

ABSTRAK

Tsabita Sholihah

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

xv + 84 halaman + 18 tabel + 9 lampiran

Perempuan usia reproduksi dapat mengalami Sindrom Premenstruasi (PMS). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan makan, pola makan, dan prevalensi PMS pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Sebanyak 77 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling berpartisipasi dalam penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner SQ-FFQ, DEBQ, dan SPAF, kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman ($\alpha = 0,05$). Terkait pola makan, sebagian besar responden termasuk dalam kategori "cukup" (57,1%), sedangkan untuk perilaku makan, mereka termasuk dalam kategori "buruk" (93,5%). Seluruh responden mengalami PMS, dengan sebagian besar (49,4%) masuk dalam kelompok keparahan berat. Hasil analisis menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan secara keseluruhan dengan kejadian PMS ($p = 0,859$) maupun antara pola makan secara keseluruhan dengan kejadian PMS ($p = 0,898$). Namun, ditemukan hubungan yang signifikan antara PMS dengan perilaku pembatasan makan (restrained eating) ($p = 0,018$) serta total asupan kalori ($p = 0,031$). Disimpulkan bahwa meskipun total asupan kalori dan perilaku pembatasan makan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian PMS, pola makan dan perilaku makan secara keseluruhan tidak menunjukkan hubungan tersebut. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan variasi variabel yang lebih luas untuk mengidentifikasi faktor penyebab PMS lainnya.

Kata Kunci: pola makan, perilaku makan, Premenstrual Syndrome, mahasiswa, gizi
Daftar bacaan: 47 jurnal (2020 – 2025)

ABSTRACT

Tsabita Sholihah

*THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND EATING
BEHAVIOR TOWARD PREMENSTRUAL SYNDROME AMONG FEMALE
STUDENTS OF THE NUTRITION DEPARTMENT AT POLTEKKES
KEMENKES SURABAYA*

xv + 84 pages + 18 tables + 9 appendices

Women who are of reproductive age may suffer from Premenstrual Syndrome (PMS). The purpose of this study was to examine the connection between eating habits, dietary patterns, and the prevalence of PMS among female students enrolled in Poltekkes Kemenkes Surabaya's Nutrition Department. 77 female students who were chosen using proportional random sampling participated in a cross-sectional analytical observational study. SQ-FFQ, DEBQ, and SPAF questionnaires were used to gather data, and the Spearman test ($\alpha = 0.05$) was used for analysis. For dietary patterns, the majority of respondents fell into the "sufficient" category (57.1%), whereas for eating behaviors, they fell into the "bad" category (93.5%). Every respondent had PMS, with the majority (49.4%) falling into the severe group. Overall eating behaviors and PMS occurrence ($p = 0.859$) and overall dietary patterns and PMS occurrence ($p = 0.898$) did not significantly correlate, according to the analysis results. Nonetheless, there were significant correlations between PMS and both limited eating ($p = 0.018$) and overall calorie consumption ($p = 0.031$). It is determined that whereas total calorie intake and controlled eating shown significant relationships with PMS occurrence, overall dietary patterns and eating behaviors did not. To find other causes causing PMS, more studies with larger sample sizes and a broader variety of variables are required.

Keywords: dietary pattern, eating behavior, Premenstrual Syndrome, female students, nutrition

References: 47 journals (2020–2025)