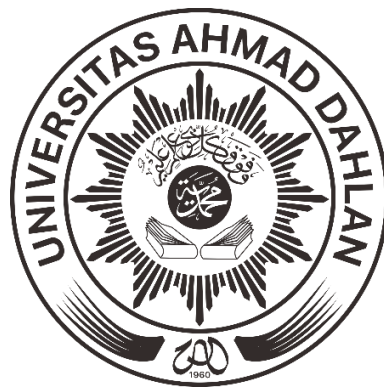


SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN ASUPAN KALSIMUM
DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROM* (PMS) PADA
SISWI SMP MUHAMMADIYAH DI KAPANEWON DEPOK
YOGYAKARTA

Diajukan Untuk Memenuhi
salah satu persyaratan dalam mencapai derajat
Sarjana Gizi



Oleh

Yolanda Martha Putri

NIM: 2000036158

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

2024

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN
KALSIMUM DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROM*
(PMS) PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

Yolanda Martha Putri

NIM 2000036158

Telah Disetujui Untuk Ujian Skripsi

Tanggal 19 Juli 2024

Dosen Pembimbing



Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz., MPH

NIPM 19940630 202109011 1414892

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D

NIPM 19770130 200508011 0965098

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN
KALSIUM DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROM*
(PMS) PADA SISWI SMP MUHAMMADIYAH DI KAPANEWON
DEPOK YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Yolanda Martha Putri

NIM 2000036158

Telah dipertahankan

Didepan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Dosen Pembimbing



Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz., M.PH

NIPM 19940630 202109011 1414892

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D

NIPM 19770130 200508011 0965098

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN
KALSIUM DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROM*
(PMS) PADA SISWI SMP MUIHAMMADIYAH DI KAPANEWON
DEPOK YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

Yolanda Martha Putri

NIM 2000036158

Telah dipertahankan didepan

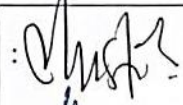


Dewan Penguji Skripsi Program Studi Gizi

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan,

Yogyakarta tanggal 23 Juli 2024 dan dinyatakan telah

memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Gizi

SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Ketua	: Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz.,M.PH	: 
Penguji 1	: Khairunisa Ramadhani, S.Gz., M.Pd	: 
Penguji 2	: Dr.Dyah Suryani, S.Si., M.Kes	: 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D

NIPM 19770130 200508011 0965098

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya, penanda tangan dibawah ini :

Nama : Yolanda Martha Putri
NIM : 2000036158
Program Studi : GIZI
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Judul Penelitian : Hubungan antara aktifitas fisik dan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak bersifat materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau digunakan untuk menyelesaikan studi diperguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan secara tertulis. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Yang menyatakan,



Yolanda Martha Putri

NIM 2000036158

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yolanda Martha Putri
NIM : 2000036158
Email : yolanda2000036158@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Prodi : Gizi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara aktifitas fisik dan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

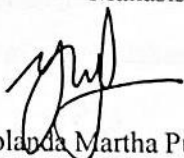
Dengan ini saya menyerahkan bukti hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatu akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (**mengijinkan**) karya tersebut diunggah ke dalam Respository Perpustakaan Uniniveristas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 5 Agustus 2024

Mahasiswa


Yolanda Martha Putri

Mengetahui,

Pembimbing



Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz.,M.PH

MOTTO

“Tidak ada satu pun perjuangan yang tidak melelahkan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu ketika ditimpa musibah mereka mengucapkan : Sungguh kita semua ini milik Allah dan sungguh kepada-Nya lah kita kembali.” (Qs.Al-Baqarah:115-156)

“Tidak ada kesulitan yang tidak ada ujungnya. Sesudah sulit pasti akan ada kebahagiaan. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (Qs. Al-Insyirah ;5-6)

“Pada akhirnya ini semua hanyalah permulaan.” (Nadin Amizah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur diucapkan kepada Allah SWT, atas segala kenikmatan, kelimpahan, rahmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagaimana syarat lulus dari prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan. Penulis sangat menyadari sepenuhnya bahwa tulisan ini jauh dari kata sempurna, sehingga saran, kritik serta tanggapan positif dari segala pihak akan diterima dengan baik demi menyempurnakan isi dari skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak akan dapat selesai sesuai yang diharapkan apabila tanpa adanya bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan dari segala pihak. Oleh karena itu, penulis akan menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rosyidah, S.E, M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
2. Dyah Suryani, S.Si., M.Kes selaku Ketua jurusan program studi Gizi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sekaligus sebagai dosen penguji 2 yang telah mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz., M.PH selaku pembimbing skripsi yang sudah membimbing, memberikan arahan, motivasi, semangat dan masukan-masukan kepada penulis. Terimakasih karena telah memberikan semangat dan juga kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa bimbingan ibu.
4. Khairunisa Ramadhani, S.Gz. ,M.Pd selaku penguji 1 yang telah mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
6. Seluruh staf Tata Usaha (TU) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang senantiasa membantu penulis secara administrasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

8. Novi Firrizqi Hariyanti dan Mutiara Dwi Apriani yang senantiasa menemani, menghibur, memberikan semangat dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Enumerator yang telah bersedia membantu dari awal hingga akhir berjalannya penelitian ini.
10. Kepada teman-teman Program Studi Gizi yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Kepada belahan jiwaku dan surgaku, Eti Martati selaku mamaku tersayang yang telah berjuang untuk kehidupan saya hingga saat ini. Mama yang hebat yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan motivasi dalam bentuk apapun demi keberlangsungan skripsi ini. Semoga mama selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, rezeki dan panjang umur yang panjang.
Amin
12. Kepada cinta pertamaku, Edi Darmawijaya selaku papa ku tercinta yang telah membantu agar skripsi ini berjalan dengan lancar. Papa ku tercinta yang selalu memberikan kesabaran yang begitu luas hatinya kepada anak perempuan mu ini. Anak perempuan satu-satunya yang selalu merepotkan dirimu. Semoga papa selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, rezeki yang melimpah dan menjadi papa yang baik untuk anak-anaknya. Amin
13. Kepada saudaraku yang selalu menyebalkan yaitu Yoga Darmaputra dan Yuda Bratawijaya. Terimakasih atas semua dorongan dan motivasi yang kalian berikan hingga menjadi salah satu alasan agar penulis bisa selalu kuat dalam mengerjakan skripsi ini. Dan juga kepada Siti Nurjannah selaku kakak ipar yang baik sehingga penulis bisa merasakan kasih sayang yang tulus yang diberikan kepada saudara perempuan.
14. Kepada 2000012101 yang selalu menemani, membantu, memotivasi segala bentuk kesusahan yang dihadapi selama skripsi ini. Terimakasih telah memberikan kebahagiaan saat mengerjakan skripsi ini. Semoga anda diberikan rezeki yang banyak, kebahagiaan dunia dan akhirat, dan kesehatan. Amin
15. Diriku sendiri, Yolanda Martha Putri. Terimakasih untuk selalu kuat dan bertahan hingga saat ini. Terimakasih sudah berkerja keras untuk

mengerjakannya. Semoga semua impian yang kamu inginkan akan tercapai dibesok hari yang akan datang. Amin

Penulis berharap dapat menghasilkan karya yang lebih baik dimasa yang datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan motivasi bagi siapapun yang menemukan dan membaca skripsi ini.

Yogyakarta, 24 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yolanda Martha Putri', written in a cursive style.

Yolanda Martha Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Telaah Pustaka	10
2.2 Kerangka Teori	19
2.3 Kerangka Konsep.....	20
2.4 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel.....	21

3.4	Instrumen dan Alat Penelitian.....	23
3.5	Variabel dan Definisi Operasional.....	25
3.6	Jalan Penelitian	26
3.7	Analisis Penelitian	27
3.8	Keterbatasan Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Profil Lokasi Penelitian	29
4.2	Hasil dan Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....		42
LAMPIRAN.....		49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Tanda dan Gejala Premenstrual Syndrome	10
Tabel 2.2 Sumber Kalsium Hewani dan Nabati.....	15
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Kalsium yang Dianjurkan	16
Tabel 3.1 Variabel dan Definisi Operasional.....	25
Tabel 4. 1 Frekuensi Aktifitas Fisik.....	30
Tabel 4. 2 Frekuensi Asupan Kalsium	30
Tabel 4. 3 Frekuensi Kejadian PMS	31
Tabel 4. 4 Frekuensi Asupan Energi dan Zat Gizi.....	32
Tabel 4. 5 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian PMS	32
Tabel 4. 6 Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian PMS	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme Aktifitas Fisik dan Asupan Kalsium dengan Kejadian PMS.....	18
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	49
Lampiran 2 Kuesioner <i>Short-International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ-SF).....	50
Lampiran 3 Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assesment Form</i> (SPAF).....	52
Lampiran 4 Kuesioner SQ-FFQ Survey Konsumsi Individu.....	53
Lampiran 5 Hasil Olah Data	58
Lampiran 6 Pelaksanaan Jadwal Penelitian	62
Lampiran 7 Surat Pengajuan Etik	63
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	67

INTISARI

Latar Belakang : Kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) adalah gejala atau keluhan yang dialami oleh perempuan yang timbul sebelum terjadi menstruasi. Gejala dan keluhan yang muncul dapat merubah fisik dan mental seseorang yang mengalaminya sehingga dapat mengganggu kegiatannya sehari-hari. Kejadian PMS dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti Indeks Massa Tubuh, Asupan makanan, hormon ,aktifitas fisik dan stress.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian yaitu korelasi yang bersifat menjelaskan hubungan antar variable. Desain penelitian yang digunakan adalah metode *observasional analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*.

Hasil : Hasil peneitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan aktifitas fisik (*p-value* 0,759) dan asupan kalsium (*p-value* 0,568) dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Kalsium, *Premenstrual Syndrom*, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: *Premenstrual Syndrome (PMS) is symptoms or complaints experienced by women that arise before menstruation occurs. Symptoms and complaints that arise can change the physical and mental state of someone who experiences it so that it can interfere with their daily activities. The incidence of PMS can be caused by several factors such as Body Mass Index, food intake, physical activity hormones and stress.*

Objective : *This study aims to analyze the relationship between physical activity and calcium intake and the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Muhammadiyah Junior High School students in Kapanewon, Depok, Yogyakarta.*

Method: *This study uses a quantitative method with a type of research that is a correlation that explains the relationship between variables. The research design used is an analytical observational method with a Cross Sectional approach.*

Results: *The results of this study showed that there was no relationship between physical activity (p-value 0.759) and calcium intake (p-value 0.568) with the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Muhammadiyah Junior High School students in Kapanewon, Depok, Yogyakarta.*

Conclusion: *There was no relationship between physical activity and calcium intake and the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Muhammadiyah Junior High School students in Kapanewon Depok, Yogyakarta.*

Keywords: *Physical Activity, Calcium, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls*