

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome adalah suatu kondisi yang dimanifestasikan sebagai gejala emosional, fisik dan perilaku, serta mempengaruhi perempuan yang salah satunya disebabkan oleh defisiensi zat gizi makro dan mikro. Pemenuhan gizi adalah usaha untuk memenuhi zat gizi makro dan mikro sesuai dengan kebutuhan rata-rata harian yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemenuhan zat gizi dengan kejadian PMS pada remaja putri usia 16-17 tahun.

Desain penelitian yang digunakan adalah *cohort prospective* dengan sampel remaja putri berusia 16-17 tahun. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Yogyakarta menggunakan data primer dengan alat pengumpulan data menggunakan kuisioner SPAF dan formulir *food record*. Analisis data dilakukan secara univariabel dan bivariabel dengan uji *chi-square* ($\alpha=0,05$) dan *Coefficient Contingency* (*r*) dengan menggunakan SPSS16.

Hasil penelitian menunjukkan dari 71 responden sebagian besar remaja putri memiliki pemenuhan zat gizi kurang, yaitu sebanyak 34 (47,90%) remaja putri. Dari 34 remaja putri yang memiliki pemenuhan gizi kurang sebanyak 30 (69,80%) mengalami PMS. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* $0,001 < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan antara pemenuhan zat gizi dengan kejadian PMS pada remaja putri usia 16-17 tahun dan RR sebesar 2,086 (95% CI 1,310-3,321) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki zat gizi kurang berisiko 2 kali lebih besar mengalami PMS dibandingkan remaja putri yang memiliki zat gizi cukup.

Kata Kunci : Pemenuhan zat gizi, *premenstrual syndrome*

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a manifestation condition of emotional, physical, and behavioral symptoms which affects a women that is caused by deficiency of macro and micro nutrient. Fullfilment of nutrient is an exertion to complete daily average macro and micro nutrient that is needed for body which is agreed with Nutrient Adequacy Rate (NAR). This research was conducted to know the relation between nutrient fullfilment and Pramenstrual Syndrome's incident in girls around 16-17 years old.

The experimental design used a cohort prospective with samples of woman teenagers around 16-17 years old. This research has been done in MAN Yogyakarta 1 with primary data that was collected using SPAF quisionare and food record form. The data were analysed by using chi-square ($\alpha=0,05$) test and Coefficient Contingency (r) in SPSS16.

The result showed that from 71 respondents, the majority of population witnessed lack of nutrient that was accounted for 47,90%. 69,80% of population who have lack of nutrient experienced Premenstrual syndrome (PMS). Statistical test showed that p -value $0,001 < 0,05$ indicated a significant relation between nutrient fullfilment and PMS's incident in girls around 16-17 years old. RR value was calculated for 2,086 (95% CI 1,310-3,321) showed that girls who have lack of nutrient tend to have PMS twice than girls who have enough nutrient.

Keyword : *Nutrition, Premenstrual Syndrome*