

ABSTRAK

Ignatius Kelvin (01071180142)

HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI SERAT DENGAN TINGKAT KEPARAHAN GEJALA SINDROM PREMENSTRUASI PADA MAHASISWA FK UPH (xiii+68 halaman : 1 gambar; 8 tabel; 3 lampiran)

Sebanyak 47,8% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami gejala sindrom premenstruasi dan 20% wanita mengalami gejala yang cukup berat sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Hal ini terjadi selama 14 hari terakhir siklus menstruasi atau fase luteal dan disebabkan oleh fluktuasi hormon.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan tinggi serat dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi pada kelompok usia remaja.

Penelitian ini menggunakan studi tipe studi analitik komparatif numerik 2 kategori tidak berpasangan dengan desain studi potong lintang. Sampel penelitian merupakan mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak minimal 74 sampel secara *judgemental sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *google form Premenstrual Syndrome Scale*, *Esitimated Food Record* dan *Percieved Stress Scale* dengan metode uji *T test*, serta analisis data menggunakan SPSS 24.0.

Peneliti menemukan nilai p sebesar 0,309 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan tinggi serat dengan tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi.

Kata kunci : sindrom premenstruasi, pola makan tinggi serat, remaja, siklus menstruasi, hormon

Referensi : 50 (1997-2020)

ABSTRACT

Ignatius Kelvin (01071180142)

HUBUNGAN POLA MAKAN TINGGI SERAT DENGAN TINGKAT KEPARAHAN GEJALA SINDROM PREMENSTRUASI PADA MAHASIWA FK UPH (xiii+68 pages : 1 picture; 8 table; 3 attachments)

47.8% of women worldwide experience symptoms of premenstrual syndrome and 20% of women experience symptoms that are severe enough to interfere with daily activities. This occurs during the last 14 days of the menstrual cycle or luteal phase and it is caused by hormonal fluctuations.

This study is going to be conducted to determine the relationship between high fiber diet and the severity of premenstrual syndrome in adolescents.

This study used a comparative analytic numerical study with two unpaired category with a cross-sectional study design. The research sample is female students at the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan who met the inclusion criteria of at least 74 samples by judgmental sampling. Data were collected using a questionnaire in the form of a Premenstrual Symptom Scale, Estimated Food Record and Percieved Stress Scale with the T test method, and data analysis using SPSS 24.0.

Researcher found a p value of 0.309 ($p > 0.05$), which means that there is no significant relationship between a high-fiber diet and the severity of premenstrual syndrome symptoms.

Key words : Premenstrual syndrome, high fiber diet, adolescents, menstrual cycle, hormone

Reference : 50 (1997-2020)