

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH:

ANJU MINTA MARITO MANIK

NIM: 0801192109

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSTAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat

Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Kesehatan Masyarakat

OLEH:

ANJU MINTA MARITO MANIK

NIM: 0801192109

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSTAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA**

ANJU MINTA MARITO MANIK

NIM : 0801192109

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) PMS merupakan suatu kondisi haid yang berupa beberapa tanda terganggunya kondisi badan dan kejiwaan. Waktu kemunculan tanda PMS tercantum dimulai sejak satu minggu sampai segenap hari sebelum haid terjadi dan akan hilang ketika haid terjadi. Sekalipun demikian, ada juga yang masih berlangsung sampai masa haid selesai. Di Indonesia sendiri gejala PMS menyebabkan terganggunya aktivitas dan konsentrasi belajar pada 80%-90% wanita PMS. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 89 yang berasal dari mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Variabel yang diteliti terdiri dari gejala PMS, pola makan, dan aktivitas fisik. Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan PMS dengan *p-value* 0,000 dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan PMS dengan *p-value* 0,919. Kesimpulan dalam penelitian ini semakin baik pola makan maka semakin ringan gejala PMS, walau demikian aktivitas fisik yang rutin juga diperlukan untuk memperoleh tubuh yang sehat.

Kata Kunci : *Premenstrual Syndrome* (PMS), Pola Makan, Aktivitas Fisik

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**THE CORRELATION OF EATING PATTERNS AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH THE INCIDENT OF PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS) IN STUDENT AT FACULTY OF PUBLIC HEALTH STATE
ISLAMIC UNIVERSITY OF NORTH SUMATERA**

ANJU MINTA MARITO MANIK

NIM: 0801192109

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) PMS is a menstrual condition that consists of several signs of physical and mental disorders. The time for signs of PMS to appear starts from one week to a whole day before menstruation occurs and will disappear when menstruation occurs. However, there are also those that continue until the menstrual period is over. In Indonesia alone, PMS symptoms cause disruption to study activities and concentration in 80%-90% of PMS women. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of PMS in students at the Faculty of Public Health, UIN North Sumatra. This research uses a quantitative research design with a cross-sectional approach. The sample for this research was 89 from undergraduate students at the Faculty of Public Health, UIN North Sumatra. The variables studied consisted of PMS symptoms, eating patterns, and physical activity. The results of the analysis using the Chi-Square test showed that there was a significant relationship between diet and PMS with a p-value of 0.000 and there was no relationship between physical activity and PMS with a p-value of 0.919. The conclusion in this research is that the better your diet, the lighter the symptoms of PMS, however, regular physical activity is also needed to have a healthy body.

Keywords: Premenstrual Syndrome (PMS), Eating Patterns, Physical Activity

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Anju Minta Marito Manik
NIM : 0801192109
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Tolang, 26 Juli 2000
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata I di Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di di Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari jiplakan dari karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
Medan, 24 Juni 2024

Anju Minta Marito Manik

0801192109

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UIN
SUMATERA UTARA**

ANJU MINTA MARITO MANIK

(0801192109)

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 24 Juni 2024

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Nadya Ulfa Tanjung, S.K.M, M.K.M
NIP. 198809132020122012

Dosen Integrasi



Salianto, M.Psi
NIP. 198607152020121006

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :
**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UIN
SUMATERA UTARA**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

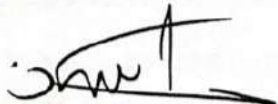
ANJU MINTA MARITO MANIK

NIM: 0801192109

Telah Diuji dan Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 24 Juni 2024 dan Dinyatakan Telah
Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Rapotan Hasibuan, S.K.M. M.Kes

NIP. 199006062019031016

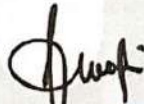
Penguji 1



Nadya Ulfa Tanjung, S.K.M. M.K.M

NIP. 198809132020122012

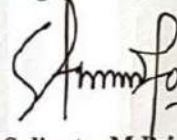
Penguji 2



Meutia Nanda, S.K.M, M.Kes

NIB. 1100000082

Penguji Integrasi



Saliano, M.Psi

NIP. 198607152020121006

Medan, 24 Juni 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
SUMATERA UTARA
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dekan,



Prof. Dr. Mesiono, M.P.d

NIP. 197107272007011031

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(CURRICULUM VITAE)**

DATA PRIBADI

Nama : Anju Minta Marito Manik
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Tolang, 26 Juli 2000
Agama : Islam
Golongan Darah : O
Status Perkawinan : Belum Menikah
Kewarganegaraan : Indonesia
E-mail : anjumintamarito@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri 085120 Sibolga (2007-2013)
2. SMP Negeri 2 Pandan Nauli (2013-2016)
3. SMAN 1 Plus Matauli Pandan (2016-2019)
4. UIN Sumatera Utara (2019-Sekarang)

RIWAYAT ORGANISASI

1. OSIS SMPN 2 Pandan Nauli (2014-2016)
2. Rohis SMPN 2 Pandan Nauli (2015-2016)
3. OSIS SMAN 1 Matauli Pandan (2017-2019)
4. Rohis Az-Zahra Matauli (2017-2018)
5. Lembaga Pers Siswa (LPS) Matriks (2017-2019)
6. Matauli English Club (MEC) (2017-2019)
7. LDK Al-Izzah UIN Sumatera Utara (2019-2020)
8. Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Dinamika UIN Sumatera Utara (2020-2022)

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah. Kita memuji, meminta pertolongan, dan memohon ampunan kepada-Nya. Rasa syukur penulis ucapkan kepada Allah ﷻ yang selalu memberikan kesehatan, mencurahkan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada pemimpin para Nabi dan penghulu para Rasul, Muhammad ﷺ, beserta keluarga dan sahabat, serta orang-orang yang mengikuti jejak mereka hingga hari kiamat.

Sebagaimana memenuhi tugas untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, maka penulis menyusun Proposal Skripsi dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Synrome* (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara".

Dalam proses penyusunan proposal skripsi ini, penulis selalu mendapat bimbingan, bantuan, arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis dengan rasa hormat dan tulus mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono M.Pd, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

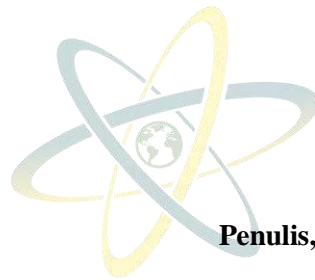
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, MA, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, MA, selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Perlengkapan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
5. Bapak Dr. Irwansyah, M.H, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Rapotan Hasibuan, SKM, M.Kes, selaku Ketua Penguji Skripsi dan Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang telah meluangkan waktu, pikiran dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
7. Ibu Nadya Ulfa Tanjung, SKM, M.KM, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, pikiran dan dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
8. Bapak Salianto, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Integritas Keislaman yang telah meluangkan waktu, pikiran dan dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
9. Ibu Meutia Nanda, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu, pikiran dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

10. Para dosen dan staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN-SU Medan mulai dari awal masuk kuliah yang sudah memberikan pelajaran, motivasi dan bimbingan.
11. Orang tuaku tersayang yang sangat penulis cintai, Ayah yang selalu berusaha bertanggung jawab mencukupi kebutuhan penulis, memberi arahan, doa dan motivasi untuk penulis. Mama yang dengan kelembutan hati dan kasih sayang tak terbatas yang dengan tulus mendoakan dan mencurakan perhatiannya pada penulis.
12. Kakak-kakak dan Adikku tercinta, Kak Diah, Kak Kiki dan Dek Reza yang senantia mengingatkan agar penulis segera menyelesaikan penelitian dan juga memberi dukungan berupa doa dan tambahan uang jajan bagi penulis.
13. Keluarga Besar Manik dan Lumban Tobing yang selalu memberi dukungan positif bagi penulis.
14. Sahabat-sahabat terkasihku, Nina dan Rika yang telah banyak membantu penulis sedari SMP hingga kini, yang memberikan kasih sayang, motivasi, nasihat dan kebaikan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan. Semoga Allah meridhoi persahabatan kita.
15. Saudari-saudari shalihahku, Kak Ghea, Kak Nazla, Jeny dan Suro yang membantu dan mendoakan kelancaran dan kemudahan proses penyusunan skripsi penulis.
16. Seluruh teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah memberi dukungan, bantuan, dan semangat bagi penulis hingga saat ini.

Doa dan dorongan yang diberikan sangat berarti bagi penulis. Semoga Allah melimpahkan seluruh kebaikan-Nya pada mereka yang terkasih. Semoga skripsi ini mendatangkan manfaat bagi pembaca

Waassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

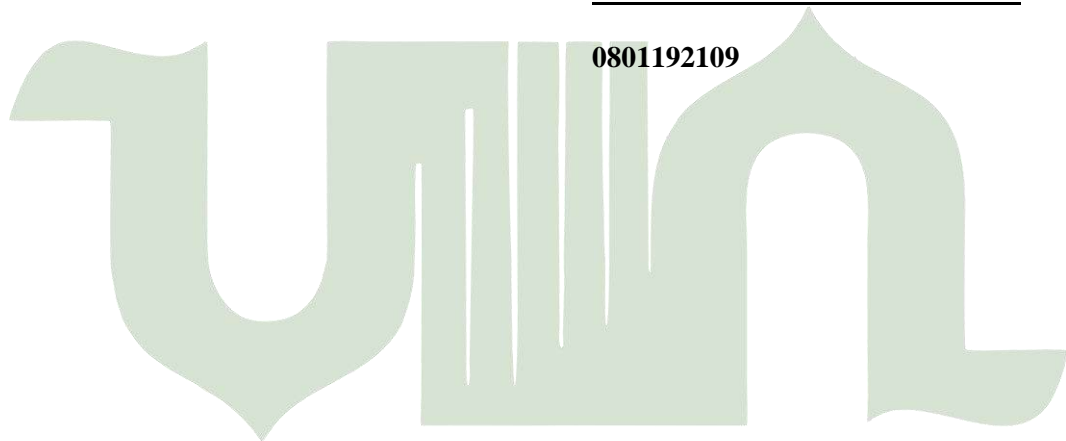
Medan, 2024



Penulis,

ANJU MINTA MARITO MANIK

0801192109



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

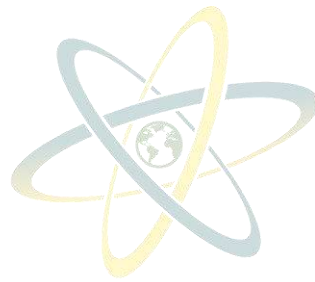
DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Premenstrual Syndrome (PMS)	8
2.1.1 Defenisi	8
2.1.2 Etiologi	9
2.1.3 Tipe dan Gejala	10
2.1.4 Dampak	12
2.1.5 Penatalaksanaan	13
2.2 Pola Makan	16
2.3 Aktivitas Fisik	18
2.4 Kajian Integrasi Keislaman	20
2.4.1 Pandangan Islam Terhadap Menstruasi	20
2.4.2 Pola Makan dalam Pandangan Islam	22
2.4.3 Aktivitas Fisik dalam Pandangan Islam	24
2.5 Kerangka Teori	27
2.6 Kerangka Konsep	27
2.7 Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel	30
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.4 Variabel Penelitian	31
3.5 Defenisi Operasional	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.1 Jenis Data	34
3.6.2 Alat atau Instrument Penelitian.....	35
3.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	39
3.8 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	39
3.8.1 Pengolahan data.....	39
3.8.2 Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.1.1 Sejarah UIN Sumatera Utara.....	43
4.2 Hasil Penelitian	45
4.2.1 Karakteristik Responden Penelitian	45
4.2.2 Hasil Analisis Univariat.....	47
4.2.3 Hasil Analisis Bivariat	48
4.3 Pembahasan.....	50
4.3.1 Karakteristik Responden.....	50
4.3.2 Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian PMS.....	50
4.3.3 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian PMS	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

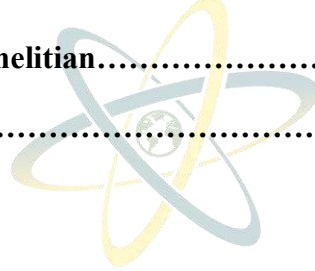
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden.....	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kejadian PMS Responden.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden.....	47
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden.....	48
Tabel 4.7 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian PMS.....	48
Tabel 4.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian PMS.....	49



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Persetujuan Responden.....	66
Lampiran 2. Kesioner Penelitian.....	67
Lampiran 3. Program Nutrisurvey.....	71
Lampiran 4. Tabulasi Data.....	73
Lampiran 5. Hasil Analisis Data.....	74
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 7. Dokumentasi.....	92



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN