

**POLA MAKAN REMAJA HUBUNGANNYA DENGAN  
SINDROM PRAMENSTRUASI  
(Studi Kasus di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes)**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I)  
pada Program Studi Tadris IPA-Biologi Jurusan Tarbiyah  
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Cirebon



Oleh :

**LENI SUMIYATI**

**Nomor Pokok : 20014764**

**DEPARTEMEN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN)  
CIREBON  
2006 M / 1427 H**



## IKHTISAR

### **LENI SUMIYATI *Pola Makan Remaja Hubungannya dengan Sindrom Pramenstruasi (Studi Kasus di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes)***

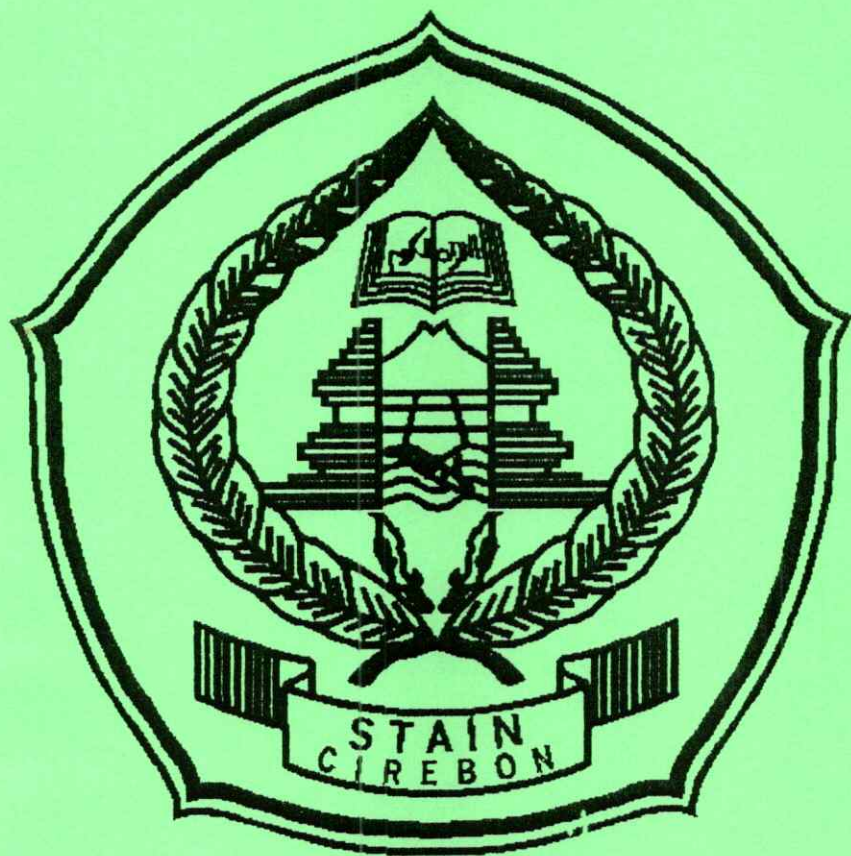
Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan akan makanan tinggi. Pola makan dipengaruhi oleh faktor ekonomi, sosio-budaya dan religi. Hal inilah yang menjadikan pola makan remaja berubah-ubah. Disamping kebutuhan makanan untuk pertumbuhan pada masa ini remaja mengalami haid (menstruasi), sehingga diperlukan zat-zat makanan yang terdapat dalam makanan sehari-hari untuk menggantikan darah yang dikeluarkan. Sebelum menstruasi remaja sering mengalami keluhan-keluhan baik fisik maupun psikis yang disebut sindrom pramenstruasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan remaja sehari-hari, mengetahui kondisi fisik dan psikis remaja saat mengalami sindrom pramenstruasi, mengetahui bagaimanakah hubungan pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes.

Penelitian ini bertitik tolak pada pemikiran bahwa pola makan remaja yang cenderung berubah-ubah dan kebiasaan makan remaja yang kurang baik seperti diet sembarang, konsumsi kudapan rendah gizi secara berlebihan, serta mengabaikan sarapan inilah yang mempengaruhi munculnya sindrom pramenstruasi.

Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui teknik observasi, wawancara, angket dan studi dokumentasi. Adapun teknik analisis data diolah secara statistik dengan menggunakan rumus product moment.

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan diperoleh nilai rata-rata sebesar 36,93 % remaja mempunyai pola makan yang baik dan 35,58 % mempunyai pola makan yang kurang baik. Sedangkan untuk sindrom pramenstruasi yang dialami remaja diperoleh rata-rata 36,83 %. Adapun perhitungan koefisien korelasi product moment ( $r$ ) diperoleh angka 0,82. Dengan demikian secara sederhana dapat diinterpretasikan terhadap  $r_{xy}$ , yaitu terdapat korelasi positif antara pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi yang tinggi. Sedangkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} = 8,46$  dan  $t_{tabel}$  ( $dk=35$  dan taraf nyata = 0,05) = 2,03. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis diterima. Artinya terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi..



**PERSETUJUAN**


**POLA MAKAN REMAJA HUBUNGANNYA DENGAN  
SINDROM PRAMENSTRUASI  
(Studi Kasus di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes)**

Oleh :

**LENI SUMIYATI**  
Nomor Pokok : 20014764


Menyetujui :

Pembimbing I



**Drs. Aceng Jaelani, M.Ag**  
NIP. 150 265 481

Pembimbing II



**Djohar Maknun, M.Si**  
NIP. 150 300 931



## PENGESAHAN


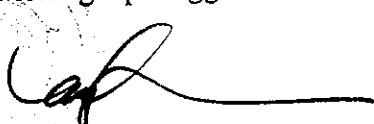
Skripsi yang berjudul **“POLA MAKAN REMAJA HUBUNGANNYA DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI”**, Oleh **LENI SUMIYATI NIM : 20014764** telah diuji dalam sidang munaqasah di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Cirebon pada tanggal 14 Januari 2006.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) pada Program Studi Tadris IPA- Biologi Jurusan Tarbiyah.

Cirebon, Januari 2006

Sidang Munaqasah,

Ketua,  
Merangkap Anggota



**Prof. DR. H. Maksum Muktar, MA.**  
NIP. 150 235 951

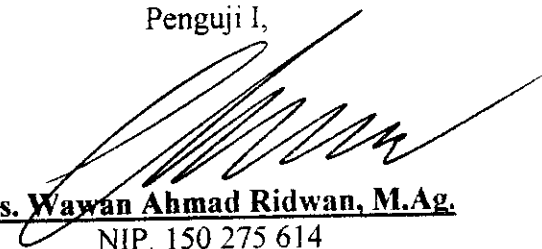
Sekretaris,  
Merangkap Anggota



**Drs. L. Ahmad Riyadi, M.Pd.**  
NIP. 150 209 706

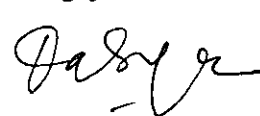
Anggota

Penguji I,



**Drs. Wawan Ahmad Ridwan, M.Ag.**  
NIP. 150 275 614

Penguji II,



**Dewi Cahyani, M. Pd**  
NIP. 131 930 130

## NOTA DINAS

Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Tarbiyah  
STAIN Cirebon  
Di  
Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melaksanakan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari saudara **LENI SUMIYATI**, NIM 20014764 yang berjudul :  
**"Pola Makan Remaja Hubungannya dengan Sindrom Pramenstruasi (Studi Kasus di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes)"**.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut di atas sudah dapat diajukan kepada Jurusan Tarbiyah STAIN Cirebon untuk dimunaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

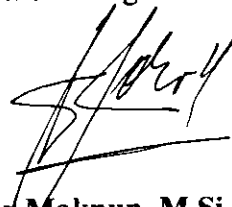
Cirebon, Desember 2005

Pembimbing I



Drs. Aceng Jaelani, M.Ag  
NIP. 150 265 481

Pembimbing II



Djohar Maknun, M.Si  
NIP. 150 300 931



## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pola Makan Remaja Hubungannya dengan Sindrom Premenstruasi (Studi Kasus di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes)**”. Ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap karya saya ini.

Cirebon, Desember 2005

Yang Membuat Pernyataan



**LENI SUMIYATI**  
NIM : 20014764

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Kecamatan Losari Kabupaten Brebes tepatnya di Desa Limbangan pada tanggal 11 Agustus 1982 dari pasangan suami istri yang berbahagia yaitu Bapak Nurjaen dan Ibu Sadiroh. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara.

Pendidikan sekolah yang ditempuh oleh penulis :

1. Sekolah Dasar Negeri (SDN 01) Limbangan lulus tahun 1994
2. Sekolah Menengah Pertama Islam (SMPI) Losari lulus tahun 1997
3. Sekolah Menengah Umum Negeri 2 Brebes lulus tahun 2000
4. Tahun 2001 penulis melanjutkan kuliah di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Cirebon Jurusan Tarbiyah Program Studi Tadris IPA-Biologi sampai sekarang.

## MOTTO

- ❖ *Iman tanpa ilmu adalah buta*
- ❖ *Ilmu tanpa iman adalah buta*
- ❖ *Jangan menjawab sebelum memahami*
- ❖ *Jangan memutuskan sesuatu sebelum memperhitungkan*

## PERSEMBAHAN

*Tidak lupa mengucapkan syukur kepada-Nya*

*Karya sederhana ini kupersenbahkan untuk :*

*Kedua orang tuaku yang selalu mendo'akan kesuksesanku, terima kasih atas do'a dan nasehat yang tiada henti menyertai langkah anakmu*

*Kakakku (Mujahidin) dan adikku (Yeni) tercinta yang telah memberi semangat dan do'a hingga terselesaikannya skripsi ini*

*Tesecrang yang selalu menyanggiku dan mengiringi setiap langkahku dengan himbungan dan do'anya, terima kasih atas kelulusan dan keikhlasannya*

*Keluarga besar "as-shigor" gedongan, terima kasih atas do'a dan supportnya*

*Teman-temanku di kost bu benah (E'ah, Evi, Isvie, Alin, Noki Alish, Ika, Uus) dan khususnya buat "Eva-de", terima kasih atas semangat dan motivasinya, tiada keindahan dan keceriaan kecuali bersama kalian*

*Teman seperjuangan di kkm (Jeng Niznk, Jeng Ika, Jeng Hermi, Teh Eno, Teh Mila, Hendi, Abenz, Kuswanto), bersama kalian aku mengenal arti kebersamaan dan persaudaraan*



## KATA PENGANTAR

Dengan penuh ta'zim penulis panjatkan puji syukur kehadiran Illahi Rabbi, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan umat manusia Rasulullah Saw, beserta keluarga, sahabat, dan umatnya.

Skripsi ini hanya dapat terwujud berkat pertolongan Allah SWT, serta bimbingan dan pengarahan yang penulis terima baik dari kalangan almamater sendiri, maupun dari berbagai pihak yang telah sudi memberi motivasi kepada penulis. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. H.M Imron Abdullah, M.Ag., selaku Ketua STAIN Cirebon
2. Bapak Drs. I. Ahmad Riyadi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Tarbiyah
3. Bapak Drs. Endang Abdurrahman, M.Pd., selaku Ketua Program Tadris IPA-Biologi
4. Bapak Drs. Aceng Jaelani, M.Ag., selaku Pembimbing I
5. Bapak Djohar Maknun, M.Si., selaku Pembimbing II
6. Semua dosen dan staf Jurusan Tarbiyah STAIN Cirebon, serta semua pihak yang telah membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari keterbatasan kemampuan dan pengalaman penulislah yang menyebabkan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semua kehilafan dan kekeliruan dalam skripsi ini merupakan tanggung jawab penulis.

Akhirnya skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, kepada almamater dan civitas akademik semoga bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Cirebon, Desember 2005

Penulis



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Kerangka Pemikiran .....	6
E. Hipotesis .....	10
F. Langkah-langkah Penelitian .....	10
<b>BAB II POLA MAKAN DAN SINDROM PRAMENSTRUASI</b>	
A. Pengertian dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan .....	16
B. Bentuk-bentuk Penyimpangan Perilaku Makan .....	21
C. Mekanisme Fisiologis Siklus Menstruasi.....	24
D. Pengertian dan Gejala-gejala Sindrom Pramenstruasi .....	29
E. Penyebab Sindrom Pramenstruasi .....	31
F. Pengobatan Sindrom Pramenstruasi .....	35



BAB III	KONDISI OBJEKTIF DESA LIMBANGAN KEC. LOSARI KAB. BREBES	
A.	Keadaan Geografis, Demografis dan Struktur Pemerintahan Desa Limbangan .....	39
B.	Keadaan Sosial Ekonomi dan Budaya Masyarakat Desa Limbangan .....	43
C.	Keadaan Pendidikan Masyarakat Desa Limbangan .....	46
D.	Keadaan Agama Masyarakat Desa Limbangan .....	50
E.	Kondisi Remaja di Desa Limbangan .....	51
BAB IV	ANALISIS POLA MAKAN REMAJA HUBUNGANNYA DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI	
A.	Pola Makan yang Dilakukan Remaja .....	53
B.	Kondisi Fisik dan Psikis Remaja Saat Mengalami Sindrom Pramenstruasi .....	62
C.	Hubungan Pola Makan Remaja dengan Sindrom Pramenstruasi	72
BAB V	KESIMPULAN	
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## **DAFTAR TABEL**

- Tabel 1 Komposisi Pendudukan Berdasarkan Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin
- Tabel 2 Rincian Pemakaian Alat KB
- Tabel 3 Data Penduduk Menurut RT/RW Desa Limbangan
- Tabel 4 Jumlah Penduduk Menurut Mata Pencaharian
- Tabel 5 Sarana Perekonomian Desa Limbangan
- Tabel 6 Jumlah Penduduk Menurut Tingkat Pendidikan
- Tabel 7 Jumlah Gedung Sekolah Di Desa Limbangan
- Tabel 8 Konsumsi Sayuran Hijau
- Tabel 9 Konsumsi Ikan
- Tabel 10 Konsumsi Kerang-kerangan
- Tabel 11 Kacang-Kacangan Dan Hasil Olahannya
- Tabel 12 Konsumsi Telur
- Tabel 13 Konsumsi Buah-buahan (adpokat, dll)
- Tabel 14 Konsumsi Daging (Kambing, Sapi)
- Tabel 15 Konsumsi Cokelat
- Tabel 16 Konsumsi Makanan Ringan Atau Snack
- Tabel 17 Konsumsi Makanan Yang Manis-Manis
- Tabel 18 Konsumsi Goreng-Gorengan
- Tabel 19 Konsumsi gula berlebihan (7 sendok makan) per hari

- Tabel 20 Rekapitulasi Hasil Angket Tentang Pola Makan Remaja Konsumsi G
- Tabel 21 Pusing
- Tabel 22 Nyeri Pada Payudara
- Tabel 23 Kembung
- Tabel 24 Sakit Perut
- Tabel 25 Sakit Pinggang
- Tabel 26 Gangguan Kulit (Jerawat)
- Tabel 27 Kenaikan Berat Badan
- Tabel 28 Kelesuan
- Tabel 29 Perubahan Mood Yang Mendadak
- Tabel 30 Serba Kikuk
- Tabel 31 Depresi
- Tabel 32 Gelisah
- Tabel 33 Cepat Marah
- Tabel 34 Sering Lupa Dan Bingung
- Tabel 35 Malas Dan Mengantuk
- Tabel 36 Hilang Konsentrasi
- Tabel 37 Rekapitulasi Hasil Angket Tentang Sindrom Pramenstruasi

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Kisi-kisi Angket
2. Daftar Angket
3. Pedoman Wawancara
4. Hasil wawancara
5. Hasil Penyebaran Angket Variabel X (Pola Makan)
6. Hasil Penyebaran Angket Variabel Y (Ketegangan Premenstruasi)
7. Analisis Validitas Angket
8. Hasil Perhitungan Reliabilitas Angket
9. Uji Normalitas Angket
10. Skor Variabel X dan Variabel Y
11. Tabel Kerja Mencari Angka Indeks Korelasi antara Variabel X dan Variabel Y
12. Uji Hipotesis