

**Lampiran 1**  
**Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian**

Saya Dhea Sabha Fasya dengan nomer handphone 089624497363 selaku mahasiswi jurusan Gizi Universitas Esa Unggul dalam memenuhi tugas akhir akan melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Asupan Kalsium, Magnesium, Zinc, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)”. Oleh karena itu saya memohon ketersediaan para siswi untuk diwawancarai mengenai karakteristik, asupan kalsium, asupan magnesium, asupan zinc, dan aktivitas fisik. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang siswi berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan siswi dalam wawancara ini bersifat sukarela.

***Inform Consent :***

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat studi dalam “perbedaan asupan kalsium, magnesium, zinc dan aktivitas fisik pada remaja putri atlet di SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)”, maka saya:

Nama :

Alamat Lengkap :

No. HP :

Secara sukarela dan tanpa ada paksaan setuju untuk menjadi responden dan diwawancarai dan studi ini.

Jakarta, Februari 2020

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

(Nama .....)

( Dhea Sabha Fasya )

**Lampiran 2**  
**Kuesioner Karakteristik Responden**

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden. Saya mohon ketersediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.

“Isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang sudah disediakan atau melingkari pilihan yang tersedia.”

Hari/ Tanggal:

**A. Data Responden**

No.	Identitas Responden	Jawaban
1.	Nama	
2.	Tempat/Tanggal Lahir	
3.	Umur	1. 15 tahun 2. 16 tahun 3. 17 tahun 4. 18 tahun
4.	Kelas	1. X 2. XI 3. XII
5.	No. Telp/Hp	
6.	Alamat	

**Lampiran 3**  
**Kuesioner Physical Activity Level (PAL) 2 x 24 Jam**

Hari ke :

No.	Kegiatan	PAR	Durasi (menit)	PAL
1.	Tidur	1		
2.	Mandi, berpakaian, berdandan	2,3		
3.	Makan, minum	1,6		
4.	Memasak	2,1		
5.	Sekolah	1,5		
6.	Mengepel	2,8		
7.	Menyetrika	2,0		
8.	Mencuci baju	3,2		
9.	Mencuci piring	1,4		
10.	Menyapu	1,2		
11.	Berjalan kaki	2,5		
12.	Mengendarai kendaraan	2,4		
13.	Kegiatan ringan (menonton TV, duduk santai, <i>chatting</i> )	1,72		
14.	Olahraga berat (sit up, push up, lari, bersepeda, dll)	4,5		
15.	Ibadah	1,5		
16.				
17.				
18.				
<b>TOTAL</b>				
<b>PAL/Durasi</b>				

Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL

Kategori	Nilai PAL
<b>Aktivitas Sangat Ringan</b>	< 1.40
<b>Aktivitas Ringan</b>	1.40 – 1.69
<b>Aktivitas Sedang</b>	1.70 – 1.99
<b>Aktivitas Berat</b>	2.00 – 2.40

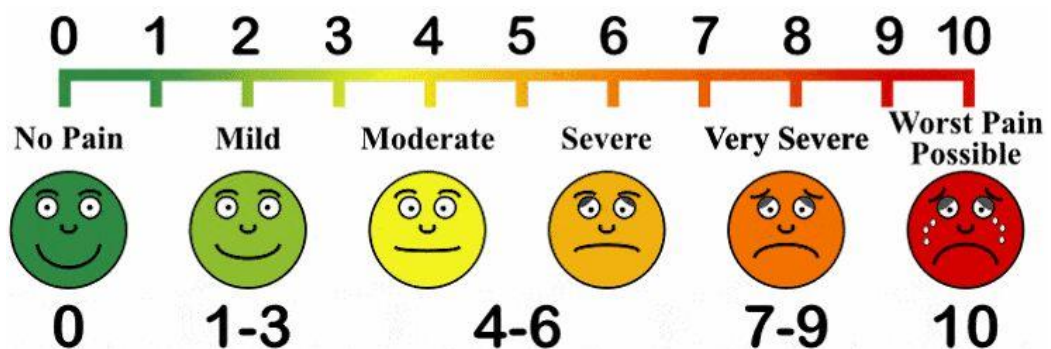
#### Lampiran 4 Kuesioner Dismenore

Tanggal Pengambilan Data (Hari/Tanggal) :

##### Petunjuk Pengisian

- Pilihlah skala nomor yang sesuai dengan keluhan dari akibat dismenore (nyeri menstruasi) yang Anda rasakan, dari sebelum menstruasi dan berhenti beberapa hari setelah keluar darah menstruasi. *Semakin besar angka maka semakin berat keluhan.*

Berikut adalah Skala Pengukuran Intensitas Nyeri :



##### Keterangan :

0 : Tidak ada keluhan nyeri menstruasi atau kram pada perut bagian bawah.

1 – 3 : Terasa kram pada perut bagian bawah tetapi masih dapat diatasi dan dapat melakukan aktivitas dan masih dapat berkonsentrasi belajar.

4 – 6 : Terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi belajar.

7 – 9 : Terasa kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha, atau punggung, tidak nafsu makan, mual, lemas, hanya tertidur di tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar.

10 : Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki dan punggung, tidak mau makan, mual hingga muntah, sakit kepala tidak ada tenaga, tidak bisa bangun dari tempat tidur, terkadang hingga pingsan.

<b>B</b>	<b>DATA DISMENORE</b>		<b>JAWABAN</b>	<b>KODE</b>
<b>No.</b>			<b>(tuliskan no yang dipilih)</b>	
1.	Pada skala berapakah rasa sakit yang Anda rasakan pada saat menstruasi?	0. Tidak Nyeri 1. Nyeri Ringan 2. Nyeri Sedang 3. Nyeri Berat 4. Nyeri Sangat Berat	[   ]	
<b>C</b>	<b>DATA RIWAYAT MENSTRUASI</b>		<b>JAWABAN</b>	<b>KODE</b>
<b>No.</b>			<b>(tuliskan no yang dipilih)</b>	
1.	Usia berapa Anda pertama kali menstruasi?	1. <11 tahun 2. ≥11 tahun	[   ]	
2.	Berapa lama Anda menstruasi?	1. <5 hari 2. 5 – 7 hari 3. 8 – 14 hari 4. >14 hari	[   ]	
3.	Berapa hari/jarak antar siklus menstruasi Anda?	1. <21 hari 2. 21 – 35 hari 3. >35 hari	[   ]	









## 6. Output Uji Normalitas

### a. Kolmogorov-Smirnov

		Tests of Normality					
Kejadian		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Dismenore		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur Responden	Dismenore	.216	32	.001	.854	32	.001
	Tidak Dismenore	.238	32	.000	.809	32	.000
Asupan Kalsium	Dismenore	.131	32	.175	.958	32	.239
	Tidak Dismenore	.142	32	.099	.961	32	.297
Asupan Magnesium	Dismenore	.117	32	.200*	.936	32	.059
	Tidak Dismenore	.097	32	.200*	.957	32	.225
Asupan Zinc	Dismenore	.168	32	.022	.913	32	.014
	Tidak Dismenore	.176	32	.013	.903	32	.008
Aktivitas Fisik	Dismenore	.156	32	.047	.927	32	.033
	Tidak Dismenore	.191	32	.004	.941	32	.078

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### b. Skewness

**Descriptives**

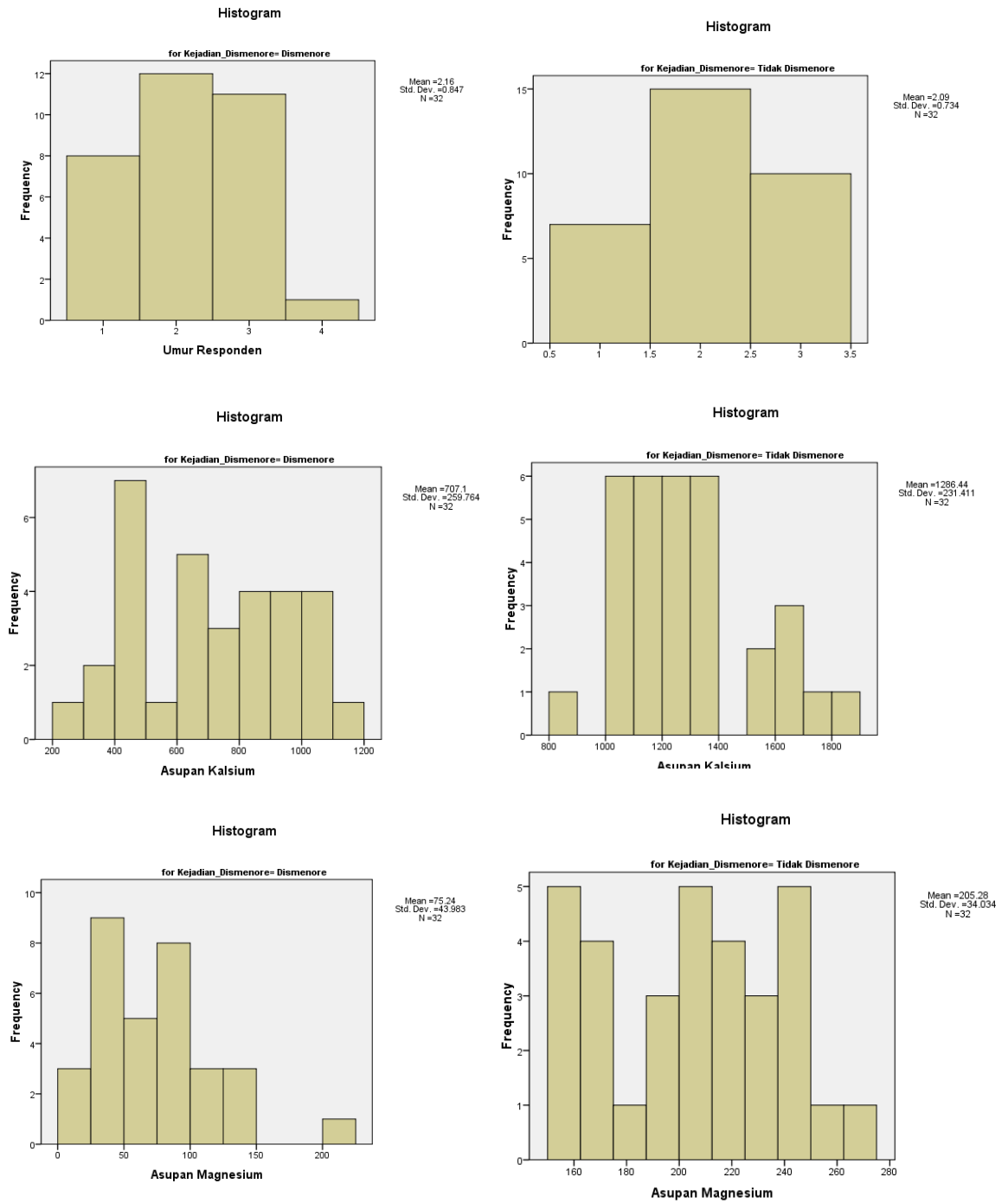
Kejadian Dismenore			Statistic	Std. Error	
Umur Responden	Dismenore	Mean	2.16	.150	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.85	
			Upper Bound	2.46	
		5% Trimmed Mean	2.14		
		Median	2.00		
		Variance	.717		
		Std. Deviation	.847		
		Minimum	1		
		Maximum	4		
		Range	3		
		Interquartile Range	2		
		Skewness	.026	.414	
		Kurtosis	-.918	.809	
			Tidak Dismenore	Mean	2.09
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			1.83	
	Upper Bound			2.36	
5% Trimmed Mean	2.10				
Median	2.00				
Variance	.539				
Std. Deviation	.734				
Minimum	1				
Maximum	3				
Range	2				
Interquartile Range	1				
Skewness	-.150			.414	
Kurtosis	-1.057			.809	
Asupan Kalsium	Dismenore			Mean	707.10
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	613.45	
			Upper Bound	800.76	
		5% Trimmed Mean	708.60		
		Median	714.10		
		Variance	6.748E4		
		Std. Deviation	259.764		
		Minimum	216		

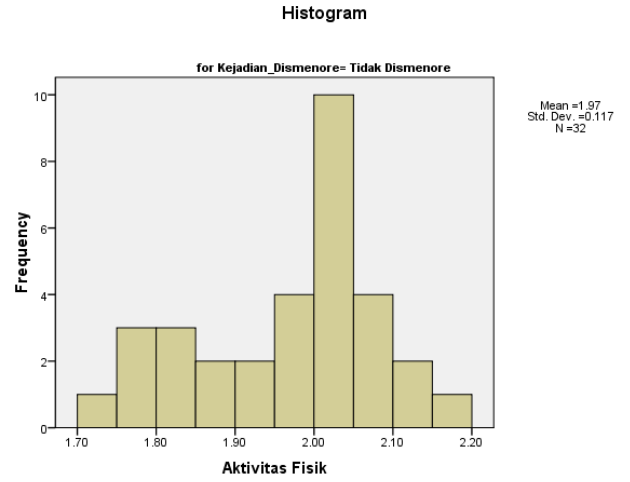
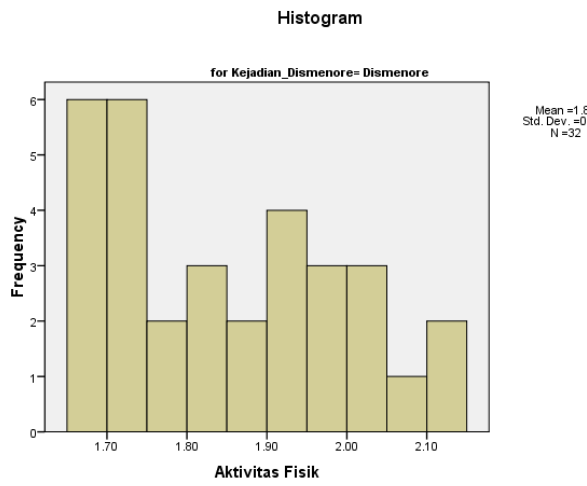
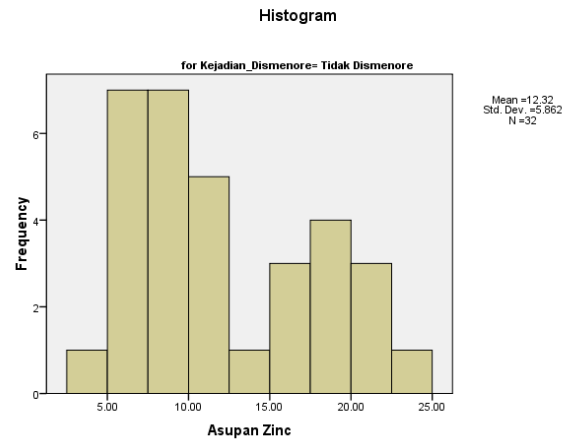
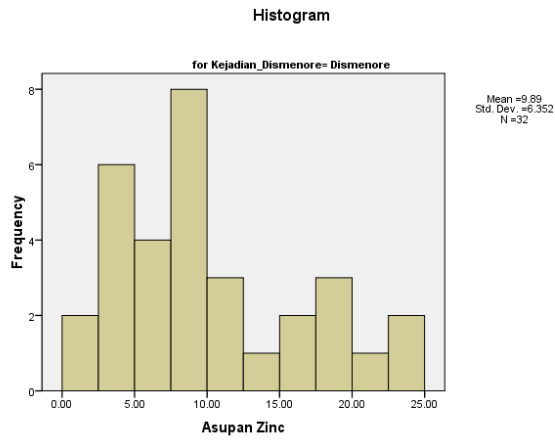
		Maximum		1177	
		Range		962	
		Interquartile Range		504	
		Skewness		-.066	.414
		Kurtosis		-1.143	.809
	Tidak Dismenore	Mean		1286.44	40.908
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1203.01	
			Upper Bound	1369.87	
		5% Trimmed Mean		1280.23	
		Median		1238.25	
		Variance		5.355E4	
		Std. Deviation		231.411	
		Minimum		822	
		Maximum		1844	
		Range		1021	
		Interquartile Range		241	
		Skewness		.566	.414
		Kurtosis		.080	.809
Asupan Magnesium	Dismenore	Mean		75.24	7.775
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	59.38	
			Upper Bound	91.10	
		5% Trimmed Mean		72.63	
		Median		70.00	
		Variance		1.934E3	
		Std. Deviation		43.983	
		Minimum		16	
		Maximum		201	
		Range		184	
		Interquartile Range		58	
		Skewness		.887	.414
		Kurtosis		.685	.809
	Tidak Dismenore	Mean		205.28	6.016
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	193.00	
			Upper Bound	217.55	
		5% Trimmed Mean		204.88	
		Median		206.05	
		Variance		1.158E3	

		Std. Deviation		34.034	
		Minimum		151	
		Maximum		273	
		Range		123	
		Interquartile Range		59	
		Skewness		.011	.414
		Kurtosis		-1.071	.809
Asupan Zinc	Dismenore	Mean		9.8875	1.12297
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.5972	
			Upper Bound	12.1778	
		5% Trimmed Mean		9.6028	
		Median		7.8000	
		Variance		40.354	
		Std. Deviation		6.35248	
		Minimum		1.30	
		Maximum		23.60	
		Range		22.30	
		Interquartile Range		10.92	
		Skewness		.753	.414
		Kurtosis		-.491	.809
			Tidak Dismenore	Mean	
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			10.2083	
	Upper Bound			14.4354	
5% Trimmed Mean				12.1222	
Median				10.4500	
Variance				34.365	
Std. Deviation				5.86217	
Minimum				4.60	
Maximum				24.20	
Range				19.60	
Interquartile Range				10.33	
Skewness				.569	.414
Kurtosis				-1.058	.809
Aktivitas Fisik	Dismenore			Mean	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.7996	
			Upper Bound	1.9035	
		5% Trimmed Mean		1.8478	

	Median		1.8300	
	Variance		.021	
	Std. Deviation		.14407	
	Minimum		1.66	
	Maximum		2.11	
	Range		.45	
	Interquartile Range		.26	
	Skewness		.343	.414
	Kurtosis		-1.150	.809
Tidak Dismenore	Mean		1.9719	.02069
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.9297	
		Upper Bound	2.0141	
	5% Trimmed Mean		1.9747	
	Median		2.0200	
	Variance		.014	
	Std. Deviation		.11702	
	Minimum		1.71	
	Maximum		2.18	
	Range		.47	
	Interquartile Range		.18	
	Skewness		-.531	.414
	Kurtosis		-.615	.809

## 7. Histogram





## 8. Output Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Asupan Kalsium	1.684	1	62	.199
Asupan Magnesium	1.244	1	62	.269
Asupan Zinc	.000	1	62	.993
Aktivitas Fisik	2.639	1	62	.109

**9. Output Uji Univariat**  
*a. Dismenore*

**Statistics**

		Umur Responden	Kejadian Dismenore	Usia Menstruasi	Lama Menstruasi	Siklus Menstruasi
N	Valid	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.16	1.00	1.88	1.94	1.97
Std. Error of Mean		.150	.000	.059	.062	.095
Median		2.00	1.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		.847	.000	.336	.354	.538
Minimum		1	1	1	1	1
Maximum		4	1	2	3	3

**Statistics**

		Asupan Kalsium	Asupan Magnesium	Asupan Zinc	Aktivitas Fisik	Tingkat Nyeri Dismenore
N	Valid	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		707.1031	75.2406	9.8875	1.8516	1.94
Std. Error of Mean		45.92016	7.77516	1.12297	.02547	.127
Median		714.1000	70.0000	7.8000	1.8300	2.00
Std. Deviation		259.76365	43.98294	6.35248	.14407	.716
Minimum		215.60	16.40	1.30	1.66	1
Maximum		1177.30	200.60	23.60	2.11	4



**Kategori Asupan Kalsium**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	24	75.0	75.0	75.0
	Baik	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Kategori Asupan Magnesium**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	31	96.9	96.9	96.9
	Baik	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Kategori Asupan Zinc**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	23	71.9	71.9	71.9
	Lebih	9	28.1	28.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Tingkat Aktivitas Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Ringan	5	15.6	15.6	15.6
	Aktivitas Sedang	21	65.6	65.6	81.2
	Aktivitas Berat	6	18.8	18.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

*b. Tidak Dismenore*

**Statistics**

		Umur Responden	Kejadian Dismenore	Usia Menstruasi	Lama Menstruasi	Siklus Menstruasi
N	Valid	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.09	2.00	2.00	1.97	2.16
Std. Error of Mean		.130	.000	.000	.055	.065
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		.734	.000	.000	.309	.369
Minimum		1	2	2	1	2
Maximum		3	2	2	3	3

**Statistics**

		Asupan Kalsium	Asupan Magnesium	Asupan Zinc	Aktivitas Fisik	Tingkat Keparahan Dismenore
N	Valid	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1286.4406	205.2750	12.3219	1.9722	.00
Std. Error of Mean		40.90811	6.01643	1.03629	.02073	.000
Median		1238.2500	206.0500	10.4500	2.0200	.00
Std. Deviation		231.41119	34.03404	5.86217	.11725	.000
Minimum		822.30	150.80	4.60	1.71	0
Maximum		1843.70	273.40	24.20	2.18	0

**Kategori Asupan Kalsium**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	3.1	3.1	3.1
	Baik	12	37.5	37.5	40.6
	Lebih	19	59.4	59.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Kategori Asupan Magnesium**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	10	31.2	31.2	31.2
	Baik	14	43.8	43.8	75.0
	Lebih	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Kategori Asupan Zinc**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	8	25.0	25.0	25.0
	Baik	5	15.6	15.6	40.6
	Lebih	19	59.4	59.4	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

**Kategori Aktivitas Fisik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Sedang	14	43.8	43.8	43.8
	Aktivitas Berat	18	56.2	56.2	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

## 10. Output Uji Bivariat

### a. Uji Independent Sampel T-test

**Group Statistics**

Kejadian Dismenore		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Asupan Kalsium	Dismenore	32	707.10	259.764	45.920
	Tidak Dismenore	32	1286.44	231.411	40.908
Asupan Magnesium	Dismenore	32	75.24	43.983	7.775
	Tidak Dismenore	32	205.27	34.034	6.016

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Asupan Kalsium	Equal variances assumed	1.684	.199	-9.420	62	.000	-579.337	61.499	-702.272	-456.403
	Equal variances not assumed			-9.420	61.190	.000	-579.337	61.499	-702.305	-456.370
Asupan Magnesium	Equal variances assumed	1.244	.269	-13.227	62	.000	-130.034	9.831	-149.686	-110.382
	Equal variances not assumed			-13.227	58.326	.000	-130.034	9.831	-149.711	-110.358

*b. Uji Mann Whitney*

**Ranks**

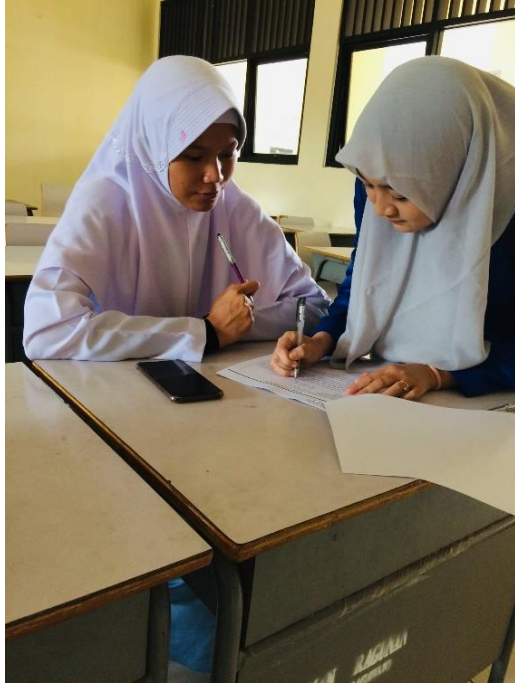
Kejadian Dismenore		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Asupan Zinc	Dismenore	32	28.25	904.00
	Tidak Dismenore	32	36.75	1176.00
	Total	64		
Aktivitas Fisik	Dismenore	32	24.81	794.00
	Tidak Dismenore	32	40.19	1286.00
	Total	64		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Asupan Zinc	Aktivitas Fisik
Mann-Whitney U	376.000	266.000
Wilcoxon W	904.000	794.000
Z	-1.826	-3.305
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068	.001

a. Grouping Variable: Kejadian Dismenore

## 11. Dokumentasi



Gambar 1. Wawancara Responden



Gambar 2. Wawancara Responden



Gambar 3. Wawancara Responden



Gambar 4. Wawancara Responden

## 12. Lampiran Lolos Etik Penelitian



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
KOMISI ETIK PENELITIAN**  
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510  
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0177-20.143/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VII/2020

### **KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK** **ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

#### **PERBEDAAN ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM, ZINC, DAN AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI ATLET DI SMA NEGERI RAGUNAN (KHUSUS OLAHRAGAWAN)**

Peneliti Utama : Dhea Sabha Fasya  
Pembimbing : Yulia Wahyuni, S.Kep., M.Gizi  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 17 Juli 2020

Ketua



Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM., MHA

- \* *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- \*\* Peneliti berkewajiban
  1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
  2. Memberitahukan status penelitian apabila:
    - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
    - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
  3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
  4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

### 13. Lampiran Permohonan Tempat Penelitian



Nomor : 120/DKN/FIKES/Gizi/UEU/ VIII/2019  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian  
Lampiran : -

Jakarta, 28 Agustus 2019

Kepada Yth.

**Kepala Sekolah SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)**

**Jl. Komplek Gor Ragunan, Ragunan, Pasar Minggu, RT.9/RW.7, Ragunan, Jakarta Selatan, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12550**

Dengan hormat,

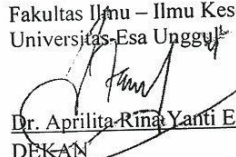
Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa Program studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul maka bersama ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitiannya ialah sebagai berikut:

Nama Mahasiswa	NIM	No. Telp	Judul Skripsi
Dhea Sabha Fasya	201532050	089624497363	Perbedaan Asupan Kalsium, Magnesium, Zinc, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Atlet di SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan)

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul

  
Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed. Apt.  
DEKAN