

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DISMENORE, AKTIVITAS FISIK, KONSUMSI VITAMIN (B6 & E) DAN MINERAL (KALSIUM & MAGNESIUM), STATUS GIZI DAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI SMAN 57 JAKARTA BARAT TAHUN 2018

MELLA OKTAVIANI

PROGRAM STUDI GIZI

Latar Belakang : Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah yang sering menjadi keluhan wanita saat memasuki siklus mentruasi. Dismenore adalah istilah medis untuk gangguan menstruasi, gejala-gejala dari dismenore dapat berupa rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah dan punggung bawah, sakit kepala, mual hingga pingsan pada sebelum atau selama menstruasi.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dismenore, aktivitas fisik, konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium), status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat.

Metode Penelitian : Desain penelitian ini adalah *crossectional*. Populasi dalam penelitian ini siswi kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat. Sampel berjumlah 47 orang yang diambil secara *simple random sampling*. Data yang diambil dalam penelitian ini berupa pengetahuan, aktivitas fisik, konsumsi vitamin B6, E, kalium, magnesium, status gizi dan tingkat nyeri dismenore. Data dikumpulkan oleh tenaga yang telah mendapatkan pelatihan. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dan Regresi.

Hasil Penelitian : Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan $6,57 \pm 1,839$, aktivitas fisik $1,48 \pm 0,132$, konsumsi vitamin B6 $0,96 \pm 0,384$ mg, konsumsi vitamin E $3,85 \pm 2,069$ mg, konsumsi kalsium $275,16 \pm 153,389$ mg, konsumsi magnesium $178,84 \pm 74,271$ mg, Z Score dari status gizi $0,08 \pm 1,535$, dan tingkat nyeri dari kejadian dismenore $61,28 \pm 20,754$. Pengetahuan dan z-score IMT mempengaruhi tingkat nyeri dismenore remaja secara bermakna ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Perlu memberikan pendidikan mengenai dismenore dan memberikan motivasi tentang dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi.

Kata kunci : Kejadian dismenore, tingkat nyeri, remaja putri, pengetahuan, aktivitas fisik, konsumsi vitamin B6, konsumsi vitamin E, konsumsi kalsium, konsumsi magnesium, status gizi

Daftar bacaan : 43 (2000-2017).

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DISMENORE KNOWLEDGE LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY, VITAMIN (B6 & E) CONSUMPTION AND MINERALS (CALCIUM & MAGNESIUM), NUTRITIONAL STATUS AND DISMENORE EVENTS IN ADOLESCENT CLASS X AND XI PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL 57 WEST JAKARTA 2018

MELLA OKTAVIANI

NUTRITION STUDY PROGRAM

Background: Dysmenorrhea or menstrual pain is a frequent problem for women when entering the menstrual cycle. Dysmenorrhea is a medical term for menstrual disorders, the symptoms of dysmenorrhea can be pain or discomfort in the lower abdomen and lower back, headaches, nausea and fainting before or during menstruation.

Objective: To determine the relationship between the level of knowledge of dysmenorrhea, physical activity, consumption of vitamins (B6 & E) and minerals (Calcium & Magnesium), nutritional status and the incidence of dysmenorrhea in female adolescents in class X and XI of SMAN 57 West Jakarta.

Research Methods: The design of this study is *cross-sectional*. The population in this study were the X and XI students of SMAN 57 West Jakarta. A total of 47 people were taken by *simple random sampling*. The data taken in this study are knowledge, physical activity, consumption of vitamin B6, E, calcium, magnesium, nutritional status and level of dysmenorrhea pain. Data is collected by personnel who have received training. Data analysis uses Pearson and Regression correlation tests.

Results: The results showed that the average knowledge of 6.57 ± 1.839 , physical activity 1.48 ± 0.132 , consumption of vitamin B6 0.96 ± 0.384 mg, consumption of vitamin E 3.85 ± 2.069 mg, consumption of calcium $275, 16 \pm 153,389$ mg, consumption of magnesium 178.84 ± 74.271 mg, Z score of nutritional status 0.08 ± 1.535 , and the level of pain from the incidence of dysmenorrhea 61.28 ± 20.754 . Knowledge and z-score of BMI affected the rate of pain in young adolescent dysmenorrhea ($p < 0.05$).

Conclusion: Need to provide education regarding dysmenorrhea and provide motivation about the negative impact on reproductive health.

Keywords: Incidence of dysmenorrhea, pain level, young women, knowledge, physical activity, consumption of vitamin B6, consumption of vitamin E, consumption of calcium, consumption of magnesium, nutritional status

References : 43 (2000-2017).