



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO (VITAMIN B6
DAN MAGNESIUM) DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KERINCI**

Oleh:

CHENDY TATA LESTARI

No. BP. 1711223004

Dosen Pembimbing:

Dr. Fivi Melva Diana, SKM, M.Biomed

Dr. Denas Symond, MCN

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2021

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2021

CHENDY TATA LESTARI, No. BP. 1711223004

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO (VITAMIN B6
DAN MAGNESIUM) DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KERINCI**

xi + 66 halaman, 19 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang dialami oleh wanita menjelang menstruasi. Pada remaja, gejala yang timbul akan berdampak pada kegiatan akademik, sosial, dan prestasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan status gizi dan asupan zat gizi mikro (vitamin B6 dan magnesium) dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang dilakukan di SMA Negeri 9 Kerinci dari bulan Oktober 2020 - Agustus 2021. Sampel terdiri dari 63 orang yang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket *Shortened Premenstrual Assesment Form* (SPAF), pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan formulir *food recall* 2x24 jam. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 65,1% remaja putri mengalami PMS gejala ringan dan 34,9% gejala sedang hingga berat, 76,2% remaja putri memiliki status gizi normal, 57,1% asupan vitamin B6 remaja putri kurang, dan 50,8% asupan magnesium remaja putri cukup. Terdapat hubungan antara vitamin B6 ($p=0,030$) dan magnesium ($p=0,022$) dengan kejadian *premenstrual syndrome*, sedangkan status gizi ($p=0,434$) menunjukkan tidak terdapat hubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

Kesimpulan

Asupan zat gizi mikro (vitamin B6 dan magnesium) berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kerinci. Diharapkan setiap remaja putri dapat meningkatkan dan memvariasikan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan magnesium.

Daftar Pustaka : 60 (1991-2021)

Kata Kunci : status gizi, vitamin B6, magnesium, *premenstrual syndrome*

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2021
CHENDY TATA LESTARI, BP Number. 1711223004**

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS AND MICRONUTRIENTS
INTAKE (VITAMIN B6 AND MAGNESIUM) WITH PREMENSTRUAL
SYNDROME (PMS) IN ADOLESCENT GIRLS IN SENIOR HIGH SCHOOL 9
KERINCI**

xi + 66 pages, 19 tables, 2 pictures, 11 attachments

ABSTRACT

Objective

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms experienced by woman before menstruation. In adolescent, the symptoms that arise will have an impact on academic, social, and achievement. The purpose of this research is to see the relationship between nutritional status and micronutrients intake (vitamin B6 and magnesium) with the events of premenstrual syndrome in adolescent girls at Senior High School 9 Kerinci.

Method

This study used a cross sectional design which was conducted at Senior High School 9 Kerinci from October 2020 - August 2021. The sample consisted of 63 people used total sampling technique. Data was collected using a Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire, measured height and weight, and food recall 2x24 hour form. Data analysis was using the chi-square test.

Result

The result showed 65,1% of adolescent girls experienced mild PMS symptoms and 34,9% moderate to severe symptoms, 76,2% of girls had normal nutritional status, 57,1% of girls had insufficient vitamin B6 intake, and 50,8% of girls had adequate magnesium intake. There was a relationship between vitamin B6 ($p=0,030$) and magnesium ($p=0,022$) with the events of premenstrual syndrome, while nutritional status ($p=0.434$) showed that wasn't relationship with the events of premenstrual syndrome.

Conclusion

The intake of micronutrients (vitamin B6 and magnesium) are associated with the events of premenstrual syndrome in adolescent girls at Senior High School 9 Kerinci. It's hoped that each young woman can increase and diversify consumption of foods containing vitamin B6 and magnesium.

Reference : 60 (1991-2021)

Keyword : nutritional status, vitamin B6, magnesium, premenstrual syndrome