



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**STUDI EKSPLOLATIF FAKTOR YANG MEMENGARUHI
KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA KADET
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PERTAHANAN
REPUBLIK INDONESIA**

ANGELIA PUTRI ERARI 320210101009

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

BOGOR 2025



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI

**STUDI EKSPLOLATIF FAKTOR YANG MEMENGARUHI
KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA KADET
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS PERTAHANAN
REPUBLIK INDONESIA**

ANGELIA PUTRI ERARI 320210101009

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

BOGOR 2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Angelia Putri Erari
NIM : 320210101009
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Studi Eksploratif Faktor yang Memengaruhi Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Pembimbing I,



dr. Putrya Hawa, M.Biomed
NIDN. 0503018601

Tanggal: 06 - 02 - 2025

Pembimbing II,



dr. Yudi Andriansyah Eka Putra,
Sp. OG(K)-Onk., M.Kes.
Kolonel Kes/NRP.524329

Tanggal: 03 - 02 - 2025

Mengetahui,

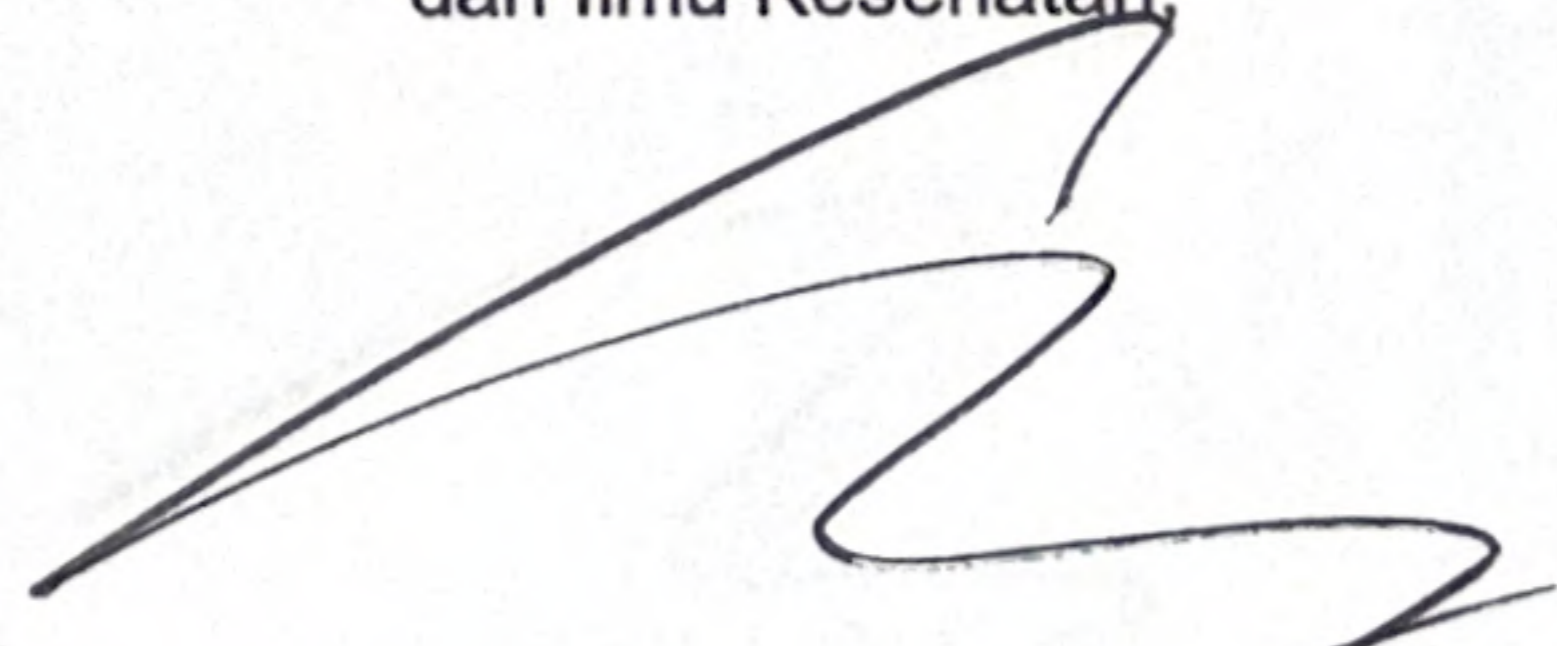
Kepala Program Studi Sarjana
Kedokteran,



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes.,
Sp.An-TI., Subsp IC(K)
Kolonel Laut (K/W) NRP.12434/P

Tanggal: 06 - 02 - 2025

Dekan Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan,



Dr. dr. Prihati Pujowaskito,
Sp.JP(K), FIHA., M.M.R.S
Mayor Jenderal TNI

Tanggal: 19 - 02 - 2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI





Nama : Angelia Putri Erari

NIM : 320210101009

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Studi Eksploratif Faktor yang Memengaruhi Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dosen Pembimbing I: dr. Putrya Hawa, M.Biomed NIDN. 0503018601		17/2/2025
2.	Dosen Pembimbing II: dr. Yudi Andriansyah Eka Putra, Sp.OG(K)-Onk., M.Kes. Kolonel Kes/NRP.524329		17/2/2025
3.	Dosen Penguji I: dr. Rimenda Sitepu, M.Si, Sp.FK		17/2/2025
4.	Dosen Penguji II: dr. Febria Asterina, Sp.PK		17/2/2025

PERNYATAAN ORISIONALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau bagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan jenjang manapun di suatu Perguruan Tinggi; dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab atau bab dari karya yang pernah ditulis atau dipublikasikan, kecuali yang secara tertulis dan disebutkan dalam Daftar Referensi.

Apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi berdasarkan ketentuan peraturan yang berlaku.

Bogor, 06 Februari 2025



Angelia Putri Erari

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, penulis panjatkan syukur kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, serta kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Studi Eksploratif Faktor yang Memengaruhi Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan" ini. Skripsi ini merupakan bentuk tanggung jawab akademik untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Proses penyusunan skripsi ini adalah perjalanan yang penuh dengan pembelajaran berharga. Berbagai pihak telah memberikan dukungan, inspirasi, dan bantuan, yang sangat berarti bagi penulis. Dengan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. dr. Putrya Hawa, M. Biomed. dan dr. Yudi Andriansyah Eka Putra, Sp.OG(K)-Onk., M.Kes., sebagai dosen pembimbing atas bimbingan, nasihat, serta perhatian yang luar biasa selama penelitian ini berlangsung.
2. dr. Nurida Memorisa Siagian, Sp.OG. dan dr. Febria Asterina, Sp.PK sebagai dosen penguji, atas ide-ide brilian dan arahan yang sangat membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
3. Kedua orang tua terkasih serta adik saya yang telah menjadi sumber inspirasi, kekuatan, dan kasih sayang tanpa batas selama perjalanan ini.
4. Charlos Daniel Lahuwang & Chalia, manusia 24/7 saya yang menjadi saksi perjalanan dan pendukung saya serta bertanggung jawab atas *mood* saya dalam penyusunan skripsi ini dari awal mencari judul hingga skripsi ini selesai.
5. Ananda Citra Yusdiva dan Balqis Boymasa yang selalu menjadi tempat curhat tanpa batas, pendengar setia drama hidup ini, dan ahli dalam

memberi solusi. Terima kasih sudah tahan dengan ocehan, keluhan, dan momen-momen “*sa stres skali*” yang diulang-ulang.

6. Rekan-rekan sebimbangan saya, Calysta Manalu, Chintana dan Nadya Santi yang telah menjadi teman diskusi, berbagi ilmu, dan saling menyemangati dalam setiap proses penelitian ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta obrolan panjang yang membuat perjalanan ini jadi lebih haha-hihi dan berwarna.
7. Adik asuh prodi saya, Vivi dan Hasnah, yang selalu ada dan siap membantu kapan saja. Terima kasih banyak sudah menemani dan banyak membantu. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan segala hal terbaik.
8. Rekan-rekan dan adik-adik cohort 3 sampai cohort 5 yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, atas kesediaan dan waktu yang telah diberikan. Kontribusi kalian sangat berharga dalam menyempurnakan penelitian ini, semoga kebaikan kalian mendapatkan balasan yang lebih besar.

Semua pihak lain yang turut berkontribusi dalam berbagai bentuk hingga selesainya skripsi ini. Nama-nama yang tidak tertulis tetap tersimpan dalam ingatan dan rasa syukur penulis. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Segala kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan lapang dada demi meningkatkan kualitas di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kedokteran.

Bogor, 6 Februari 2025

Penulis,

Angelia Putri Erari

ABSTRAK

STUDI EKSPLORATIF FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA KADET MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA

ANGELIA PUTRI ERARI

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik dan emosional yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita usia reproduktif. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kejadian PMS pada kadet mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan RI. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif eksploratif dengan wawancara mendalam terhadap 32 responden yang dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis dengan metode tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama yang memengaruhi kejadian PMS adalah tingkat stres, aktivitas fisik, pola makan, dan riwayat keluarga. Stres akademik dan kegiatan resimen menjadi faktor dominan yang memperburuk gejala PMS, terutama nyeri perut, perubahan mood, dan kelelahan. Aktivitas fisik berat meningkatkan nyeri otot dan kram perut, sementara aktivitas fisik ringan hingga sedang membantu meredakan gejala. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan berminyak, pedas, dan tinggi gula, memperburuk gejala PMS, sedangkan konsumsi kalsium dan magnesium membantu mengurangnya. Responden dengan riwayat keluarga PMS cenderung mengalami gejala lebih berat. Status gizi tidak memiliki hubungan linear dengan keparahan PMS, menunjukkan bahwa faktor lain seperti stres dan pola makan berperan lebih dominan. Penelitian ini menyarankan pentingnya manajemen stres, pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang sesuai untuk mengurangi gejala PMS pada kadet mahasiswa.

Kata Kunci: Sindrom Premenstruasi (PMS), manajemen stres, pola makan, aktivitas fisik, status gizi, riwayat genetik

ABSTRACT

EXPLORATORY STUDY OF FACTORS AFFECTING PREMENSTRUAL SYNDROME AMONG FEMALE CADETS OF THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, INDONESIA DEFENSE UNIVERSITY

ANGELIA PUTRI ERARI

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical and emotional symptoms that can interfere with the daily activities of women of reproductive age. This study aims to explore the factors influencing PMS among female cadets at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Republic of Indonesia Defense University. This research employs a qualitative exploratory design with in-depth interviews conducted on 32 purposively selected respondents. Data were analyzed using a thematic approach. The findings indicate that the primary factors influencing PMS include stress levels, physical activity, dietary patterns, and family history. Academic stress and military training are dominant factors that exacerbate PMS symptoms, particularly abdominal pain, mood swings, and fatigue. Intense physical activity increases muscle pain and cramps, while light to moderate exercise helps alleviate symptoms. Unhealthy dietary habits, such as consuming oily, spicy, and sugary foods, worsen PMS symptoms, whereas calcium- and magnesium-rich foods help relieve them. Respondents with a family history of PMS tend to experience more severe symptoms. Nutritional status does not have a linear relationship with PMS severity, suggesting that other factors, such as stress and diet, play a more dominant role. This study highlights the importance of stress management, a healthy diet, and appropriate physical activity in reducing PMS symptoms among female cadets.

Keywords: *Premenstrual Syndrome (PMS), stress management, dietary patterns, physical activity, nutritional status, genetic predisposition*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISIONALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.4.3 Manfaat Akademik.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Sindrom Pramenstruasi	6
2.1.1.1 Definisi Sindrom Pramenstruasi.....	6
2.1.4 Hubungan Tingkat Stres dan Sindrom Pramenstruasi	22
2.1.5 Hubungan Status Gizi dan Sindrom Pramenstruasi	24
2.2 Hasil Penelitian Terdahulu	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.3.1 Kerangka Teori.....	28
2.3.2 Kerangka Konsep	28
2.4 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30

3.1	Desain Penelitian.....	30
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.2.1	Lokasi Penelitian	30
3.2.2	Waktu Penelitian.....	30
3.3	Bahan dan Subjek Penelitian	30
3.3.1	Bahan Penelitian	30
3.3.2	Subjek Penelitian.....	31
3.4	Variabel Penelitian	32
3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	40
3.5.1	Kriteria Inklusi:.....	40
3.5.2	Kriteria Eksklusi:.....	40
3.6	Populasi dan Sampel.....	40
3.7	Prosedur Penelitian	41
3.7.1	Alur Penelitian	42
3.8	Metode Penelitian	43
3.9	Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Hasil	45
4.1.1	Karakteristik Responden.....	45
4.1.2	Tingkat Keparahan Gejala Sindrom Premenstruasi	46
4.1.3	Faktor Utama Kejadian Sindrom Premenstruasi	46
4.2	Pembahasan	63
4.2.1	Pengaruh Tingkat Stres terhadap Sindrom PMS	63
4.2.2	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Sindrom PMS.....	66
4.2.3	Pengaruh Pola Makan terhadap Sindrom PMS	68
4.2.4	Pengaruh Riwayat Genetik terhadap Sindrom PMS	72
4.2.5	Pengaruh Status Gizi terhadap Sindrom PMS.....	74
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		81
5.1	Kesimpulan.....	81
5.1	Saran.....	83
5.1.1	Saran Teoritis	83

5.1.2	Saran Implementatif	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komposisi Isi Piringku	18
Gambar 2. 2 Tumpeng Gizi Seimbang	21
Gambar 2. 3 Kerangka Teori	28
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	28
Gambar 3. 5 Alur Penelitian	43
Gambar 4. 1 Grafik Tingkat Keparahan Gejala PMS	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indeks Massa Tubuh (IMT) Menurut WHO	24
Tabel 2.2 Hasil Penelitian Terdahulu	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Intensitas Gejala PMS	48
Tabel 4.2 Sumber Stres Utama pada Kadet Mahasiswi FKIK.....	49
Tabel 4.3 Pengaruh Stres terhadap Gejala PMS.....	50
Tabel 4.4 Hubungan Jenis Aktivitas Fisik dengan Intensitas Gejala PMS.	52
Tabel 4.5 Durasi Aktivitas Fisik dan Gejala PMS	53
Tabel 4.6 Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Gejala PMS.....	54
Tabel 4.7 Hubungan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur dengan Intensitas Gejala PMS	56
Tabel 4.8 Hubungan Frekuensi Konsumsi.....	57
Tabel 4.9 Hubungan Asupan Cairan dengan Gejala PMS	57
Tabel 4.10 Pengaruh Pola Makan terhadap Gejala PMS	58
Tabel 4.11 Hubungan Riwayat Keluarga dengan Intensitas Gejala PMS..	60
Tabel 4.12 Hubungan Kategori IMT dengan Intensitas Gejala PMS	62

DAFTAR SINGKATAN

ACOG: *American College of Obstetricians and Gynecologists*

IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*

LPMC : *Luteal Phase of the Menstrual Cycle*

PMS : *Pre-menstrual Syndrome* atau Sindrom Premenstruasi

PSS : *Perceived Stress Scale*

SPAF : *Shortened Premenstrual Assessment Form*

WHO : *World Health Organization*

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pertahanan Republik Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angelia Putri Erari
NIM : 320210101009
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pertahanan Republik Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Studi Eksploratif Faktor yang Memengaruhi Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Pertahanan Republik Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Bogor

Pada tanggal : 20 Februari 2024

Yang menyatakan



Angelia Putri Erari

NIM. 320210101009