

## SUMMARY

# HUBUNGAN ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM DAN KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP DISMENORE PADA SISWI DI SMPN 191 KEBUN JERUK JAKARTA BARAT

Created by VINA EDIKA ROSMAWATI SIMORANGKIR

**Subject** : ASUPAN, OLAHRAGA, HAID

**Subject Alt** : INTAKE, SPORTS, MENSTRUAL

**Keyword** : asupan kalsium;asupan magnesium;kebiasaan olahraga;dismenore

### Description :

Latar Belakang : Dismenore yaitu keluhan nyeri saat datang bulan. Biasanya nyeri dirasakan di daerah perut bagian bawah. Gejalanya kadang-kadang ditandai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing. Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Beberapa faktor risiko dismenore adalah asupan makanan dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan kalsium, magnesium dan kebiasaan olahraga terhadap dismenore pada siswi SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat. Metode : Penelitian dilakukan di SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat dengan pendekatan Cross-sectional. Teknik pengambilan sampel adalah Proportional Random Sampling. Asupan kalsium dan magnesium diukur menggunakan SQ-FFQ sedangkan kebiasaan olahraga dan dismenore menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat 19,4% responden dengan asupan kalsium lebih tidak mengalami nyeri, 1% responden dengan asupan magnesium cukup mengalami dismenore dengan tingkat nyeri ringan, dan 18,4% responden sering berolahraga (3x atau lebih/minggu) tidak mengalami dismenore. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan kalsium, magnesium dan kebiasaan olahraga terhadap dismenore pada siswi SMPN 191 Jakarta Barat ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan : Perlu peningkatan kegiatan olahraga dan diadakan penyuluhan mengenai pentingnya kalsium dan magnesium terhadap penurunan derajat dismenore kepada siswi SMPN 191 Jakarta Barat.

**Contributor** : Mury Kuswari, S.Pd, M.Si.

**Date Create** : 06/01/2017

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201432128

**Collection** : 201432128

**Call Number** : 32-2016-S090

**Source** : Undergraduate Theses of Nutrition

**Relation Collection** Fakultas Ilmu Kesehatan

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @Perpustakaan Universitas Esa Unggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor