

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN PRAMENSTRUASI SINDROM (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA PRODI KEPERAWATAN TUBAN

Oleh

JIHAN JAIZA ZHAFIRA Q
NIM. P27835118062

Latar Belakang PMS adalah gejala psikologis dan fisik yang terjadi pada wanita usia reproduktif antara 7-10 hari pra menstruasi dan akan hilang ketika darah haid keluar. **Tujuan Penelitian** yaitu untuk melihat korelasi antara kebiasaan makan dengan pramenstruasi syndrom pada mahasiswa Prodi D3 keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya. Penelitian bersifat analitik desain penelitian *cross sectional* sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 mahasiswa D3 keperawatan Tuban di mana sampelnya dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, datanya didapatkan dari hasil menyebarkan kuesioner dan analisis bivariate dengan uji *chi square* kemudian analisis multivariate dilakukan dengan uji statistik regresi logistik. **Hasil penelitian** memperlihatkan jika mahasiswa yang mengalami PMS tingkat sedang sebanyak 32 orang (60,4%) responden yang kebiasaan makan tidak baik sebagian besar 34 orang (64,2%). Sesuai dengan hasil uji *chi square* memperlihatkan jika kebiasaan makan dengan nilai ($p=0,000$) terdapat korelasi yang signifikan dengan kejadian pramenstruasi syndrom (PMS) jika mahasiswi yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik akan mengalami pramenstruasi lebih besar daripada responden yang mempunyai kebiasaan makan yang baik. Saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa agar bisa segera mencegah masalah pramenstruasi syndrom dan dapat mengatur pola makan yang baik.

Kata Kunci : *Kebiasaan Makan, Pramenstruasi Sindrom, Remaja Putri*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS WITH PREMENSTRUATION SYNDROME IN TEENAGE GIRL STUDENTS OF TUBAN NURSING D3 STUDY PROGRAM

By

JIHAN JAIZA ZHAFIRA Q
NIM. P27835118062

***Background** PMS is a psychological and physical symptom that occurs in women of reproductive age between 7-10 days before menstruation and will disappear when menstrual blood comes out. **The purpose** of the study was to see the correlation between eating habits and premenstrual syndrome in students of the D3 Nursing Study Program, Tuban, Poltekkes, Ministry of Health, Surabaya. The research is an analytic cross-sectional study design. The sample in this study were 53 D3 nursing students in Tuban where the sample was selected using a simple random sampling technique. The data were obtained from the results of distributing questionnaires and bivariate analysis with the chi square test, then multivariate analysis was performed with logistic regression statistical tests. **The results** showed that there were 32 students (60.4%) who had moderate PMS who had bad eating habits, mostly 34 people (64.2%). In accordance with the results of the chi square test, it shows that eating habits with a value ($p = 0.000$) have a significant correlation with the incidence of premenstrual syndrome (PMS). Female students who have bad eating habits will experience premenstruation more than respondents who have good eating habits. Suggestions that can be given to students so they can immediately prevent premenstrual syndrome problems and can manage a good diet.*

Keywords: Eating Habits, Premenstrual Syndrome, Young Women