

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Perumusan Masalah	4
1.5. Tujuan	4
1.5.1.Tujuan Umum	4
1.5.2.Tujuan Khusus	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
1.6.1.Manfaat Bagi Universitas.....	5
1.6.2.Manfaat Bagi Institusi Kesehatan	5
1.6.3.Manfaat bagi Sekolah.....	5
1.6.4.Manfaat Bagi Peneliti.....	5
1.7. Keterbaruan Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Remaja.....	8
2.1.1.Pengertian Remaja	8
2.1.2.Tahapan Remaja.....	8
2.1.3.Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja	9
2.2. Atlet.....	10
2.2.1.Pengertian Atlet.....	10
2.3. Dismenore	11
2.3.1.Pengertian Dismenore	11
2.3.2.Klasifikasi Dismenore.....	11
2.4. Dismenore Primer	12

2.4.1.	Pengertian Dismenore Primer	12
2.4.2.	Patofisiologi Dismenore Primer	12
2.4.3.	Etiologi Dismenore Primer	13
2.4.4.	Gejala Klinis Dismenore Primer	14
2.4.5.	Alat Ukur Nyeri pada Dismenore Primer.....	15
2.5.	Faktor yang Mempengaruhi Dismenore Primer.....	15
2.5.1.	Usia	15
2.5.2.	Indeks Massa Tubuh	15
2.5.3.	Usia Menarche	16
2.5.4.	Lama Menstruasi.....	17
2.5.5.	Siklus Menstruasi	17
2.5.6.	Riwayat Keluarga.....	18
2.5.7.	Aktivitas Fisik	18
2.5.8.	Kurangnya Asupan Zat Gizi Mikro.....	21
2.6.	Kalsium	21
2.6.1.	Pengertian Kalsium	21
2.6.2.	Fungsi Kalsium	22
2.6.3.	Kecukupan Kalsium.....	23
2.6.4.	Akibat Kekurangan dan Kelebihan Kalsium.....	23
2.6.5.	Sumber Kalsium.....	24
2.6.6.	Metabolisme Kalsium	24
2.6.7.	Hubungan Asupan Kalsium dan Dismenore Primer	25
2.7.	Magnesium.....	26
2.7.1.	Pengertian Magnesium.....	26
2.7.2.	Fungsi Magnesium	26
2.7.3.	Kecukupan Magnesium.....	27
2.7.4.	Akibat Kekurangan dan Kelebihan Magnesium	27
2.7.5.	Sumber Magnesium	27
2.7.6.	Metabolisme Magnesium	28
2.7.7.	Hubungan Asupan Magnesium dan Dismenore Primer.....	28
2.8.	Zinc	29
2.8.1.	Pengertian Zinc	29
2.8.2.	Fungsi Zinc	30
2.8.3.	Kecukupan Zinc	31
2.8.4.	Akibat Kekurangan dan Kelebihan Zinc.....	31
2.8.5.	Sumber Zinc	32
2.8.6.	Metabolisme Zinc.....	32
2.8.7.	Hubungan Asupan Zinc dan Dismenore Primer	33
2.9.	Kerangka Berpikir.....	34
2.10.	Kerangka Konsep.....	35
2.11.	Hipotesis.....	35
BAB III.....		37
METODE PENELITIAN.....		37
3.1.	Waktu dan Lokasi Penelitian	37

3.2.	Jenis dan Desain Penelitian	37
3.3.	Populasi dan Sampel	37
3.3.1.	Populasi	37
3.3.2.	Sampel.....	37
3.3.3.	Besar Sampel.....	38
3.4.	Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1.	Instrumen yang Digunakan	39
3.4.2.	Variabel Penelitian	39
3.4.3.	Data yang Dikumpulkan	39
3.4.4.	Definisi Konseptual.....	39
3.4.5.	Definisi Operasional.....	41
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.6.	Prosedur Pengukuran	43
3.6.1.	Asupan Kalsium	43
3.6.2.	Asupan Magnesium.....	43
3.6.3.	Asupan Zinc	43
3.6.4.	Aktivitas Fisik	44
3.6.5.	Dismenore	44
3.7.	Teknik Pengolahan Data.....	44
3.7.1.	Pengolahan Data.....	44
3.7.2.	Analisis Data	45
BAB IV		46
HASIL PENELITIAN		46
4.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
4.2.	Hasil Analisis Univariat	47
4.2.1.	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kejadian Dismenore	47
4.2.2.	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia.....	48
4.2.3.	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia Menarche.....	49
4.2.4.	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Lama Menstruasi	49
4.2.5.	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Siklus Menstruasi	50
4.2.6.	Distribusi Asupan Kalsium pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	50
4.2.7.	Distribusi Asupan Magnesium pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	51
4.2.8.	Distribusi Asupan Zinc pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	53
4.2.9.	Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	54
4.3.	Hasil Analisis Bivariat	54
4.3.1.	Perbedaan Asupan Kalsium pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	54
4.3.2.	Perbedaan Asupan Magnesium pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	55

4.3.3.Perbedaan Asupan Zinc pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	56
4.3.4.Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore.....	57
BAB V	58
PEMBAHASAN	58
5.1. Gambaran Karakteristik Responden	58
5.1.1.Kejadian Dismenore.....	58
5.1.2.Usia	59
5.1.3.Usia Menarche	60
5.1.4.Lama Menstruasi	62
5.1.5.Siklus Menstruasi	63
5.2. Uji Univariat.....	64
5.2.1.Gambaran Asupan Kalsium	64
5.2.2.Gambaran Asupan Magnesium.....	66
5.2.3.Gambaran Asupan Zinc.....	66
5.2.4.Gambaran Aktivitas Fisik	67
5.3. Uji Bivariat.....	68
5.3.1.Perbedaan Asupan Kalsium pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	68
5.3.2.Perbedaan Asupan Magnesium pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	70
5.3.3.Perbedaan Asupan Zinc pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore	72
5.3.4.Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Atlet Dismenore dan Tidak Dismenore.....	74
5.4. Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian	75
BAB VI	76
KESIMPULAN DAN SARAN	76
6.1. Kesimpulan	76
6.2. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keterbaruan Penelitian	6
Tabel 2.1. Angka Kecukupan Gizi Kalsium	23
Tabel 2.2. Angka Kecukupan Gizi Magnesium.....	27
Tabel 2.3. Kandungan Magnesium dalam Makanan	27
Tabel 2.4. Angka Kecukupan Zinc	31
Tabel 2.5. Kandungan Zinc dalam Bahan Makanan.....	32
Tabel 3.1. Definisi Operasional	41
Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kejadian Dismenore.....	47
Tabel 4.2. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Nyeri	48
Tabel 4.3. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur	48
Tabel 4.4. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia Menarche	49
Tabel 4.5. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Lama Menstruasi.....	49
Tabel 4.6. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	50
Tabel 4.7. Distribusi Asupan Kalsium pada Remaja Putri Atlet	51
Tabel 4.8. Bahan Makanan Sumber Kalsium Responden	51
Tabel 4.9. Distribusi Asupan Magnesium pada Remaja Putri Atlet.....	52
Tabel 4.10. Bahan Makanan Sumber Magnesium Responden	52
Tabel 4.11. Distribusi Asupan Zinc pada Remaja Putri Atlet	53
Tabel 4.12. Bahan Makanan Sumber Zinc Responden.....	54
Tabel 4.13. Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri Atlet	54
Tabel 4.14. Analisis Uji Perbedaan Asupan Kalsium.....	55
Tabel 4.15. Analisis Uji Perbedaan Asupan Magnesium	55
Tabel 4.16. Analisis Uji Perbedaan Asupan Zinc	56
Tabel 4.17. Analisis Uji Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik	57