

# HUBUNGAN PENERAPAN PESAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN SINDROMA PRAMENSTRUASI PADA MAHASISWI

PUTRI NUR FAIZAH-25000119130164  
2023-SKRIPSI

Pedoman gizi seimbang merupakan upaya preventif gizi melalui perbaikan pola makan dan aktivitas masyarakat. Sindroma pramenstruasi mengganggu banyak aktivitas dan produktivitas wanita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan penerapan pesan gizi seimbang dengan tingkat keparahan sindroma pramenstruasi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 88 mahasiswa berusia 20 hingga 23 tahun yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*, uji *pearson product*, dan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal (62,5%) dan keparahan sindroma pramenstruasi paling banyak pada kategori ringan (53,4%) dan sedang (38,6%). Sebagian besar mahasiswa juga sudah pernah mengenal edukasi gizi seimbang (77,3%) dan berhubungan dengan pengetahuan gizi seimbang mahasiswa ( $p=0,048$ ). Pengetahuan gizi seimbang dengan penerapan pesan gizi seimbang mahasiswa tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan ( $p=0,580$ ). Faktor usia, pengetahuan gizi seimbang, dan penerapan pesan gizi seimbang tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan terhadap status gizi maupun keparahan sindroma pramenstruasi. Durasi dan keteraturan menstruasi menunjukkan adanya hubungan sangat signifikan dengan keparahan sindroma pramenstruasi ( $p=0,000$ ). Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara penerapan pesan gizi seimbang dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada mahasiswa.

Kata Kunci : gizi seimbang, sindroma pramenstruasi, durasi menstruasi, mahasiswa, status gizi