan, gula pasir, kopi, teh, minuman bersoda, air putih, dan susu, serta hubungannya dengan kejadian sindrom premenstruasi pada remaja putri yang bersekolah di SMK TAMTAMA Karanganyar Kebumen.

Metode penelitian adalah survei dengan pendekatan cross sectional. Metode simple random sampling diperoleh responden 110 orang dari jumlah populasi 166 orang kelas dua yang masuk pagi.

Hasil pengumpulan data responden diperoleh jumlah penderita sindrom premenstruasi sebesar 32,7%. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan program SPSS dan uji Chi Square diperoleh informasi bahwa dari berbagai kebiasaan makan tertentu yang diteliti, yang berhubungan dengan kejadian sindrom premenstruasi yaitu: konsumsi ikan (p value=0,002), gula pasir (p value=0,003), kopi (p value=0,041) dan yang tidak berhubungan yaitu teh (p value=0,490), minuman bersoda (p value=0,746), air putih (p value=0,120) dan susu (p value=1,000).

Berdasarkan penelitian hasil dan kesimpulan diatas penulis memberi saran berkaitan dengan gizi remaja dan sindrom pramenstruasi, yaitu perlunya peningkatan pemberian informasi mengenai sindrom pramenstruasi beserta segala aspek yang berkaitan terutama gizi perempuan serta perlunya penelitian lebih lanjut mengenai sindrom ini di wilayah Indonesia.

**Kata Kunci:** SINDROM PRAMENSTRUASI, KEBIASAAN MAKAN TERTENTU, REMAJA PUTRI