

GAMBARAN POLA KONSUMSI VITAMIN C, B₁, DAN B₆ PADA SISWI PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DI MAN 1 SEMARANG

Riska Anggita Pratiwi¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Salsa Bening³
^{1,2,3}Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang.

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan sekumpulan gejala sebelum menstruasi. Di Semarang tahun 2003 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9% . Penyebab PMS belum dapat diketahui secara pasti. Namun ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa PMS disebabkan salah satunya adalah kekurangan zat-zat gizi. Zat gizi yang berpengaruh pada kejadian PMS adalah vitamin dan mineral, seperti vitamin B₁, vitamin B₆, vitamin E, vitamin C, zink, dan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi vitamin C, B₁, dan B₆ pada siswi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di MAN 1 Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Jumlah sampel adalah 76 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Data kejadian PMS diambil dengan wawancara menggunakan form SPAF (*Shortened Premenstrual Assesment*). Data pola konsumsi vitamin C, B₁, dan B₆ diambil dengan wawancara menggunakan form SQ FFQ (*Quantitatif Food Frequency Questioner*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala PMS pada tingkat ringan, yaitu sebanyak 54 responden (71,1%). Sebagian besar responden cukup dalam konsumsi vitamin C, yaitu sejumlah 44 responden (57,8%). Sebagian besar responden mengalami kekurangan konsumsi vitamin B₁, yaitu sejumlah 47 responden (61,9%). sebagian besar responden mengalami kekurangan konsumsi vitamin B₆, yaitu sejumlah 61 responden (80,3%).

Pola konsumsi vitamin B₁ dan B₆ pada siswi kelas X MAN 1 Semarang kurang dan belum tercukupi sesuai kebutuhan. Pola konsumsi vitamin C sudah tercukupi sesuai dengan kebutuhan.

Kata kunci : Vitamin C, Vitamin B₁, Vitamin B₆, *Premenstrual Syndrome* (PMS).

DESCRIPTION PATTERN OF CONSUMPTION OF VITAMINS C, B₁, AND B₆ IN STUDENT PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN MAN 1 SEMARANG

Riska Anggita Pratiwi¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Salsa Bening³
^{1,2,3}D III Nutrition Studies Program Faculty of Nursing and Health Sciences
University of Muhammadiyah Semarang.

Premenstrual Syndrome (PMS) becomes a set before menstruation. In Semarang in 2003 the prevalence of PMS incidence was 24.9%. PMS symptoms can not be accurately. But there are some theories that say that PMS is one of the nutrients. Nutritious substances in the symptoms of PMS are vitamins and minerals, such as vitamin B₁, vitamin B₆, vitamin E, vitamin C, zinc, and iron. This study aims to determine the patterns of vitamin C, B₁, and B₆ in Premenstrual Syndrome (PMS) students in MAN 1 Semarang.

This research is a descriptive research. Number of sample 76 respondents. Sampling is done by simple random sampling technique. The PMS event data were interviewed using SPAF (Shorten Premenstrual Assessment). The data pattern provides vitamins C, B₁, and B₆. Compared with interviews using SQ FFQ (Quantitatif Food Frequency Questioner) form.

The results of this study indicate that most respondents are PMS at light level, that is as much as 54 respondents (71.1%). Most of the respondents sufficient consumption of vitamin C, which is a number of 44 respondents (57.8%). Most respondents can provide vitamin B₁, that is the number of 47 respondents (61.9%). most respondents can provide vitamin B₆, which is 61 respondents (80.3%).

Patterns of vitamin B₁ and B₆ consumption in grade MAN 1 Semarang less and not fulfilled as needed. And the pattern of vitamin C intake is sufficient in accordance with the needs.

Keywords: Vitamin C, Vitamin B₁, Vitamin B₆, Premenstrual Syndrome (PMS).