



## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

**VINA EDIKA ROSMAWATI SIMORANGKIR**

### **HUBUNGAN ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP DISMENORE PADA SISWI SMPN 191 KEBUN JERUK JAKARTA BARAT**

VI Bab, 88 Halaman, 10 Tabel, 3 Gambar

**Latar Belakang** : Dismenore yaitu keluhan nyeri saat datang bulan. Biasanya nyeri dirasakan di daerah perut bagian bawah. Gejalanya kadang-kadang ditandai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing. Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Beberapa faktor risiko dismenore adalah asupan makanan dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan kalsium, magnesium dan kebiasaan olahraga terhadap dismenore pada siswi SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat. **Metode** : Penelitian dilakukan di SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat dengan pendekatan *Cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *Proportional Random Sampling*. Asupan kalsium dan magnesium diukur menggunakan SQ-FFQ sedangkan kebiasaan olahraga dan dismenore menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat 19,4% responden dengan asupan kalsium lebih tidak mengalami nyeri, 1% responden dengan asupan magnesium cukup mengalami dismenore dengan tingkat nyeri ringan, dan 18,4% responden sering berolahraga (3x atau lebih/minggu) tidak mengalami dismenore. Adanya hubungan yang signifikan antara asupan kalsium, magnesium dan kebiasaan olahraga terhadap dismenore pada siswi SMPN 191 Jakarta Barat ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan** : Perlu peningkatan kegiatan olahraga dan diadakan penyuluhan mengenai pentingnya kalsium dan magnesium terhadap penurunan derajat dismenore kepada siswi SMPN 191 Jakarta Barat.

**Kata Kunci** : Asupan kalsium, asupan magnesium, kebiasaan olahraga, dismenore

Daftar Bacaan : 63 (1998 – 2015)



## ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY  
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
NUTRITIONAL SCIENCE COURSES  
THESIS, AUGUST 2016

**VINA EDIKA ROSMAWATI SIMORANGKIR**

### **THE RELATIONSHIP INTAKE OF CALCIUM, MAGNESIUM, AND EXERCISE HABITS TO DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRL OF 191 JUNIOR HIGH SCHOOL KEBUN JERUK WEST JAKARTA**

VI chapters, 88 pages, 10 tables, 3 pictures

**Background :** Dysmenorrhea is pain when coming months. Usually the pain is felt in the lower abdomen area. The Symptoms are sometimes characterized by nausea, vomiting, headache, back pain and headache prevalence of dysmenorrhea in Indonesia in 2008 amounted to 64.25% comprising 54.89% and 9.36% of primary dysmenorrhea secondary dysmenorrhea. Some risk factors for dysmenorrhea is food intake and exercise. This study told about “The Relationship Intake Calcium, Magnesium, and Exercise Habits to Dysmenorrhea in Adolescent Girl On 191 Junior High School Kebun Jeruk West Jakarta.”  
**Methods :** Cross-sectional with the proportional sampling technique is random sampling. Magnesium calcium intake and measured using the SQ-FFQ while exercise habits and dysmenorrhea using a questionnaire. **Results :** Spearman Rank correlation test results showed that out of 98 respondents are 19.4% of respondents with more calcium intake didn't experience any pain, 1% of respondents with sufficient experience dysmenorrhea magnesium intake with mild pain level, and 18.4% of respondents frequently exercise (3x or more / week) did not experience dysmenorrhea. The existence of a significant association between the intake of calcium, magnesium and exercise habits against dysmenorrhea in SMPN 191 Jakarta Barat ( $p < 0.05$ ). **Conclusion :** Need to increase sports activities and organized counseling about the importance of calcium and magnesium to decrease the degree of dysmenorrhea to 191 Junior High School West Jakarta.

**Keywords :** Calcium intake, Magnesium intake, Exercise Habits, Dysmenorrhea

**Reading list :** 63 (1998 – 2015)