

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI, ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM, VITAMIN B6 DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI (STUDI PADA MAHASISWI PEMINATAN GIZI KESMAS FKM UNDIP TAHUN 2017)

NURUL ANGGRAENI – 25010113140295

(2017 - Skripsi)

Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosional yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Kalsium dan magnesium mempengaruhi hormon estrogen. Vitamin B6 memiliki peranan penting dalam pembentukan serotonin yang berkaitan dengan sindrom pramenstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, status gizi, asupan kalsium, magnesium, vitamin B6 dan aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling dengan responden sebanyak 40 orang. Data diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF), lembar recall aktivitas fisik 2x24 jam dan lembar FFQ Semi Quantitative. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Rank Spearman dan Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% responden memiliki kategori pengetahuan cukup, 57,5% responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) tergolong normal, 50% responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, 55% responden mengalami sindrom pramenstruasi dengan gejala sedang hingga berat, 62,5% responden memiliki tingkat kecukupan kalsium yang kurang, sedangkan tingkat kecukupan magnesium (70%) dan vitamin B6 (67,5%) responden tergolong cukup. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan kalsium, magnesium dan vitamin B6 ( $p>0,05$ ). Ada hubungan antara status gizi dengan sindrom pramenstruasi ( $p<0,05$ ) serta tidak ada hubungan antara asupan kalsium, magnesium, vitamin B6 dan aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi ( $p>0,05$ )

**Kata Kunci:** Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Sindrom Premenstruasi