



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2020
DHEA SABHA FASYA
PERBEDAAN ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM, ZINC, DAN AKTIVITAS
FISIK BERDASARKAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
ATLET DI SMA NEGERI RAGUNAN (KHUSUS OLAHRAGAWAN)

xiv, VI BAB, 83 Halaman, 23 Tabel, 2 Gambar, 13 Lampiran

Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri yang terjadi terutama di perut bagian bawah yang dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Salah satu yang mempengaruhi dismenore adalah asupan. Asupan zat gizi mikro sangat berperan dalam menanggulangi dismenore. Selain itu aktivitas fisik juga mempengaruhi kejadian dismenore pada atlet.

Tujuan : Menganalisis perbedaan asupan kalsium, magnesium, zinc, dan aktivitas fisik berdasarkan kejadian dismenore pada remaja putri atlet di sma negeri ragunan (khusus olahragawan).

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* didapatkan total responden sebanyak 64 orang yang terbagi pada kelompok dismenore sebanyak 32 orang dan kelompok tidak dismenore sebanyak 32 orang. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, asupan kalsium, magnesium, dan zinc menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*, aktivitas fisik menggunakan form *Phycical Activity Level*, data kram perut saat menstruasi menggunakan *Numerical Rating Scale*. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Independent T-Test* dan *Mann Whitney*.

Hasil : Terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel asupan kalsium ($p \leq 0.05$). Terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel asupan magnesium ($p \leq 0.05$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel asupan zinc ($p \geq 0.05$). Terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel aktivitas fisik ($p \leq 0.05$).

Simpulan : Terdapat perbedaan yang bermakna antara asupan kalsium, asupan magnesium, dan aktivitas fisik pada remaja putri atlet yang mengalami dismenore dan remaja putri atlet yang tidak mengalami dismenore.

Kata kunci : Dismenore, Asupan Kalsium, Asupan Magnesium, Asupan Zinc, Aktivitas Fisik

Daftar Bacaan : 49, (2001-2019)

ABSTRACT



**ESA UNGGUL UNIVERSITY
SCIENCE FACULTY OF HEALTH
NUTRITIONAL SCIENCE PROGRAM
STUDY ESSAY, AUGUST 2020
DHEA SABHA FASYA
DIFFERENCES IN THE INTAKE OF CALCIUM, MAGNESIUM, ZINC, AND
PHYSICAL ACTIVITY BASED ON DISMENORE EVENTS IN ADOLESCENT
ATHLETES AT SMA NEGERI RAGUNAN (SPORTS SPECIAL)**

xiv, VI CHAPTER, 83 Pages, 23 Tables, 2 Pictures, 13 Attachment

Background: Dysmenorrhea is pain that occurs especially in the lower abdomen which can spread to the lower back, waist, pelvis, upper thighs, and calves. One that affects dysmenorrhea is intake. The intake of micronutrients plays a very important role in overcoming dysmenorrhea. In addition, physical activity also affects the incidence of dysmenorrhea in athletes.

Objective: To analyze the differences in calcium, magnesium, zinc intake, and physical activity based on the incidence of dysmenorrhea in adolescent female athletes in adolescent high schools (athletes only).

Method: This study is a quantitative study using an analytic observational approach with a cross-sectional design. Sampling was done by using purposive sampling technique, it was found that a total of 64 respondents were divided into 32 dysmenorrhea groups and 32 non-dysmenorrhea groups. The data collected included respondent characteristics, intake of calcium, magnesium, and zinc using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire, physical activity using the Physical Activity Level form, data on stomach cramps during menstruation using the Numerical Rating Scale. Bivariate analysis used the Independent T-Test and Mann Whitney statistical tests.

Results: The results showed there was a significant difference in the variable calcium intake ($p \leq 0.05$). There was a significant difference in the variable magnesium intake ($p \leq 0.05$). There was no significant difference in the variable zinc intake ($p \geq 0.05$). There was a significant difference in the physical activity variable ($p \leq 0.05$).

Conclusion: There is a significant difference between calcium intake, magnesium intake and physical activity in athletes who have dysmenorrhea and athletes who do not have dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Calcium Intake, Magnesium Intake, Zinc Intake, Physical Activity

Reading list : 49, (2001-2019)