

**PENGARUH ASUPAN TINGGI KALSIUM DALAM SUSU, IKAN TUNA
DAN SUPLEMEN KALSIUM DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA SISWI MTsN MODEL TRENGGALEK**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Anggi Agustinasari Widodo

NPM : 12700243

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2015

**HALAMAN PERSETUJUAN
TUGAS AKHIR**

**PENGARUH ASUPAN TINGGI KALSIUM DALAM SUSU, IKAN TUNA
DAN SUPLEMEN KALSIUM DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA SISWI MTsN MODEL TRENGGALEK**

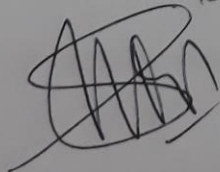
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh :

**Anggi Agustinasari Widodo
NPM :12700243**

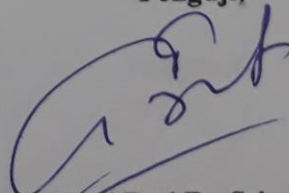
Menyetujui untuk diuji

Pembimbing,



**Ayu Cahyani N., dr, MKKK
NIK.11555-ET**

Penguji,



**Emilia Devi Dwi R., Ssi., MT.
NIK.02347 -ET**

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**PENGARUH ASUPAN TINGGI KALSIUM DALAM SUSU, IKAN TUNA
DAN SUPLEMEN KALSIUM DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA SISWI MTsN MODEL TRENGGALEK**

Oleh :

Anggi Agustinasari Widodo

NPM: 12700243

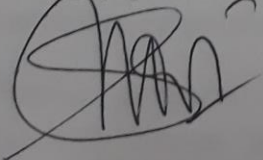
Telah diuji pada

Hari : Kamis

Tanggal : 23 April 2015

Dan dinyatakan lulus oleh :

Penguji/pembimbing I



Ayu Cahyani N., dr, MKKK

NIK.11555 - ET

Penguji II



Emilia Devi Dwi R., Ssi., MT.

NIK. 02347 - ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Anggi Agustinasari Widodo
NPM : 12700243
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma
Surabaya;

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Asupan Kalsium Dalam Susu, Ikan Tuna, dan Tablet Suplemen Kalsium Terhadap Sindrom Premenstruasi pada Siswi MTsN Model Trenggalek”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 23 April 2015

iat pernyataan,



(Anggi Agustinasari Widodo)

NPM : 12700243

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan yang telah memberikan berbagai kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Asupan Kalsium Dalam Susu, Ikan Tuna, dan Suplemen Kalsium Terhadap Sindrom Premenstruasi pada Siswi MTsN Model Trenggalek”. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh asupan kalsium dalam susu, ikan tuna dan suplemen kalsium terhadap sindrom pramenstruasi pada siswi MTsN Model Trenggalek .Apabila hasilnya terbukti berpengaruh maka kalsium dapat dijadikan terapi pada penderita sindrom pramenstruasi.

Tugas akhir ini berhasil penulis selesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. dr. Soedarto., DTM & H, Ph. D, Sp.Park, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Ayu Cahyani N., dr, MKKK sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Emilia Devi Dwi R., Ssi., MT. sebagai dosen penguji proposal maupun Tugas Akhir.
4. Segenap tim pelaksana Tugas Akhir dan sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian proposal maupun Tugas Akhir.
5. Kedua orang tuaku terkasih Ayahanda Drs. Widodo Setyadi dan Ibunda Sri Windiyati, SPd yang telah selalu memberi dukungan baik secara moril maupun materi.
6. Semua pihak yang tidak mungkin disebut satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal maupun Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna, oleh Karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya kami berharap semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi berbagai pihak terkait.

Surabaya, April 2015

Penulis

ABSTRACT

Agustinasari, Anggi. 2015. *Effect of Calcium Intake at Milk, Tuna, and Calcium Supplements Against Premenstrual Syndrome in Schoolgirl MTsN Model Trenggalek*. Final Assignment, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Supervisor: Ayu Cahyani N., dr, MKKK.

Premenstrual Syndrome are often considered unavoidable in the past, but this time, Premenstrual Syndrome can be treated with various ways of prevention and treatment. One way to prevent menstrual complaints is to improve food consumption source of calcium and calcium supplementation. The purpose of this study was to analyze the influence of food intake source of calcium in milk, tuna and calcium supplements with the onset of premenstrual syndrome. The study was an observational cross-sectional analytic. The study population was a student MTsN Model Trenggalek District 9th grade who have experienced a period of 200 female students with a sample of 92 respondents were determined using a systematic random sampling method. The first random sample selection and then the selection of samples and onwards through student attendance at intervals 3 jump from the first sample. Variables consist of Calcium Intake, level of knowledge of premenstrual syndrome, the level of knowledge about food sources of calcium, the behavior of calcium intake as the independent variable and premenstrual syndrome as the dependent variable. The results showed that a significant difference between the intake of calcium in milk, tuna and calcium tablets to premenstrual syndrome ($p = 0.000$). From the analysis of it can be concluded that the intake of calcium in milk, tuna and calcium tablets effect on the incidence of premenstrual syndrome in girls MTsN Model Trenggalek.

Keywords : Premenstrual syndrome, calcium intake, milk, tuna and calcium tablets

ABSTRAK

Agustinasari, Anggi. 2015. *Pengaruh Asupan Kalsium Dalam Susu, Ikan Tuna, dan Suplemen Kalsium Terhadap Sindrom Pramenstruasi pada SiswiMTsN Model Trenggalek*. Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Ayu Cahyani N., dr, MKKK.

Gangguan menstruasi sering dianggap tidak bias dihindari di masa lalu, akan tetapi saat ini, gangguan menstruasi bias diatasi dengan berbagai cara pencegahan dan pengobatan. Salah satu cara pencegahan keluhan menstruasi yaitu dengan meningkatkan konsumsi pangan sumber kalsium dan suplementasi kalsium. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh antara konsumsi pangan sumber kalsium dalam susu, ikan tuna dan suplemen kalsium dengan timbulnya Sindrom pramenstruasi. Penelitian bersifat observasional *cross sectional* analitik. Populasi penelitian adalah siswiMTsN Model Trenggalek Kabupaten Trenggalek kelas 9 yang telah mengalami menstruasi sebanyak 200 siswi dengan sampel sebesar 92 responden yang ditentukan dengan menggunakan metode sistematis *random sampling*. Pemilihan sampel pertama secara acak kemudian pemilihan sampel 2 dan seterusnya melalui absensi siswi dengan interval/lompat 3 dimulai dari sampel pertama. Variabel terdiri atas Asupan Kalsium, tingkat pengetahuan pra menstruasi sindrom, tingkat pengetahuan tentang pangan sumber kalsium, perilaku tentang asupan kalsium sebagai variabel bebas dan sindrom pramenstruasi sebagai variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara asupan kalsium pada susu, ikan tuna dan tablet kalsium terhadap sindrom pramenstruasi ($p = 0,000$). Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa asupan kalsium pada susu, ikan tuna dan tablet kalsium berpengaruh terhadap timbulnya sindrom pramenstruasi pada siswi MTsN Model Trenggalek.

Kata Kunci : Sindrom Pramenstruasi, asupan kalsium, susu, ikan tuna dan tablet kalsium

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Abstrak	v
Abstrack	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel	viii
Daftar Lampiran	ix
BAB I	PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Remaja dan Menstruasi.....	7
2.1.1 Remaja.....	7
2.1.2 Fisiologi Mestruasi.....	8
2.1.3 Gangguan Menstruasi.....	12
2.2 Sindrom Premenstruasi.....	14
2.2.1 Gejala.....	14
2.2.2 Penyebab.....	16
2.2.2.1 Asupan Kalsium.....	16
2.2.2.2 Kurang Tidur.....	20
2.2.2.3 Olahraga.....	21
2.2.2.4 Stres.....	21
2.2.2.5 Status Gizi.....	22
2.2.2.6 Hormon.....	24
2.2.2.7 Gangguan Kelenjar Tiroid.....	25
2.2.2.8 Genetik.....	25
2.3 Kalsium.....	25

	2.3.1 Fungsi Dan Angka Keukupan Kalsium	25
	2.3.2 PengendalianKalsiumdalamDarah	28
	2.3.3 PangandanSuplemenKalsium	30
	2.4 UpayaMengatasiKeluhanMenstruasi	33
BAB III	KERANGKA KONSEP dan HIPOTESIS	
	3.1 KerangkaKonsepPenelitian.....	37
	3.2 HipotesisPenelitian	38
BAB IV	METODE PENELITIAN	
	4.1 RancanganPenelitian.....	39
	4.2 TempatdanWaktuPenelitian.....	39
	4.3 Populasi dan SampelPenelitian.....	39
	4.4 Variabel Penelitian.....	40
	4.5 Definisi Oprasional.....	41
	4.6 Prosedur Penelitian	43
	4.7 Analisi Data.....	45
BAB V	HASIL PENELITIAN dan ANALISIS DATA	
	5.1 Gambaran Umum Daerah Penelitian	46
	5.2 Karakteristik Responden	47
	5.3 Analisis Data	52
BAB VI	PEMBAHASAN	54
BAB VII	KESIMPULAN dan SARAN	59
	DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 AngkaKecukupanKalsiumpadaRemajaPutri (mg/hari)	27
Tabel. 2 SindromPramenstruasi yang DialamiResponden	47
Tabel.3 Tingkat pengetahuantentangsindrompramenstruasi	49
Tabel.4 Pengetahuanasupankalsium	50
Tabel 5.KonsumsiAsupanKalsium	51
Tabel.6 HasilUji Rank Spearman	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Keaslian Tulisan	64
Lampiran 2	Pengantar Kuisisioner	65
Lampiran 3	Persetujuan Responden	66
Lampiran 4	Pernyataan Telah Melaksanakan Informed Consent	67
Lampiran 5	Kuisisioner	68
Lampiran 6	Jurnal Penelitian	71