



TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN KAITANNYA DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI IPB

ADIESTY KURNIA PUTRI



**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.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan Kaitannya dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun 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 karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Adiesty Kurnia Putri
I1401221039



@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

ADIESTY KURNIA PUTRI. Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kaitannya dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI.

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan yang umum dialami oleh remaja perempuan dan dapat memengaruhi kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecukupan zat gizi, kualitas tidur, dan tingkat stres pada kelompok PMS dan non-PMS, serta menganalisis hubungan antar variabel tersebut dengan derajat keluhan PMS. Penelitian ini menggunakan desain *case-control* melibatkan 128 mahasiswi asrama IPB, yang terdiri dari 64 subjek PMS dan 64 subjek non-PMS. Data kebiasaan makan dalam satu bulan terakhir dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) melalui *zoom meeting*. Data dianalisis normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, uji beda *Mann-Whitney*, dan uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan kualitas tidur dan juga tingkat stres berbeda signifikan antara kelompok PMS dan non-PMS ($p < 0,05$), sedangkan tingkat kecukupan zat gizi tidak berbeda signifikan ($p > 0,05$). Kualitas tidur ($p > 0,05$) dan tingkat stres ($p > 0,05$) berhubungan signifikan dengan derajat keluhan PMS, sedangkan tingkat kecukupan zat gizi tidak berhubungan signifikan dengan derajat keluhan PMS ($p > 0,05$). Penelitian selanjutnya disarankan membandingkan mahasiswi yang tinggal di asrama dan di luar asrama atau antara mahasiswi dengan perbedaan lokasi kampus untuk melihat perbedaan konsumsi antar kelompok yang lebih kontras.

Kata kunci: kualitas tidur, remaja, sindrom pramenstruasi, tingkat kecukupan zat gizi, tingkat stres

ABSTRACT

ADIESTY KURNIA PUTRI. Nutrient Adequacy Levels, Sleep Quality, Stress Levels, and Their Relationship with Premenstrual Syndrome among Female Students at IPB. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI.

Premenstrual syndrome (PMS) is a common condition experienced by adolescent girls and may affect their quality of life. This study aimed to analyze the differences in nutritional adequacy level, sleep quality, and stress level between PMS and non-PMS groups, as well as to analyze the relationships between these variables and the severity of PMS symptoms. This study used a *case-control* design involving 128 female students living in the IPB dormitory, consisting of 64 PMS subjects and 64 non-PMS subjects. Data on dietary habits during the last month were collected through interviews using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) via Zoom Meeting. Data were analyzed for normality using the *Kolmogorov-Smirnov* test, the *Mann-Whitney* test for differences, and the *Spearman* correlation test. The results of the analysis showed that sleep quality and stress levels were significantly different between the PMS and non-PMS groups ($p < 0.05$), whereas nutrient adequacy levels were not significantly different ($p > 0.05$).

Sleep quality ($p>0.05$) and stress levels ($p>0.05$) were significantly associated with the severity of PMS symptoms, whereas nutrient adequacy levels were not significantly associated with the severity of PMS symptoms ($p>0.05$). Further research is recommended to compare female students living in dormitories and those living outside dormitories or between female students at different campus locations to observe differences in dietary intake between groups with more contrasting characteristics.

Keywords: nutrient adequacy levels, premenstrual syndrome, sleep quality, stress level, teenagers

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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

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 2026¹
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

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.



TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN KAITANNYA DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI IPB

ADIESTY KURNIA PUTRI

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

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

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 : Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kaitannya dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB
Nama : Adiesty Kurnia Putri
NIM : I1401221039

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:
31 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 tugas akhir yang berjudul “Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kaitannya dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi IPB”. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, saran, serta motivasi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
2. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si. selaku dosen pemandu seminar dan penguji yang bersedia memberikan saran, masukan, dan arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Mama dan ayah yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta kekuatan kepada penulis, terutama pada saat menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, mama dan ayah selalu berupaya memberikan yang terbaik agar penulis dapat menjalankan perkuliahan dengan baik dan nyaman. Setiap pengorbanan dan kepercayaan yang diberikan menjadi motivasi terbesar penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Kaka Anggi dan dede Nugi yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih sudah menjadi tempat penulis berbagi cerita, keluh kesah, dan pengalaman berharga selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Teman seperjuangan Bismillah A (Amanda, Ristia, Adelia, Maharani, Rahma, Mutiara, Faiza, Firna) serta Gantara Mahavira atas kebersamaan, canda tawa, waktu berharga, dan bantuan dalam menghadapi tantangan selama perkuliahan.
6. Teman seperbimbingan (Asshifa, Sarah, Safa, Putri, dan Salma) yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Tim pengelola Asrama Putri IPB yang telah bersedia membantu dan mendukung penelitian ini.
8. Mahasiswi PPKU angkatan 62 yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Adiesty Kurnia Putri



@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.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Riwayat Menstruasi	13
4.3 Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi antara Kelompok PMS dan Non-PMS	17
4.4 Perbedaan Kualitas Tidur antara Kelompok PMS dan Non-PMS	21
4.5 Perbedaan Tingkat Stres antara Kelompok PMS dan Non-PMS	23
4.6 Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Keluhan PMS	25
4.7 Hubungan Kualitas Tidur dan Keluhan PMS	28
4.8 Hubungan Tingkat Stres dan Keluhan PMS	29
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	39
RIWAYAT HIDUP	52



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
2	Kategori variabel penelitian	11
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	13
4	Sebaran subjek berdasarkan riwayat menstruasi	14
5	Gejala PMS yang paling banyak dialami subjek	15
6	Rata-rata asupan zat gizi pada kelompok PMS dan non-PMS	18
7	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	19
8	Sebaran subjek berdasarkan kualitas tidur	21
9	Rata-rata skor komponen kualitas tidur	22
10	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	23
11	Rata-rata skor persepsi stres	24
12	Hubungan tingkat kecukupan zat gizi dengan keluhan PMS	25
13	Hubungan kualitas tidur dan keluhan PMS	28
14	Hubungan tingkat stres dan keluhan PMS	29

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran penelitian tingkat kecukupan zat gizi, kualitas tidur, serta tingkat stres, dan kaitannya dengan <i>premenstrual syndrome</i> pada mahasiswi IPB	5
2	Alur penarikan subjek	7

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	40
2	Formulir Identitas Responden	41
3	Formulir Riwayat Menstruasi	42
4	Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF)	43
5	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	44
6	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS)	45
7	Kuesioner <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQFFQ)	46
8	Sebaran subjek berdasarkan gejala PMS	48
9	Jumlah konsumsi pangan harian	50