

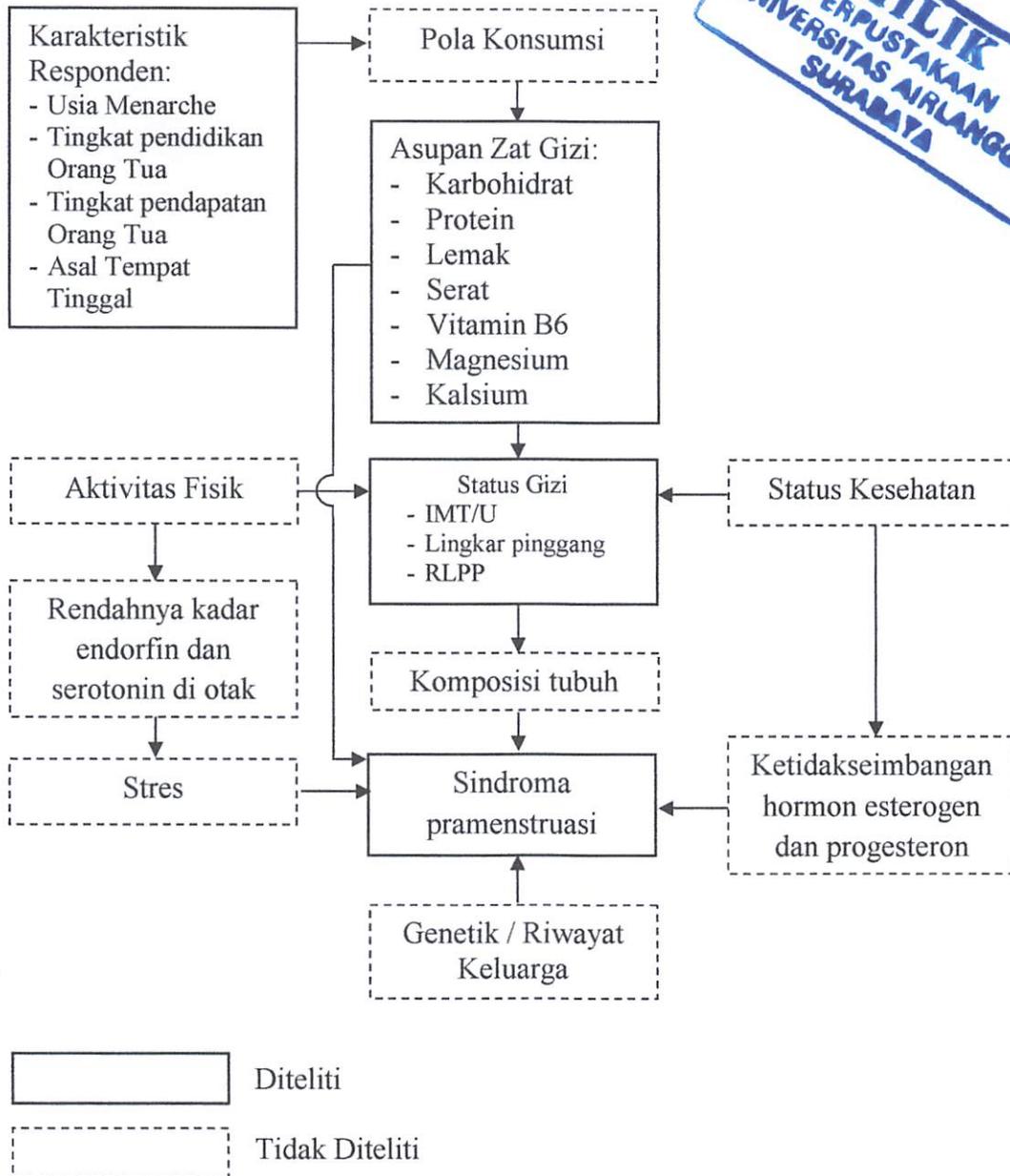
BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Faktor yang mempengaruhi sindroma pramenstruasi pada remaja putri diantaranya yaitu karakteristik individu, ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, riwayat keluarga atau genetik yang dibawa dari ibu kandung maupun saudara perempuan kandung, stres atau tekanan yang berasal dari dalam tubuh yaitu adanya ketidakseimbangan endorfin dan serotonin di otak maupun faktor dari luar (lingkungan sosial), status gizi yang tidak normal, asupan zat gizi yang tidak cukup, dan intensitas aktifitas fisik yang rendah.

Status gizi dipengaruhi oleh faktor asupan, status kesehatan dan intensitas aktivitas fisik. Status gizi dapat dilihat berdasarkan komposisi tubuh yang dapat diukur menggunakan beberapa indikator pengukuran antropometri antara lain IMT menurut umur, dan lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang panggul untuk melihat adanya obesitas sentral.

Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gejala PMS sebelum maupun pada saat menstruasi yaitu asupan zat gizi makro dan mikro. Asupan zat gizi makro yang dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS yaitu asupan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah serat. Sedangkan zat gizi mikro yang dapat meningkatkan risiko terjadinya PMS yaitu rendah kalsium, rendah magnesium, dan rendah vitamin B6.

Status kesehatan terdiri atas unsur fisik, mental, dan sosial serta tidak hanya terbebas dari penyakit. Kondisi tubuh yang tidak sehat seperti salah satunya yaitu mempunyai penyakit metabolik dapat mempengaruhi status kesehatan

individu terhadap perubahan hormonal di dalam tubuh termasuk pada saat menstruasi. Perubahan hormonal dapat berpengaruh terhadap terjadinya gangguan saat menstruasi terutama gejala PMS.

Aktivitas fisik berkaitan dengan kadar endorfin dan serotonin di otak yang erat kaitannya dengan stres, depresi, maupun perubahan *mood*. Aktivitas fisik rendah meningkatkan risiko timbulnya gejala sindroma premenstruasi akibat dari kadar endorfin dan serotonin yang rendah. Sehingga kadar endorfin dan serotonin di otak dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik yang cukup.

Berdasarkan penjelasan kerangka konsep tersebut, faktor risiko yang akan diteliti oleh peneliti yaitu karakteristik individu antara lain usia menarche, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pendapatan orang tua, dan asal tempat tinggal, asupan zat gizi makro dan mikro yang dapat mempengaruhi terjadinya sindroma pramenstruasi yaitu karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium dan kalsium, status gizi berdasarkan indikator IMT menurut umur, lingkar pinggang, dan rasio lingkar pinggang panggul, serta hubungannya dengan kejadian sindroma pramenstruasi.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain:

1. Ada hubungan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.

2. Ada hubungan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkar pinggang, dan rasio lingkar pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.
3. Ada hubungan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) dan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkar pinggang, dan rasio lingkar pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.