

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pembatasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.4.1 Tujuan Umum.....	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Bagi Peneliti	6
1.5.2 Bagi Institusi Kesehatan.....	6
1.5.3 Bagi Sekolah	6
1.5.4 Bagi Peneliti Lain.....	6
1.6 Keterbaruan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Pengertian Remaja	8
2.1.2 Perubahan Fisiologi	8

2.1.3 Perubahan Psikologis.....	11
2.2 Menstruasi	11
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	11
2.2.2 Fisiologi Menstruasi.....	12
2.3 Dismenore	14
2.3.1 Pengertian Dismenore	14
2.3.2 Gejala – Gejala Dismenore	14
2.3.3 Klasifikasi Dismenore.....	15
2.3.4 Tingkat Dismenore	16
2.3.5 Faktor Penyebab dan Faktor Resiko	16
2.4 Kalsium	18
2.4.1 Pengertian Kalsium	18
2.4.2 Fungsi Kalsium	19
2.4.3 Kebutuhan Kalsium.....	19
2.4.4 Sumber Kalsium.....	19
2.4.5 Hubungan Kalsium Terhadap Dismenore.....	20
2.5 Magnesium.....	21
2.5.1 Pengertian Magnesium.....	21
2.5.2 Fungsi Magnesium	21
2.5.3 Kebutuhan Magnesium	21
2.5.4 Sumber Magnesium	21
2.5.5 Hubungan Magnesium Terhadap Dismenore.....	22
2.6 Olahraga	22
2.6.1 Tipe Latihan Olahraga.....	22
2.6.2 Hubungan Olahraga Terhadap Dismenore	23
2.7 Penilaian Konsumsi Makanan.....	25
2.7.1 Pengertian Penilaian Konsumsi Makanan.....	25
2.7.2 Jenis-Jenis <i>Food Frequency Questionnaire</i>	25
2.7.3 Definisi <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif.....	26
2.7.4 Kelebihan Metode <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif .	26
2.7.5 Kekurangan <i>Food Frequency</i> Semi Kuantitatif	27
2.8 Kerangka Teori.....	28

2.9 Kerangka Konsep	29
2.10 Hipotesis.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.2 Jenis Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian.....	32
3.5 Cara Pengumpulan Data.....	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN	39
4.1 Analisa Univariat	39
4.1.1 Asupan Kalsium Responden	39
4.1.2 Asupan Magnesium Responden.....	39
4.1.3 Kebiasaan Olahraga Responden.....	40
4.1.4 Dismenore Responden	40
4.2 Analisa Bivariat.....	41
4.2.1 Tabulasi Silang Asupan Kalsium Terhadap Dismenore	41
4.2.2 Tabulasi Silang Asupan Kalsium Terhadap Dismenore	41
4.2.3 Tabulasi Silang Kebiasaan Olahraga Terhadap Dismenore	42
BAB 5 PEMBAHASAN	43
5.1 Gambaran Asupan (Kalsium dan Magnesium), Kebiasaan Olahraga dan Dismenore.....	43
5.1.1 Asupan Kalsium Responden	43
5.1.2 Asupan Magnesium Responden.....	44
5.1.3 Kebiasaan Olahraga Responden.....	44
5.1.4 Dismenore Responden	45
5.2 Hubungan Asupan Kalsium Terhadap Dismenore.....	46
5.3 Hubungan Asupan Magnesium Terhadap Dismenore	47
5.4 Hubungan Kebiasaan Olahraga Terhadap Dismenore	48
5.5 Keterbatasan Penelitian.....	49

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Nilai Kalsium berbagai bahan makanan (mg/100gram).....	20
Tabel 3.1 Jumlah Responden Tiap Kelas	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Independen dan Dependen	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Asupan Kalsium Responden	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Asupan Magnesium Responden	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga Responden	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Dismenore Responden	40
Tabel 4.5 Tabulasi Silang Asupan Kalsium Terhadap Dismenore	41
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Asupan Magnesium Terhadap Dismenore ...	41
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Kebiasaan Olahraga Terhadap Dismenore....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Naskah Penjelasan Penelitian	58
Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	59
Lampiran 3 Kuesioner Kebiasaan Olahraga Dan Dismenore	60
Lampiran 4 Form SQ FFQ Sumber Kalsium Dan Magnesium	62
Lampiran 5 Output Analisa Statistik.....	65
Lampiran 6 Master Table	71