

HUBUNGAN ANTARA RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL, ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIFITAS FISIK  
DENGAN KEJADIAN SYNDROME PRAMENSTRUASI PADA SISWI MTs N MLINJON FILIAL TRUCUK  
KLATEN TAHUN 2012

ERMA KUMALASARI PUJIHASTUTI -- E2A005033

(2012 - Skripsi)

Beberapa wanita biasanya mengalami rasa tidak nyaman sebelum menstruasi. Mereka biasanya merasakan satu atau beberapa gejala yang disebut dengan kumpulan gejala sebelum datang bulan atau istilah populernya adalah *premenstruasi syndrome* (PMS). Gejala Pramenstruasi dipengaruhi oleh rasiolingkar pinggang panggul, asupan vitamin B6, asupan magnesium, asupan kalsium dan aktifitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara rasio lingkaran pinggang panggul, asupan zat gizi dan aktifitas fisik dengan kejadian *syndrome pramenstruasi*. Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan metode survei analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas 7,8, dan 9 yang ada di MTs N Minjon Filial Trucuk Klaten. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel penelitian ini adalah 25 responden. Analisis data menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 for Windows yang dilakukan dengan analisis *deskriptif* dan analisis bivariat menggunakan *Fishers Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara rasio lingkaran pinggang panggul, asupan vitamin B6, asupan magnesium, asupan kalsium dan aktifitas fisik dengan kejadian sindrom pramenstruasi ( $p > 0,06$ ). Rerata asupan kalsium responden adalah 667,14 mg dan 54% responden mempunyai kategori asupan kalsium pada rerata usia 13 tahun kalsium sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan

**Kata Kunci:** *syndrome pramenstruasi, rasio lingkaran pinggang panggul, asupan makanan, aktifitas fisik*