

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN DAN MINERAL TERHADAP TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI SMAN 63 JAKARTA SELATAN

ASTRIE ENDANG LESTARI

PROGRAM STUDI GIZI

VI BAB, 90 Halaman, 6 Tabel

**Latar Belakang:** Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya pubertas. Salah satu pubertas yang dialami oleh remaja putri dengan datangnya menstruasi. Dismenore merupakan nyeri yang sering terjadi saat menstruasi. Nyeri haid yang dialami dapat berlangsung 24 hingga 48 jam hari pertama menstruasi. Dismenore yang paling sering dialami adalah dismenore primer, nyeri yang dirasakan dipengaruhi oleh jumlah prostaglandin yang berlebihan di dalam darah.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan asupan vitamin dan mineral terhadap tingkat dismenore pada remaja putri SMAN 63 Jakarta Selatan

**Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah crosssectional. Populasi dalam penelitian ini siswi SMAN 63 Jakarta Selatan. Sampel berjumlah 46 orang yang diambil secara simple random sampling. Data yang diambil dalam penelitian ini berupa asupan vitamin (E, B6, dan C) dan mineral (Kalsium, Magnesium, dan Zat Besi), dan tingkat nyeri dismenore. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman.

**Hasil Penelitian:** Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rerata asupan vitamin E 21,92(2,199) mg/hari, asupan vitamin B6 0,76(0,208) mg/hari, asupan vitamin C 79,39(21,496) mg/hari, asupan mineral kalsium 836,04(108,919) mg/hari, asupan magnesium 149,72(20,891) mg/hari, asupan zat besi 4,04(0,665) mg/hari, dan rata-rata skor tingkat dismenore  $77,00 \pm 7,569$ . Asupan vitamin dan mineral tidak mempengaruhi tingkat dismenore secara bermakna ( $p > 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Asupan vitamin dan mineral sangat penting dibutuhkan bagi remaja putri untuk mencegah ataupun mengobati dismenore yang sering terjadi pada saat atau sebelum menstruasi.

**Kata kunci:** Tingkat dismenore, asupan vitamin E, asupan vitamin B6, asupan vitamin C, asupan kalsium, asupan magnesium, asupan zat besi.

**Daftar bacaan:** 42 (1969-2018).