

# HUBUNGAN ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2020

## ABSTRAK

*Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan gejala-gejala yang dapat dirasakan tubuh perempuan sebelum mengalami menstruasi. *Premenstrual Syndrome* (PMS) disebabkan oleh beberapa faktor yaitu asupan kalsium dan magnesium yang tidak terpenuhi secara optimal. Selain itu, dapat disebabkan oleh status gizi yang memiliki peranan cukup penting pada tingkat keparahan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Studi awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya sebesar 53,7% yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada tahun 2019. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan kalsium, magnesium dan status gizi terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa perempuan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya sebanyak 54 orang dengan sistem *simple random sampling*.

Dari hasil analisis menggunakan uji *Rank Spearman* didapatkan hubungan yang signifikan antara asupan kalsium, asupan magnesium serta status gizi dengan *Premenstrual Syndrome* yang masing-masing memiliki nilai *p-value* 0,000 ; 0,000 ; 0,007 ( $p=0,05$ ) dan nilai angka koefisien korelasi masing-masing -0,637 ; -0,715 ; 0,363.

Kata Kunci : *Premenstrual Syndrome* (PMS), asupan kalsium dan magnesium, dan status gizi

# RELATION OF CALCIUM INTAKE, MAGNESIUM AND NUTRITIONAL STATUS AGAINST GENESIS PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN YOUNG WOMEN IN YEAR OF 2020

## ABSTRACT

*Premenstrual Syndrome* (PMS) is a symptom that a female body can feel before the menstrual period. *Premenstrual Syndrome* (PMS) is caused by several factors, namely intake of calcium and magnesium that are not fulfilled optimally. In addition, it can be caused by nutritional status that has a significant role in the severity of *Premenstrual Syndrome* (PMS). Preliminary study conducted by researchers at the student school in the Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Surabaya 53.7% who experienced *Premenstrual Syndrome* (PMS) in 2019. The purpose of this research is to analyze the intake of calcium, magnesium and nutritional status of the incidence of *Premenstrual Syndrome* (PMS) in the young women in the Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Surabaya.

This research is an observational research using a cross sectional approach. The research sample is a female student of the Department of Health Polytechnic Health Ministry of Surabaya as many as 54 people with simple random sampling system..

From the results of analysis using *Rank Spearman* test obtained a significant relationship between the intake of calcium with *Premenstrual Syndrome*, intake of magnesium and nutritional status with *Premenstrual Syndrome*, respectively has a *p-value* value of 0.000; 0.000; 0.007 ( $p = 0.05$ ) and the numeric value of the correlation coefficient respectively -0.637; -0.715; 0.363.

Key Words : *Premenstrual Syndrome (PMS), calcium and magnesium intake, and nutritional status*