

**GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA YANG
MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME* DI SMA
MARDISISWA DAN SMAN 9 SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

ALIFYA RIZQY AL SAHLAN

22020122140222

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2026

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alifya Rizqy Al Sahlan
NIM : 22020122140222
Fakultas/Jurusan : Fakultas Kedokteran/ Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Indeks Masa Tubuh pada Remaja yang
Mengalami *Premenstrual Syndrome* di SMA Mardisiswa
dan SMAN 9 Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas *royalty* kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro atas Penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih formatkan/mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 15 Juni 2026

Yang menyatakan,



Alifya Rizqy Al Sahlan

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Alifya Rizqy Al Sahlan

Tempat/Tanggal lahir :

Alamat Rumah :

No. Telepon : 0895331559585

Email : alifyarizqy@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Indeks Massa Tubuh pada Remaja yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* di SMA Mardasiswa dan SMAN 9 Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan dan karya ilmiah dari hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan.

Semarang, 15 Juni 2026

Yang menyatakan,



Alifya Rizqy Al Sahlan

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA YANG
MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME* DI SMA MARDISISWA
DAN SMAN 9 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Alifya Rizqy Al Sahlan

NIM : 22020122140222

Telah di setujui sebagai laporan penelitian dan
dinyatakan memenuhi syarat untuk di *review*

Pembimbing,

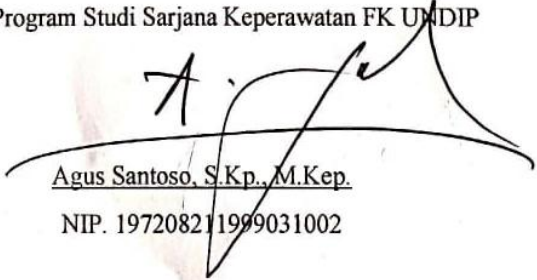


Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.

NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul :

**GAMBARAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA YANG MENGALAMI
PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMA MARDISISWA DAN SMAN 9 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh : Alifya Rizqy Al Sahlan
NIM : 22020122140222

Telah di uji pada 3 Juli 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **mendapatkan
gejar Sarjana Keperawatan**

Ketua penguji,



Apri Nur Wulandari, S.Kep., M.Kep
NIP. 199004102024062002

Anggota Penguji,



Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP 198902252024062001

Pembimbing,



Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.
NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp. Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Indeks Massa Tubuh pada Remaja yang mengalami *Premenstrual Syndrome* di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, serta sebagai bentuk upaya ilmiah dalam memahami secara mendalam terkait indeks massa tubuh siswa yang mengalami *premenstrual syndrome* di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dalam isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis bahwa karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam bidang ilmu kesehatan, serta menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.

Semarang, 15 Juni 2026



Alifya Rizqy Al Sahlan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan petunjuk, kelancaran, serta kemudahan dalam setiap langkah selama penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
3. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
4. Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan saran serta arahan selama proses penyusunan proposal penelitian ini.
5. Apri Nur Wulandari, S.Kep.,M.Kep selaku dosen penguji I.
6. Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji II.
7. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat selama masa perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.
8. Adik penulis yang selalu memberikan semangat, doa, dan selalu menghibur selama masa perkuliahan sampai dengan penyusunan tugas akhir.
9. Seseorang yang tidak bisa disebutkan namanya, yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama masa perkuliahan dan penyusunan tugas akhir.

10. Teman-teman penulis yang telah memberikan banyak dukungan, bantuan, serta motivasi dan doa sejak masa awal perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.
11. Rekan satu tim penelitian skripsi yang saling mendukung dan membantu satu sama lain.
12. Diri saya sendiri, yaitu penulis yang telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena telah menyelesaikan tugas akhir dengan baik, untuk tidak pernah menyerah, selalu berusaha yang terbaik dan tetap memberikan semangat bagi diri sendiri dan juga untuk orang lain.

Semarang, 15 Juni 2026



Alifya Rizqy Al Sahlan

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| UCAPAN TERIMA KASIH | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| ABSTRAK | xv |
| <i>ABSTRACT</i>..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 8 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 9 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 9 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 9 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 9 |
| 1.4.1 Bagi Tenaga Kesehatan..... | 9 |
| 1.4.2 Bagi Siswi..... | 10 |
| 1.4.3 Bagi Sekolah..... | 10 |
| 1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 10 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| 2.1 Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)..... | 11 |
| 2.1.1 Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i> | 11 |
| 2.1.2 Etiologi <i>Premenstrual Syndrome</i> | 11 |
| 2.1.3 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> | 16 |
| 2.1.4 Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i> | 17 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.5 Tingkat Keparahan <i>Premenstrual Syndrome</i> | 18 |
| 2.2 Konsep Indeks Massa Tubuh..... | 20 |
| 2.2.1 Definisi Indeks Massa Tubuh | 20 |
| 2.2.2 Perhitungan Indeks Massa Tubuh | 20 |
| 2.2.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh | 21 |
| 2.2.4 Faktor yang Berpengaruh Terhadap Indeks Massa Tubuh..... | 21 |
| 2.2.5 Dampak Indeks Massa Tubuh..... | 25 |
| 2.3 Keterkaitan IMT dengan PMS pada Remaja..... | 27 |
| 2.4 Kerangka Konsep dan Kerangka Teori..... | 28 |
| 2.4.1 Kerangka Teori..... | 28 |
| 2.4.2 Kerangka Konsep..... | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian | 29 |
| 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| 3.2.1 Populasi..... | 29 |
| 3.2.2 Sampel | 30 |
| 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian | 34 |
| 3.3.1 Tempat Penelitian..... | 34 |
| 3.3.2 Waktu Penelitian | 34 |
| 3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran..... | 34 |
| 3.4.1 Variabel Penelitian | 34 |
| 3.4.2 Definisi Operasional | 35 |
| 3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data | 37 |
| 3.5.1 Instrumen Penelitian | 37 |
| 3.5.2 Cara Pengumpulan Data | 38 |
| 3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas | 40 |
| 3.7 Teknik Pengolahan Data..... | 43 |
| 3.7.1 Teknik Pengolahan..... | 43 |
| 3.7.2 Analisis Data | 45 |
| 3.8 Etika Penelitian..... | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 49 |
| 4.1 Gambaran Umum Penelitian | 49 |

| | |
|---|-------------|
| 4.2 Hasil Penelitian..... | 49 |
| 4.2.1 Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden | 49 |
| 4.2.2 Hasil Analisis Univariat Indeks Massa Tubuh Remaja Putri..... | 50 |
| 4.2.3 Hasil Analisis Univariat Tingkat Keparahan Gejala PMS pada Remaja Putri..... | 50 |
| 4.2.4 Hasil Tabulasi Silang Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Keparahan Gejala PMS Pada Remaja Putri..... | 51 |
| BAB V PEMBAHASAN | 52 |
| 5.1 Gambaran Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri..... | 52 |
| 5.2 Gambaran Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri | 55 |
| 5.3 Gambaran Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri | 56 |
| 5.4 Keterbatasan Penelitian | 58 |
| BAB VI PENUTUP | 59 |
| 6.1 Kesimpulan..... | 59 |
| 6.2 Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 61 |
| LAMPIRAN..... | xvii |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh | 21 |
| Tabel 3. 1 Rekapitulasi Akhir..... | 32 |
| Tabel 3. 2 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran..... | 35 |
| Tabel 3. 3 <i>Coding</i> Data Penelitian..... | 44 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang pada Bulan Maret – April 2026 (n=266)..... | 49 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang pada Bulan Maret – April 2026 (n=266) | 50 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Keparahan Gejala PMS di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang pada Bulan Maret – April 2026 (n=266)..... | 50 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Keparahan Gejala PMS di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang pada Bulan Maret – April 2026 (n=266)..... | 51 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori | 28 |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep | 28 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|--------|
| Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan | xvii |
| Lampiran 2 <i>Ethical Clearance</i> | xix |
| Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data | xx |
| Lampiran 4 Lembar <i>Informed Consent</i> | xxii |
| Lampiran 5 Kuesioner Data Demografi | xxv |
| Lampiran 6 Kuesioner PMSS..... | xxvi |
| Lampiran 7 Lembar Observasi..... | xxxii |
| Lampiran 8 Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme | xxxiii |
| Lampiran 9 Lembar Konsultasi..... | xxxiv |
| Lampiran 10 <i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi | xxxvi |
| Lampiran 11 Hasil Uji Statistik Analisa Data | xli |

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Alifya Rizqy Al Sahlan

Gambaran Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* Di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang

xvii + 63 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri, dengan prevalensi di Indonesia mencapai sekitar 85%. Indeks Massa Tubuh (IMT) telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keparahan gejala PMS, namun hasil penelitian mengenai distribusi IMT pada remaja dengan PMS di tingkat sekolah menengah atas masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran IMT pada remaja putri yang mengalami PMS di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang. Desain penelitian deskriptif kuantitatif digunakan dengan melibatkan 266 siswi yang direkrut melalui teknik *proportionate stratified convenience sampling*. Skrining PMS dilakukan menggunakan instrumen *Premenstrual Syndrome Scale (PMSS)* dan IMT diukur menggunakan timbangan digital terkalibrasi serta *stature meter*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42,1% responden memiliki IMT normal, sementara 57,9% menunjukkan status gizi tidak normal. Seluruh responden mengalami gejala PMS, yang didominasi oleh kategori sedang (44,0%) dan berat (37,2%). Tabulasi silang mengungkapkan kecenderungan peningkatan keparahan PMS seiring meningkatnya kategori IMT, paling nyata pada kelompok obesitas I (55,6% gejala berat). Tenaga kesehatan dianjurkan untuk menyelenggarakan skrining kesehatan reproduksi berkala dan edukasi gizi di lingkungan sekolah guna memitigasi keparahan gejala PMS pada remaja putri.

Kata Kunci: Sindrom Premenstruasi, Indeks Massa Tubuh, Remaja

Daftar Pustaka: 150 (2001-2026)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2026

ABSTRACT

Alifya Rizqy Al Sahlan

**Body Mass Index Among Adolescents With Premenstrual Syndrome at SMA
Mardisiswa and SMAN 9 Semarang**

xvii + 63 Pages + 10 Tables + 2 Pictures + 11 Attachment

Premenstrual Syndrome (PMS) is a prevalent reproductive health disorder among adolescent females, with reported prevalence reaching approximately 85% in Indonesia. Body Mass Index (BMI) has been identified as a contributing factor to PMS severity however, empirical evidence describing BMI distribution among adolescents with PMS in high school populations remains limited. This study aimed to describe the BMI profile of adolescent females experiencing PMS at SMA Mardisiswa and SMAN 9 Semarang. A quantitative descriptive design was employed involving 266 female students recruited through proportionate stratified convenience sampling. PMS was screened using the Premenstrual Syndrome Scale (PMSS) and BMI was measured using a calibrated digital scale and stadiometer. Results indicated that 42.1% of respondents had normal BMI, while 57.9% exhibited abnormal nutritional status. All respondents experienced PMS symptoms, predominantly at moderate (44.0%) and severe (37.2%) levels. Cross-tabulation revealed a consistent trend of increasing PMS severity with higher BMI categories, most notably in obesity grade I (55.6% severe). Healthcare professionals are encouraged to implement periodic reproductive health screenings and nutritional education in school settings to mitigate PMS severity among adolescents.

Keyword : Premenstrual Syndrome, Body Mass Index, Adolescents

Bibliography: 150 (2001-2026)