

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1. 1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1. 2 Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1. 3 Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1. 4 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1. 5 Tujuan Umum Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1. 6 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. 7 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2. 1 Remaja	Error! Bookmark not defined.
2. 2 Pubertas.....	Error! Bookmark not defined.
2. 3 Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. 4 Fase-Fase Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. 5 <i>Dismenore</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5.1 <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.5.2 <i>Dismenore</i> Sekunder.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.3 Patofisiologi <i>Dismenore</i> Primer.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Faktor-Faktor <i>Dismenore</i> Primer.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Gejala <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.8 Tingkat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.9 Dampak <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.10 Penanganan <i>Dismenore</i> Primer.....	Error! Bookmark not defined.
2.11 Protein.....	Error! Bookmark not defined.
2.12 Hubungan Asupan Protein Hewani Dengan Gejala <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.13 Kalsium.....	Error! Bookmark not defined.

2.14	Hubungan Kalsium Dengan <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.15	Tingkat Stres	Error! Bookmark not defined.
2.16	Hubungan Tingkat Stres Dengan <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.17	Kebiasaan Olahraga	Error! Bookmark not defined.
2.18	Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
2.19	Survey Konsumsi Pangan	Error! Bookmark not defined.
2.20	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.21	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
2.22	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3. 1	Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. 2	Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. 3	Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. 4	Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. 5	Besar Sampel	Error! Bookmark not defined.
3. 7	Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3. 8	Persiapan Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3. 9	Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3. 10	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. 11	Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. 12	Definisi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
3. 13	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3. 14	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
	3.14.1 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
	3.14.3 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
3. 15	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
	4.1.1 Distribusi Frekuensi Usia.....	Error! Bookmark not defined.
	4.1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	Error! Bookmark not defined.

4.1.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi.	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Distribusi Frekuensi Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Distribusi Frekuensi Penanganan <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
4.1.6	Distribusi Frekuensi Asupan Protein Hewani Responden.	Error! Bookmark not defined.
4.1.7	Distribusi Frekuensi Asupan Kalsium Responden.	Error! Bookmark not defined.
4.1.8	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Protein Hewani. ...	Error! Bookmark not defined.
4.1.9	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Kalsium.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.10	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.	Error! Bookmark not defined.
4.1.11	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.12	Distribusi Frekuensi Jenis Olahraga.	Error! Bookmark not defined.
4.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Hewani Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Hubungan Tingkat Kecukupan Kalsium Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.	Error! Bookmark not defined.
4.2.4	Hubungan Kebiasaan Olahraga Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Gambaran Umum SMAN1 Kota Sukabumi.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
5.3	Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Hewani Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN1 Kota Sukabumi.	Error! Bookmark not defined.
5.4	Hubungan Tingkat Kecukupan Kalsium Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer. Error! Bookmark not defined.	
5.5	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN1 Kota Sukabumi.	Error! Bookmark not defined.
5.6	Hubungan Kebiasaan Olahraga Terhadap Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN1 Kota Sukabumi.....	Error! Bookmark not defined.

BAB VI	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian	55
Lampiran 2 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden	56
Lampiran 3 Kuisiomer Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)	57
Lampiran 4 Kuisiomer Dismenore Primer.....	59
Lampiran 5 Kuisiomer Kebiasaan Olahraga.....	61
Lampiran 6 Kuisiomer Derajat Dismenore Primer.....	61
Lampiran 7 Form Semiquantitative Food Questionare.....	61
Lampiran 8 Master Data	73
Lampiran 9 Hasil Output SPSS.....	76
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 11 Kode Etik Penelitian.....	83
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	84

TABEL

Tabel 1 Keterbaruan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Besar Sampel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Pembagian Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Nyeri <i>Dismenore</i> primer	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penanganan Nyeri <i>Dismenore</i> Primer	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein Hewani	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Asupan Kalsium Responden ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein Hewani.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Kalsium.	Error! Bookmark not defined.

Tabel 14 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 15 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 16 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 17 Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Hewani Terhadap Derajat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 18 Hubungan Tingkat Kecukupan Kalsium Terhadap Derajat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 19 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Derajat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 20 Hubungan Kebiasaan Olahraga Terhadap Derajat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.**Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN HEWANI DAN KALSIMUM, TINGKAT STRES SERTA KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP DERAJAT NYERI *DISMENOIRE* PRIMER PADA SISWI SMAN1 KOTA SUKABUMI

Selamat pagi, sehubungan dengan diadakannya penelitian yang berjudul “Hubungan tingkat kecukupan protein hewani dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga terhadap nyeri *dismenore* primer pada siswi SMAN1 Kota Sukabumi” maka akan dilakukan sebuah wawancara dan pengambilan data melalui kuesioner. Oleh karena itu, kami mengharapkan keikutsertaan responden dalam penelitian ini dimana kami akan menilai bagaimana pengaruh kecukupan protein hewani dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga terhadap tingkat nyeri *dismenore* primer.

Penelitian ini membutuhkan 62 responden siswi SMAN1 Kota Sukabumi kelas 12 IPA serta sudah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah SMAN1 Kota Sukabumi. Berikut adalah prosedur penelitiannya:

1. Siswi akan diberi penjelasan mengenai penelitian terlebih dahulu secara tertulis. Sdri akan diberikan lembar persetujuan yang menyatakan bahwa Sdri dapat ikut dalam penelitian ini. Lembar persetujuan kemudian dikembalikan kepada peneliti dalam bentuk *google-form*.
2. Tahap berikutnya, siswi akan diwawancarai untuk mengetahui asupan makanan dan pola menstruasi serta mengisi kuesioner.
3. Parameter yang akan diamati antara lain :
 - a. Kuesioner karakteristik meliputi nama, tanggal lahir, umur, kelas, nomor telepon, tinggi badan dan berat badan.
 - b. Kuisisioner karakteristik menstruasi meliputi usia *menarche*, pola menstruasi, gejala, tindakan medis, gambaran *dismenore*, dan penanganan *dismenore*.
 - c. Kuisisioner tingkat stres, kebiasaan olahraga serta tingkat nyeri *dismenore* primer.

Responden yang akan mengikuti kegiatan ini tidak akan dikenakan biaya. Dan sebagai apresiasi atas ketersediaannya, para responden yang mengikuti penelitian ini hingga selesai akan diberikan souvenir yang bermanfaat di akhir penelitian ini. Hasil penelitian ini akan menjadi informasi untuk keperluan penelitian dan tidak disebarluaskan serta akan dijaga kerahasiaannya. Kegiatan ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan serta responden dapat sewaktu-waktu meninggalkan kegiatan ini bila tidak berkenan. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi Dian Rahayuningsih dengan nomer telpon 08562344365

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

“HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN HEWANI DAN KALSIMUM, TINGKAT STRES SERTA KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA SISWI SMAN1 KOTA SUKABUMI”

Setelah mendapatkan cukup informasi dan mengetahui pentingnya penelitian ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia/tidak bersedia* menjadi responden dalam penelitian tersebut di atas. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian. Saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Tempat/Tgl lahir : Umur : thn
No.Telp/Hp :

Demikian pernyataan ini dibuat, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sukabumi,2021

Peneliti, Responden,

(Dian Rahayuningsih)

(.....)

*coret yang tidak perlu

Kode Responden:

--	--	--	--

Lampiran 3 Kuisisioner Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)

Kuesioner Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu :

- 0 : Tidak ada atau tidak pernah
- 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
- 2 : Sering
- 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

Selanjutnya saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman selama 1 bulan sebelum mentruasi terbaru/terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan sesungguhnya.

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Kode Responden:

--	--	--	--

Lampiran 4 Kuisisioner *Dismenore* Primer**Kuisisioner *Dismenore* Primer**

I. Identitas Responden			
Nama	:	Tgl Lahir	:
NIS	:	No Handphone	:
Kelas	:	Berat Badan (Kg)	:
Usia	:	Tinggi Badan (Cm)	:
Lingkari pilihan jawaban sesuai dengan yang kamu alami saat menstruasi			
II. Tindakan Medis			
1	Apakah kamu pernah mengalami operasi terkait dengan organ reproduksi? *(leher rahim, rahim, tuba falopi, ovarium)	1. Ya, Sebutkan..... 2. Tidak	Jika Ya. Stop
III. Pola Menstruasi			
1	Apakah saat ini merupakan menstruasi yang dialami pertama kali?	1. Ya 2. Tidak	Jika Ya. Stop
2	Pada usia berapa tahun kamu pertama kali mengalami menstruasi?Tahun	
3	Berapa hari kamu biasanya mengalami menstruasi?	1. ≤ 7 hari 2. > 7 hari	
4	Apakah menstruasi yang dialami selalu rutin terjadi setiap bulan?	1. Ya 2. Tidak	
5	Apakah kamu memiliki jarak menstruasi yang sama di setiap bulan periode menstruasi?	1. Ya 2. Tidak	
6	Tuliskan tanggal dan bulan, hari pertama menstruasi kamu 3 bulan yang lalu secara berurutan jika tidak ingat tanggalnya, boleh	1. Bulan..... minggu ke-..... tanggal 2. Bulan..... minggu ke-..... tanggal 3. Bulan.....	

I. Identitas Responden			
	tuliskan minggu keberapanya saja)	minggu ke-..... tanggal	
IV. Gambaran <i>Dismenore</i> Primer			
1.	Apakah kamu dalam waktu 1 bulan terakhir mengalami nyeri/keram pada bagian bawah perut saat menstruasi?	1. Ya, disetiap periode menstruasi 2. Tidak mengalami nyeri sama sekali. (Lanjut ke pertanyaan tingkat stres)	Jika Tidak, Stop
2	Kapan rasa nyeri pada bagian bawah perut muncul?	1. Beberapa hari sebelum menstruasi (sekitar 1 minggu sebelum) 2. Hari pertama-kedua menstruasi 3. Setelah menstruasi	
3	Kapan rasa nyeri itu berakhir?	1. Beberapa hari sebelum menstruasi 2. Antara hari pertama – ketiga menstruasi 3. Hari terakhir menstruasi	
V. Gejala <i>Dismenore</i>			
1	Saat mengalami nyeri menstruasi apakah disertai dengan gejala lain?	1. Tidak 2. Lemas, keringat dingin, pusing, mual, pucat, sakit kepala, muntah. 3. Lainnya,	
VI. Penanganan <i>Dismenore</i> Primer			
1	Apa yang kamu lakukan saat mengatasi rasa nyeri tersebut?	1. Istirahat/tidur 2. Kompres air hangat 3. Minum obat 4. Dibiarkan saja 5. Lainnya, sebutkan.....	
2	Apakah kamu pernah memeriksakan permasalahan terkait nyeri menstruasi ke dokter?	1. Pernah 2. Tidak Pernah	

Kode Responden:

--	--	--	--

Lampiran 5 Kuisisioner Kebiasaan Olahraga

KUISISIONER KEBIASAAN OLAHRAGA

Petunjuk: Pertanyaan di bawah ini mohon diisi berdasarkan kebiasaan olahraga dalam 1 bulan terakhir yang anda lakukan.

Kebiasaan Berolahraga

1. Apakah dalam 1 bulan terakhir rutin melakukan olahraga?

1. Ya
2. Tidak

2. Jika Ya, jenis olahraga apa yang biasa dilakukan?

- a. Jogging
- b. Lari
- c. Berenang
- d. Bersepeda
- e. Senam
- f. Basket
- g. Badminton
- h. Zumba
- i. Skipping
- j. Lainnya, sebutkan.....

3. Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga tersebut?

1. < 30 menit
2. \geq 30 menit

4. Berapa kali Anda melakukan olahraga tersebut dalam satu minggu?

- a. 1 kali
- b. 2 kali
- c. 3 kali
- d. 4 kali
- e. 5 kali

Kode Responden:

--	--	--	--

Lampiran 6 Kuisisioner Derajat Dismenore Primer

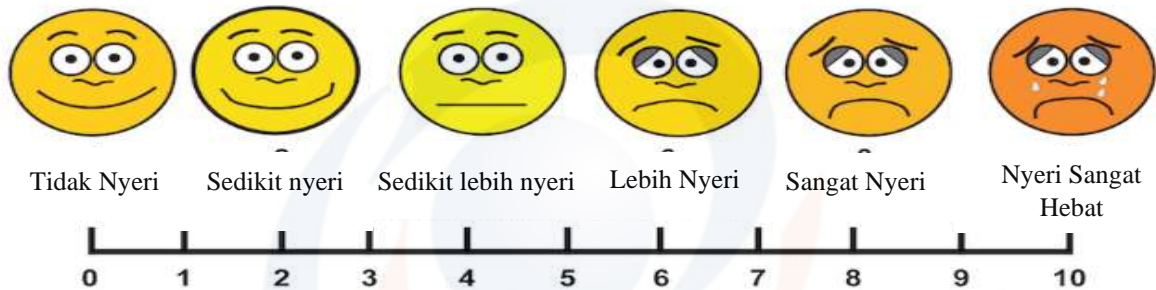
KUISISIONER TINGKAT NYERI *DISMENORE* PRIMER

Petunjuk:

- Jika dalam bentuk skala, nyeri menstruasi yang paling sering anda alami berada pada angka...

(Beri tanda lingkaran pada angka yang anda pilih)

PAIN MEASUREMENT SCALE



Kode Responden:

--	--	--	--

Lampiran 7 Form Semiquantitative Food Questionnaire

Form Semiquantitative Food Questionnaire (SQ-FFQ)

Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Nama Responden :

Usia:

Kelas :

Tanggal Wawancara :

Bahan Makanan	Teknik Pengolahan			Frekuensi Konsumsi			Porsi Per Kali Makan		Berat Mentah (gr)	Rata-Rata Frekuensi per hari	Rata-Rata Asupan Gram/hari	Tingkat Kecukupan Protein Hewani
	Grg	Tms	Rbs	TP	Hari (x/hr)	Minggu (x/Mg)	Bulan (x/Bln)	URT				
Telur Ayam												
Dg. Ayam												
Telur Puyuh												
Hati Ayam												
Ampela Ayam												
Daging Sapi												
Abon Sapi												
Kornet Sapi												
Sosis Sapi												
Sosis Ayam												
Nuget Ayam												
Cumi-Cumi												

Bakso Sapi														
Ikan Mas														
Tongkol														
Udang														
Teri Nasi														
Keju														
Susu Sapi														
Lainnya														

**Form Semiquantitative Food Questionnaire
(SQ-FFQ)**

Bahan Makanan Sumber Kalsium

Nama Responden :

Usia:

Kelas :

Tanggal Wawancara :

Bahan Makanan	Teknik Pengolahan			Frekuensi Konsumsi				Porsi Per Kali Makan		Berat Mentah (gr)	Rata-Rata Frekuensi per hari	Rata-Rata Asupan Gram/hari	Tingkat Kecukupan Protein Hewani
	Grg	Tms	Rbs	TP	Hari (x/hr)	Minggu (x/Mg)	Bulan (x/Bln)	URT	Berat Matang (gr)				
Nasi Putih													
Kentang													
Bihun													
Mie Kering													
Roti Putih													
Macaroni													
Mie Basah													
Terigu													
Biskuit													
Singkong													
Dag. Ayam													
Hati Ayam													
Ampela													
Abon Sapi													
Udang													
Kornet sapi													
Sosis Ayam													
Sosis Sapi													
Tongkol													
Tahu													
Kacang Merah													
Tempe													
Toge													
Kacang hijau													
Kangkung													

Bahan Makanan	Teknik Pengolahan			Frekuensi Konsumsi				Porsi Per Kali Makan		Berat Mentah (gr)	Rata-Rata Frekuensi per hari	Rata-Rata Asupan Gram/hari	Tingkat Kecukupan Protein Hewani
	Grg	Tms	Rbs	TP	Hari (x/hr)	Minggu (x/Mg)	Bulan (x/Bln)	URT	Berat Matang (gr)				
Caisim/sawi hijau													
Mentimun													
Bayam hijau													
Sawi putih													
Buncis													
Daun Singkong													
Wortel													
Kacang Panjang													
Pisang Ambon													
Jeruk													
Melon													
Pepaya													
Salak													
Kwaci													
Emping													
Kerupuk Udang													
Keju													
Coklat Susu													
Susu Sapi													
Lainnya													

Lampiran 8 Master Data

No. Resp	Nama	Kelas	Usia	Usia Menarche	Siklus Haid	Penanganan Haid	Derajat Dismenore Primer	Kec. Protein Hewani	Kec. Kalsium	Tingkat Stres	Kebiasaan Olahraga
001	AN	12 IPA 7	18	13	29	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Cukup	stres	Tidak Rutin
002	BLP	12 IPA 7	17	12	32	Dibiarkan saja	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
003	BA	12 IPA 7	18	15	28	Istirahat/tidur	Sedang	Kurang	Kurang	stres	Rutin
004	RRS	12 IPA 7	18	13	29	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
005	MO	12 IPA 7	18	13	29	Kompres air hangat	Berat	Cukup	Cukup	stres	Rutin
006	RS	12 IPA 5	18	14	36	Dibiarkan saja	Berat	Kurang	Kurang	Normal	Tidak Rutin
007	KQ	12 IPA 5	17	12	29	Istirahat/tidur	Berat	Kurang	Kurang	stres	Tidak Rutin
008	NZ	12 IPA 5	18	13	32	Dibiarkan saja	Ringan	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
009	SAP	12 IPA 5	18	12	29	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
010	GZP	12 IPA 5	18	15	28	Kompres air hangat	Ringan	Cukup	Cukup	Normal	Tidak Rutin
011	DR	12 IPA 5	18	14	181	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
012	KHS	12 IPA 5	17	12	32	Kompres air hangat	Sedang	Kurang	Kurang	stres	Tidak Rutin
013	MZ	12 IPA 1	18	12	28	Kompres air hangat	Berat	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
014	AR	12 IPA 1	17	14	26	Istirahat/tidur	Berat	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
015	SR	12 IPA 2	18	15	27	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Cukup	stres	Rutin
016	AF	12 IPA 1	18	12	90	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
017	DSZ	12 IPA 4	17	12	30	Minum obat pereda rasa nyeri	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
018	BR	12 IPA 4	18	12	28	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Cukup	stres	Tidak Rutin
019	IN	12 IPA 4	18	13	29	Minum obat pereda rasa nyeri	Ringan	Cukup	Cukup	stres	Tidak Rutin
020	DAS	12 IPA 4	18	13	28	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Cukup	stres	Tidak Rutin
021	ZZA	12 IPA 4	17	13	26	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
022	NPT	12 IPA 4	18	13	27	Minum obat pereda rasa nyeri	Berat	Cukup	Cukup	stres	Tidak Rutin
023	ASY	12 IPA 4	18	12	24	Kompres air hangat	Berat	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
024	ASZ	12 IPA 4	17	11	21	Istirahat/tidur	Ringan	Kurang	Kurang	Normal	Tidak Rutin
025	IF	12 IPA 5	18	14	21	Dibiarkan saja	Ringan	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
026	AUA	12 IPA 2	18	13	32	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin

No. Resp	Nama	Kelas	Usia	Usia Menarche	Siklus Haid	Penanganan Haid	Derajat Dismenore Primer	Kec. Protein Hewani	Kec. Kalsium	Tingkat Stres	Kebiasaan Olahraga
027	UA	12 IPA 6	18	14	28	Dibiarkan saja	Berat	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
028	SA	12 IPA 6	17	12	29	Kompres air hangat	Ringan	Cukup	Kurang	stres	Rutin
029	NS	12 IPA 2	17	14	21	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Cukup	Normal	Tidak Rutin
030	KS	12 IPA 1	17	13	60	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Rutin
031	DSR	12 IPA 1	18	12	34	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
032	RAP	12 IPA 3	18	12	40	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
033	DPW	12 IPA 3	17	13	35	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Cukup	stres	Tidak Rutin
034	RS	12 IPA 3	17	13	30	Istirahat/tidur	Sedang	Kurang	Kurang	stres	Rutin
035	SS	12 IPA 3	17	13	30	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
036	AK	12 IPA 1	18	12	27	Minum obat pereda rasa nyeri	Berat	Kurang	Kurang	stres	Tidak Rutin
037	AR	12 IPA 3	18	13	31	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
038	KA	12 IPA 1	18	13	33	Minum obat pereda rasa nyeri	Berat	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
039	SN	12 IPA 1	18	12	31	Minum obat pereda rasa nyeri	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
040	NR	12 IPA 1	17	13	24	Dibiarkan saja	Berat	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
041	HAA	12 IPA 6	18	12	21	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
042	WF	12 IPA 4	18	12	24	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
043	NAS	12 IPA 7	18	11	24	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Kurang	stres	Rutin
044	NPR	12 IPA 7	17	12	27	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Rutin
045	FBY	12 IPA 7	18	13	33	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
046	ZYN	12 IPA 7	18	13	34	Kompres air hangat	Berat	Cukup	Kurang	stres	Tidak Rutin
047	VA	12 IPA 6	17	12	36	Kompres air hangat	Berat	Kurang	Kurang	stres	Tidak Rutin
048	NNA	12 IPA 6	17	14	28	Dibiarkan saja	Sedang	Kurang	Kurang	stres	Tidak Rutin
049	RA	12 IPA 5	17	12	21	Minum obat pereda rasa nyeri	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
050	LH	12 IPA 5	17	12	28	Minum obat pereda rasa nyeri	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
051	DAS	12 IPA 4	18	13	34	Kompres air hangat	Sedang	Kurang	Kurang	Normal	Tidak Rutin
052	WSR	12 IPA 3	18	13	32	Kompres air hangat	Ringan	Cukup	Kurang	stres	Rutin
053	EPH	12 IPA 4	18	13	30	Kompres air hangat	Berat	Kurang	Kurang	Normal	Tidak Rutin
054	NR	12 IPA 3	18	13	35	Istirahat/tidur	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
055	NU	12 IPA 3	18	14	36	Istirahat/tidur	Ringan	Cukup	Kurang	Normal	Rutin

No. Resp	Nama	Kelas	Usia	Usia Menarche	Siklus Haid	Penanganan Haid	Derajat Dismenore Primer	Kec. Protein Hewani	Kec. Kalsium	Tingkat Stres	Kebiasaan Olahraga
056	CM	12 IPA 3	18	13	28	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
057	APM	12 IPA 6	18	15	29	Dibiarkan saja	Ringan	Cukup	Cukup	Normal	Rutin
058	NV	12 IPA 7	18	14	33	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Rutin
059	SN	12 IPA 2	18	13	35	Kompres air hangat	Berat	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin
060	RF	12 IPA 7	18	13	25	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Cukup	Normal	Rutin
061	AA	12 IPA 7	18	13	34	Istirahat/tidur	Berat	Kurang	Kurang	Normal	Tidak Rutin
062	DAS	12 IPA 4	18	13	31	Kompres air hangat	Sedang	Cukup	Kurang	Normal	Tidak Rutin

Lampiran 9 Hasil Output SPSS

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	19	30.6	30.6	30.6
	18	43	69.4	69.4	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Usia Menarche

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	3.2	3.2	3.2
	12	20	32.3	32.3	35.5
	13	27	43.5	43.5	79.0
	14	9	14.5	14.5	93.5
	15	4	6.5	6.5	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Kategori Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Polimenore	5	8.1	8.1	8.1
	Siklus Normal	50	80.6	80.6	88.7
	Oligomenore	7	11.3	11.3	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Penanganan Dismenore Primer

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Istirahat/tidur	26	41.9	41.9	41.9
	Kompres air hangat	20	32.3	32.3	74.2
	Minum obat pereda rasa nyeri	8	12.9	12.9	87.1
	Dibiarkan saja	8	12.9	12.9	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Jenis Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Olahraga	4	6.5	6.5	6.5
	Jogging	16	25.8	25.8	32.3
	Lari	2	3.2	3.2	35.5
	Berenang	3	4.8	4.8	40.3
	Bersepeda	6	9.7	9.7	50.0
	Senam	14	22.6	22.6	72.6
	Zumba	1	1.6	1.6	74.2
	Skipping	8	12.9	12.9	87.1
	Yoga	1	1.6	1.6	88.7
	Workout	4	6.5	6.5	95.2
	Lainnya	3	4.8	4.8	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Protein Hewani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	12	19.4	19.4	19.4
	Cukup	50	80.6	80.6	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Tingkat Kecukupan Kalsium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	50	80.6	80.6	80.6
	Cukup	12	19.4	19.4	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan-Berat	33	53.2	53.2	53.2
	Normal	29	46.8	46.8	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Tingkat Nyeri Dismenore Primer

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang-Berat	46	74.2	74.2	74.2
	Ringan	16	25.8	25.8	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Hewani dan *Dismenore* Primer

Crosstab

			Tingkat Nyeri Dismenore Primer		Total
			Sedang-Berat	Ringan	
Tingkat Kecukupan Protein Hewani	Kurang	Count % within Tingkat Kecukupan Protein Hewani	11 91.7%	1 8.3%	12 100.0%
	Cukup	Count % within Tingkat Kecukupan Protein Hewani	35 70.0%	15 30.0%	50 100.0%
Total		Count % within Tingkat Kecukupan Protein Hewani	46 74.2%	16 25.8%	62 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.373 ^a	1	.123		
Continuity Correction ^b	1.376	1	.241		
Likelihood Ratio	2.836	1	.092		
Fisher's Exact Test				.160	.117
Linear-by-Linear Association	2.334	1	.127		
N of Valid Cases	62				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,10.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Tingkat Kecukupan Protein Hewani (Kurang / Cukup)	4.714	.558	39.853
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Sedang-Berat	1.310	1.021	1.680
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Ringan	.278	.041	1.902
N of Valid Cases	62		

Hubungan Tingkat Kecukupan Kalsium dan Derajat *Dismenore* Primer

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8.222 ^a	1	.004		
Continuity Correction ^b	6.251	1	.012		
Likelihood Ratio	7.367	1	.007		
Fisher's Exact Test				.008	.008
Linear-by-Linear Association	8.090	1	.004		
N of Valid Cases	62				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,10.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			Tingkat Nyeri Dismenore Primer		Total
			Sedang-Berat	Ringan	
Tingkat Kecukupan Kalsium	Kurang	Count	41	9	50
		% within Tingkat Kecukupan Kalsium	82.0%	18.0%	100.0%
	Cukup	Count	5	7	12
		% within Tingkat Kecukupan Kalsium	41.7%	58.3%	100.0%
Total		Count	46	16	62
		% within Tingkat Kecukupan Kalsium	74.2%	25.8%	100.0%

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Tingkat Kecukupan Kalsium (Kurang / Cukup)	6.378	1.644	24.739
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Sedang-Berat	1.968	.995	3.892
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Ringan	.309	.144	.660
N of Valid Cases	62		

Hubungan Tingkat Stres dan Derajat *Dismenore* Primer

Crosstab

			Tingkat Nyeri Dismenore Primer		Total
			Sedang-Berat	Ringan	
Tingkat Stres	Ringan-Berat	Count	25	8	33
		% within Tingkat Stres	75.8%	24.2%	100.0%
	Normal	Count	21	8	29
		% within Tingkat Stres	72.4%	27.6%	100.0%
Total		Count	46	16	62
		% within Tingkat Stres	74.2%	25.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.090 ^a	1	.764		
Continuity Correction ^b	.000	1	.993		
Likelihood Ratio	.090	1	.764		
Fisher's Exact Test				.780	.495
Linear-by-Linear Association	.089	1	.766		
N of Valid Cases	62				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,48.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Tingkat Stres (Ringan-Berat / Normal)	1.190	.381	3.718
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Sedang-Berat	1.046	.778	1.407
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Ringan	.879	.378	2.043
N of Valid Cases	62		

Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Derajat *Dismenore* Primer

Kebiasaan Olahraga * Tingkat Nyeri Dismenore Primer Crosstabulation

			Tingkat Nyeri Dismenore Primer		Total
			Sedang-Berat	Ringan	
Kebiasaan Olahraga	Tidak Rutin	Count % within Kebiasaan Olahraga	39 79.6%	10 20.4%	49 100.0%
	Rutin	Count % within Kebiasaan Olahraga	7 53.8%	6 46.2%	13 100.0%
Total		Count % within Kebiasaan Olahraga	46 74.2%	16 25.8%	62 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.557 ^a	1	.059		
Continuity Correction ^b	2.339	1	.126		
Likelihood Ratio	3.273	1	.070		
Fisher's Exact Test				.079	.067
Linear-by-Linear Association	3.499	1	.061		
N of Valid Cases	62				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,35.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kebiasaan Olahraga (Tidak Rutin / Rutin)	3.343	.917	12.180
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Sedang-Berat	1.478	.876	2.493
For cohort Tingkat Nyeri Dismenore Primer = Ringan	.442	.197	.991
N of Valid Cases	62		

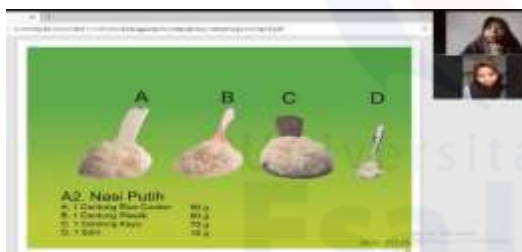
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN

Studi Pendahuluan (Sebelum Pandemi)



Pengambilan Data Secara Online (Saat Pandemi)



Informed Consent dan Kuisisioner Online dalam bentuk Google-Form