

# Faktor dominan gejala premenstrual syndrome pada Mahasiswi Universitas Indonesia (studi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik) = The dominant factor of premenstrual syndrome symptom in female student of Universitas Indonesia

Ayatun Fil Ilmi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20455936&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Nama : Ayatun Fil Ilmi  
Program studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Judul : Faktor Dominan Gejala Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Universitas Indonesia  
Premenstrual syndrome merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi, yang dialami wanita pada 7-14 hari sebelum menstruasi akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan gejala premenstrual syndrome. Desain studi dalam penelitian ini adalah cross sectional dengan teknik sampling consecutive sampling. Sampel penelitian berjumlah 130 mahasiswi yang berasal dari S1 reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik angkatan 2015/2016. Variabel yang diteliti terdiri dari gejala premenstrual syndrome, tingkat stres, aktivitas fisik, asupan gizi mikro piridoksin, vitamin D, kalsium dan magnesium, pola tidur, dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 36,9 mahasiswi mengalami premenstrual syndrome gejala sedang hingga berat. Terdapat hubungan yang signifikan antar tingkat stres  $p=0,001$ , asupan piridoksin  $p=0,003$ , asupan magnesium  $p=0,044$ , pola tidur  $p=0,006$  dengan gejala premenstrual syndrome. Faktor yang paling dominan terhadap premenstrual syndrome adalah pola tidur  $OR=3,580$ , diikuti tingkat stres dan asupan piridoksin. Mahasiswi dengan pola tidur yang buruk berisiko mengalami premenstrual syndrome 3,580 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki pola tidur yang baik. Disarankan pihak kampus dapat memberikan promosi kesehatan yang berhubungan dengan gejala premenstrual syndrome, pentingnya pola tidur yang baik dan cukup, pengendalian stress, dan pentingnya asupan gizi mikro. Kata kunci : premenstrual syndrome, tingkat stress, aktivitas fisik, asupan gizi mikro, pola tidur, status gizi

<hr />

### <b>ABSTRACT</b><br>

Name Ayatun Fil Ilmi  
Study Program Public Health  
Title The Dominant Factor of Premenstrual Syndrome Symptom in Female Student of Universitas Indonesia  
Premenstrual syndrome is a complex of symptoms, including physic, phsycology, and emotion that is experienced by some women, 7 14 days before women's period, it is cause by hormonal changes related to ovulation. The purpose of this study was to determine the risk factors related to PMS. The research used crosssectional study design with sampling technique used consecutive sampling. A sample of this study was 130 student at FKM and Architecture Departement of Universitas Indonesia. Data collected include PMS occurrence, stress level, phsycal activities, intake of micronutrient pyridoxine, vitamin D, Ca, Mg, sleep pattern and nutritional status. The result showed 36,9 of subject had moderat to severe PMS level. There was relationship between stress level  $p=0,001$ , pyridoxine intake  $p=0,003$ , Mg intake  $p=0,044$ , sleep pattern  $p=0,006$  with PMS. Sleep pattern  $OR=3,580$  was the most dominant influence of premenstrual syndrome followed by stress level and pyridoxine

intake. Student with poor sleep pattern had experience PMS 3,580 higher than student with good sleep pattern. Researcher recommend to The University able to give health promotion related to PMS, the importance of good sleeping pattern, stress management, the importance of micronutrient intake. Keyword premenstrual syndrome, stress level, physical activity, micronutrient intake, sleep pattern, nutritional status