

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN VITAMIN B (B1, B6) DENGAN KEJADIAN  
SINDROM PRAMENSTRUASI**

**PADA SISWI SMA BRAWIJAYA SMART SCHOOL**

**MALANG**

**TUGAS AKHIR**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**



**Oleh:**

**Shabrina Dessy Aryanti**

**NIM 125070301111027**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**MALANG**

**2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN VITAMIN B (B1, B6) DENGAN KEJADIAN  
SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI SMA BRAWIJAYA SMART  
SCHOOL MALANG**

Oleh:

Shabrina Dessy Aryanti

NIM 12507030111027

Telah diuji pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Maret 2016

Dinyatakan lulus oleh:

Penguji I

Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, MS

NIP. 19521008 198003 2002

Penguji II/Pembimbing I

Penguji III/Pembimbing II

Fajar Ari Nugroho, S.Gz., M.Kes

NIP. 200901 790820 1001

Catur Saptaning W, S.Gz., MPH

NIP. 20090 840712 2001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, MS

NIP. 19521008 198003 2002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT. atas rahmat hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Asupan Vitamin B (B1, B6) dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA Brawijaya Smart School Malang”.

Ketertarikan penulis akan topik ini didasarkan pada masih banyak keluhan remaja putri terkait gejala sindrom premenstruasi, dimana salah satu faktor penyebab timbulnya gejala sindrom premenstruasi yaitu dari asupan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan Vitamin B1 dan B6 dengan kejadian sindrom premenstruasi. Sehingga pembaca mengetahui pengaruh asupan Vitamin B dalam kejadian sindrom premenstruasi.

Dengan selesainya Tugas Akhir ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr, Sri Andarini., M.Sc. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
2. Dr. dr. Endang Sriwahyuni., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
3. Bapak Fajar Ari Nugroho., S.Gz. M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah mengarahkan dan memberi masukan kepada penulis sehingga dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.

4. Ibu Catur Saptaning W. S.Gz. MPH. selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan memberikan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
5. Dr. dr. Endang Sriwahyuni., M.Kes selaku dosen penguji yang sudah bersedia meluangkan waktunya serta memberikan kritik dan saran yang membangun dalam Tugas Akhir ini.
6. Kedua orangtua, adik-adik, dan keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan dan memotivasi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Teman-teman seperjuangan Gizi FKUB 2012 yang selalu mendukung dalam menyelesaikan Tugas Akhir.
8. Juga teman-teman akrab Sherly, Warih, Ardhana, Rosa, Netta, Cecilia, Etta, Tita, Maulana, yang selalu mendukung, membantu dan memberikan perhatian kepada penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak luput dari berbagai kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan adanya masukan dan juga kritik yang membangun untuk kesempurnaan dan sebagai perbaikan sehingga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Malang, 15 Maret 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

Judul .....	i
Halaman pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Daftar isi .....	vii
Daftar Gambar .....	xii
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Untuk Penulis .....	5
1.4.2 Untuk Masyarakat .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Remaja .....	6

2.2 Pubertas .....	6
2.3 Status Gizi .....	8
2.3.1 Definisi .....	8
2.3.2 Penilaian Status Gizi .....	8
2.3.2.1 Antropometri.....	8
2.3.2.2 Penggunaan Indeks Antropometri .....	9
2.3.2.3 IMT/ U .....	9
2.3.3 Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pramenstruasi .....	9
2.3.4 Hubungan Status Gizi dengan Pubertas .....	10
2.4 Sindrom Pramenstruasi .....	12
2.4.1 Definisi .....	12
2.4.2 Epidemiologi .....	12
2.4.3 Etiologi .....	13
2.4.4 Gejala Klinis .....	14
2.4.5 Penanganan Sindrom Pramenstruasi .....	14
2.5 Vitamin .....	15
2.5.1 Metabolisme Umum Vitamin .....	16
2.5.2 Vitamin B Kompleks .....	16
2.5.3 Vitamin B1 (Thiamine) .....	17
2.5.3.1 Absorpsi dan Ekskresi Vitamin B1 .....	18
2.5.3.2 Sumber Vitamin B1 .....	19
2.5.3.3 Akibat Kekurangan Vitamin B1 .....	19
2.5.4 Vitamin B6 (Pyridoxine) .....	20
2.5.4.1 Absorpsi dan Ekskresi Vitamin B6 .....	20

2.5.4.2 Akibat Kekurangan Vitamin B6 .....	21
2.5.4.3 Akibat Kelebihan Vitamin B6.....	21
2.6 Hubungan Vitamin B1 dan B6 dengan Sindrom Premenstruasi .....	22
2.7 Peran Vitamin B1 dan B6 dalam Metabolisme Neurotransmitter .....	22
2.7.1 Vitamin B1 (Thiamine).....	22
2.7.2 Vitamin B6 (Pyridoxine).....	22
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
3.1 Kerangka Konsep .....	24
3.2 Hipotesis .....	25
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Rancangan Penelitian .....	26
4.2 Populasi dan Sampel .....	26
4.2.1 Populasi .....	26
4.2.2 Sampel .....	26
4.2.3 Besar Sampel .....	26
4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel .....	27
4.2.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	27
4.2.5.1 Kriteria Inklusi.....	27
4.2.5.2 Kriteria Eksklusi.....	28
4.3 Variabel Penelitian .....	28
4.3.1 Variabel Terikat .....	28
4.3.2 Variabel Bebas .....	28
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
4.4.1 Lokasi .....	28

4.4.2 Waktu .....	28
4.5 Bahan dan Alat / Instrumen Penelitian .....	29
4.6 Definisi Istilah / Operasional .....	31
4.7 Pengumpulan data .....	34
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	34
4.7.2 Skema Penelitian .....	39
4.7.3 Teknik Pengumpulan Data .....	40
4.8 Analisis Data .....	40
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA</b>	
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
5.2 Karakteristik Responden .....	42
5.3 Karakteristik Asupan Vitamin B1 dan B6 Responden .....	43
5.4 Karakteristik Responden yang Mengalami Sindrom Pramenstruasi .....	44
5.5 Hubungan Antara Sindrom Pramenstruasi dengan Tingkat Asupan Vitamin B1 dan B6.....	45
<b>BAB 6 PEMBAHASAN</b>	
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
6.1.1 Karakteristik Responden .....	48
6.1.2 Tingkat Asupan Vitamin B1 dan B6.....	50
6.1.3 Kejadian Sindrom Pramenstruasi.....	52
6.1.4 Hubungan Antara Asupan Vitamin B1 dan B6 dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi.....	54
6.2 Keterbatasan Penelitian .....	57
<b>BAB 7 PENUTUP</b>	



7.1 Kesimpulan .....	58
7.2 Saran .....	59
Daftar Pustaka.....	60
LAMPIRAN .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian .....	24
Gambar 4.1 Skema Penelitian .....	39
Gambar 5.1 Tingkat Asupan Vitamin B1 dan B6 .....	43
Gambar 5.2 Frekuensi Sindrom Premenstruasi .....	44
Gambar 5.3 Tingkat Keparahan Sindrom Premenstruasi .....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Cut Off Status Gizi.....	10
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	31
Tabel 5.1 Data Status Gizi Responden .....	42
Tabel 5.2 Hubungan Vitamin B1 dan B6 dengan Terjadinya Sindrom Pramenstruasi.....	46
Tabel 5.3 Hasil Regresi Linier .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Keaslian Tulisan .....	64
Lampiran 2. Keterangan Kelaikan Etik.....	65
Lampiran 3. Surat Perijinan SMA Brawijaya Smart School.....	66
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> .....	67
Lampiran 5. Identitas Responden .....	68
Lampiran 6. Form SQ-FFQ .....	69
Lampiran 7. Menstrual Distress Questioner .....	72
Lampiran 8. Output SPSS.....	74
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	78

## DAFTAR SINGKATAN

GnRH	<i>Gonadotropin Realizing Hormone</i>
SSP	Susunan Saraf Pusat
IMT	Indek Massa Tubuh
TPP	Tiamin Pirofosfat
MDQ	<i>Moos Menstrual Distress Questioner</i>
DKBM	Daftar Komposisi Bahan Makanan
AKG	Angka Kecukupan Gizi
BETN	Bahan Ekstrak Tanpa Energi