

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN SERTA PENGGUNAAN SUPLEMEN DAN PEREDA NYERI TERHADAP KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI IPB

ASSHIFA NURAINI FITRI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan serta Penggunaan Suplemen dan Pereda Nyeri terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB” adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karta tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Asshifa Nuraini Fitri
I1401221004



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

ASSHIFA NURAINI FITRI. Hubungan Kebiasaan Makan serta Penggunaan Suplemen dan Pereda Nyeri terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI.

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul pada fase pramenstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan makan serta penggunaan suplemen dan pereda nyeri dengan kejadian PMS pada mahasiswi IPB. Penelitian menggunakan desain *case-control* dengan 128 subjek, terdiri atas 64 kelompok PMS dan 64 kelompok non-PMS. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) serta pengukuran antropometri secara langsung dan *self-reported*. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik subjek dan keluarga serta riwayat menstruasi yang meliputi usia menarche, siklus menstruasi, dan lama menstruasi tidak berbeda signifikan antara kedua kelompok ($p > 0,05$). Perbedaan signifikan ditemukan pada derajat keluhan PMS dan riwayat PMS pada ibu. Tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, magnesium, vitamin B6, zat besi, vitamin D, dan kalsium tidak berhubungan signifikan dengan PMS ($p > 0,05$). Sebaliknya, penggunaan suplemen dan pereda nyeri berhubungan signifikan dengan PMS. Uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan frekuensi konsumsi telur bebek, udang, cumi-cumi, jeruk manis, dan pir yang lebih tinggi pada kelompok PMS, sedangkan konsumsi tempe lebih tinggi pada kelompok non-PMS ($p < 0,05$). Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi peran konsumsi pangan sumber fitoestrogen, khususnya tempe, terhadap gejala PMS.

Kata kunci: kebiasaan makan, kecukupan gizi, pereda nyeri, *premenstrual syndrome*, suplemen

ABSTRACT

ASSHIFA NURAINI FITRI. The Association of Dietary Habits and the Use of Supplements and Pain Relievers with the Incidence of Premenstrual Syndrome Among IPB Female Students. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI.

Premenstrual syndrome (PMS) is a group of physical, emotional, and behavioral symptoms that occur during the premenstrual phase and may interfere with daily activities. This study aimed to analyze the association of dietary habits and the use of supplements and pain relievers with PMS among female students at IPB University. A case-control design was used involving 128 subjects, consisting of 64 PMS and 64 non-PMS subjects. Data were collected through interviews using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and direct and self-reported anthropometric measurements. Data were analyzed using the Mann-Whitney and chi-square tests. Subject and family characteristics, as well as menstrual history including age at menarche, menstrual cycle, and duration, did not differ significantly between groups ($p > 0.05$). Significant differences were found in PMS symptom severity and maternal

history of PMS. Nutrient adequacy levels were not significantly associated with PMS ($p > 0.05$). In contrast, supplement and pain reliever use were significantly associated with PMS. The Mann-Whitney test showed differences in the frequency of duck egg, shrimp, squid, orange, and pear consumption, which were higher in the PMS group, while tempeh consumption was higher in the non-PMS group ($p < 0.05$). Further research may explore the role of phytoestrogen-rich foods, particularly tempeh, in PMS symptoms.

Keywords: dietary habits, nutrient adequacy, pain relievers, premenstrual syndrome, supplements

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN SERTA PENGGUNAAN SUPLEMEN DAN PEREDA NYERI TERHADAP KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI IPB

ASSHIFA NURAINI FITRI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan serta Penggunaan Suplemen dan Pereda Nyeri terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB

Nama : Asshifa Nuraini Fitri
NIM : I1401221004

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001

Tanggal Ujian:
28 Juli 2026

Tanggal Lulus: 07 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan serta Penggunaan Suplemen dan Pereda Nyeri terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB” sebagai salah satu syarat untuk dapat melakukan penelitian dalam penyelesaian tugas akhir di Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, Institut Pertanian Bogor. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc., selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan ilmu dan sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidayani, M.Gizi., selaku dosen moderator dan dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan skripsi.
3. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
4. Unit Pengelola Asrama Mahasiswi IPB yang telah memberikan izin, kesempatan, serta membantu penulis selama proses pelaksanaan penelitian.
5. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Gizi yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Staf Komisi Pendidikan Program Studi Ilmu Gizi yang telah membantu memberikan arahan dan masukan dalam proses penyusunan skripsi.
7. Ayah (H. Hasanudin), ibu (Hj. Ina Rulina), serta kakak (Anisa Nurhasanah, Lukman Maulana, Firman Ramadhan) tercinta, atas doa, kasih sayang, dukungan moral dan material, serta semangat yang tiada henti selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman Duta IPB dan Gantara Mahavira yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.
9. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang turut memberikan semangat, dukungan, serta mendo'akan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Asshifa Nuraini Fitri



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Karakteristik Keluarga	13
4.3 Riwayat Menstruasi	16
4.4 Kebiasaan Makan	20
4.5 Penggunaan Suplemen dan Pereda Nyeri	27
4.6 Hubungan Kebiasaan Makan dengan PMS	29
4.7 Hubungan Penggunaan Suplemen dan Pereda Nyeri dengan PMS	35
V SIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	58



1	Data dan cara pengumpulan data	8
2	Jenis variabel dan kategori variabel penelitian	9
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	12
4	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga	14
5	Sebaran subjek berdasarkan derajat keluhan menstruasi	16
6	Sebaran subjek berdasarkan riwayat menstruasi	18
7	Sebaran subjek berdasarkan penggunaan suplemen dan pereda nyeri	28
8	Sebaran subjek berdasarkan rutinitas konsumsi suplemen pereda nyeri	29
9	Hubungan frekuensi konsumsi pangan dengan kejadian PMS	30
10	Hubungan tingkat kecukupan gizi dengan kejadian PMS	33

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran hubungan kebiasaan makan serta penggunaan suplemen dan pereda nyeri terhadap kejadian <i>premenstrual syndrome</i> pada mahasiswi IPB	5
2	Diagram alir penarikan subjek penelitian IPB	7

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	46
2	Kuesioner Penelitian	47
3	Instrumen <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF)	49
4	Formulir SQ-FFQ	50
5	Tabel sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan	54
6	Tabel sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	56