

## Lampiran 1

### **NASKAH PENJELASAN PENELITIAN**

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

Saya Vina Edika Rosmawati Simorangkir, mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, akan mengadakan penelitian mengenai “Hubungan Asupan Kalsium, Magnesium, Kebiasaan Olahraga Terhadap Dismenore Pada Siswi SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat”.

Penelitian ini mencakup pengumpulan data mengenai karakteristik sampel meliputi umur, asupan zat gizi, kebiasaan olahraga dan dismenore (nyeri haid). Sasaran penelitian ini adalah siswi SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat yang mengalami dan tidak mengalami dismenore.

Penelitian ini tidak menimbulkan risiko apapun. Manfaat dari penelitian ini adalah Anda dapat menambah pengetahuan mengenai dismenore dan dapat mengetahui bagaimana menanggulangi keluhan nyeri dismenore. Partisipasi Anda bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak, atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun.

**Lampiran 2****PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN****HUBUNGAN ASUPAN KALSIUM, MAGNESIUM, DAN KEBIASAAN  
OLAHRAGA TERHADAP DISMENORE PADA SISWI SMPN 191 KEBUN  
JERUK JAKARTA BARAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Responden :

Umur Responden :

Tingkat kelas :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Vina Edika Rosmawati Simorangkir

NIM : 2014 – 32 – 128

Prodi / Fakultas : Ilmu Gizi / Ilmu – Ilmu Kesehatan

Jakarta, Mei 2016

.....  
Responden

### Lampiran 3

#### KUESIONER DISMENORE DAN KEBIASAAN OLAHRAGA

Petunjuk:

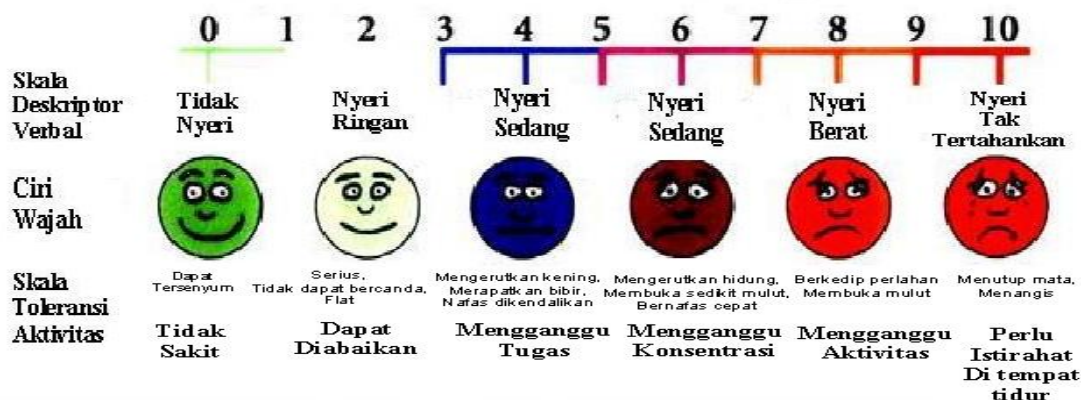
- Bulatkan jawaban yang anda anggap paling benar sesuai dengan pengetahuan anda.
- Tuliskan jawaban anda pada garis yang disediakan sesuai dengan pertanyaan.

I. Soal dari 1 – 2 menanyakan tentang <b>POLA HAID ANDA.</b>					
1	Apakah siklus haid anda teratur?	Ya	Tidak		
2	Seberapa lamanya perdarahan menstruasi anda?	≤ 7 hari	> 7 hari		
II. Soal 3 – 4 menanyakan tentang <b>TINGKAT GANGGUAN YANG ANDA ALAMI SAAT MENSTRUASI</b>					
3	Apakah aktivitas sehari-hari anda terganggu? * memerlukan istirahat	Tidak terganggu	Jarang terganggu	Terganggu	*Sangat terganggu
4	Apakah anda memerlukan obat tahan sakit (analgesik) saat nyeri haid?	Tidak perlu	Jarang diperlukan	Sangat membantu	Tidak Membantu

Manakah yang paling menggambarkan keadaanmu ketika kamu mengalami dismenore/nyeri haid berdasarkan ciri wajah/ciri tingkah laku yang tertera pada “*Universal Pain Assessment Tool*”?

### UNIVERSAL PAIN ASSESSMENT TOOL

*Universal pain assessment tool* adalah sebuah alat penilaian sakit yang dimaksudkan untuk membantu pasien menilai sakit saat menstruasi. Dengan menggunakan skala 0-10, pasien dapat mendeskripsikan nyeri yang dirasakan. Pilihlah salah satu ciri wajah atau ciri tingkah laku yang dirasakan.



Silahkan lingkari nomor di atas yang mendeskripsikan nyeri haid yang Anda alami!



## Lampiran 4

**FORM SEMIQUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONARE  
(SF-FFQ)**

**Bahan Makanan Sumber Kalsium dan Magnesium**

Nama Responden :

Tanggal Wawancara:

Nama Enumerator :

Bahan Makanan	Frekuensi (TP= Tidak Pernah, H= Harian, M= Mingguan, B= Bulanan)				Porsi		Rata-rata frekuensi per hari	Rata-rata gram per hari	Analisa Zat Gizi	
	TP	H	M	B	URT	(gr)			Ca (mg)	Mg (mg)
<b>Karbohidrat</b>										
Kentang										
Nasi Putih										
Jagung kuning										
Sereal										
<b>Protein Hewani</b>										
Daging Ayam										
Daging Sapi										
Ikan teri kering										
Teri Nasi										
Udang Segar										
Hati Ayam										
Telur Ayam										
Telur Bebek Asin										
Usus Sapi										
Sardenis										
Sosis										
Abon sapi										
Ampela										
Cumi-cumi										
Ikan segar										
Telur puyuh										
<b>Bahan Makanan</b>	<b>Frekuensi (TP= Tidak Pernah, H=</b>				<b>Porsi</b>		<b>Rata-rata</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Analisa Zat Gizi</b>	

	Harian, M= Mingguan, B= Bulanan)						frekuensi per hari	gram per hari		
	TP	H	M	B	URT	gr			Ca (mg)	Mg (mg)
<b>Protein Nabati</b>										
Kacang Hijau										
Kacang Kedelai										
Kacang Merah										
Kacang Tanah										
Kembang Tahu										
Oncom										
Tahu										
Tempe										
Kacang arab										
Kacang mete										
Susu kacang kedelai										
Kacang almond										
Kacang polong										
<b>Sayuran</b>										
Bayam										
Kangkung										
Daun Singkong										
Labu kuning										
Sawi										
Taoge										
Selada										
<b>Buah - Buah</b>										
Srikaya										
Jambu biji putih										
Mangga gedung										
Pisang										
Semangka										
Sirsak										
<b>Susu dan Olahan</b>										

Susu skim										
Keju										
Susu Kental										
Susu Sapi										
Yoghurt										
Bahan Makanan	Frekuensi (TP= Tidak Pernah, H= Harian, M= Mingguan, B= Bulanan)				Porsi		Rata-rata frekuensi per hari	Rata-rata gram per hari	Analisa Zat Gizi	
	TP	H	M	B	URT	gr			Ca (mg)	Mg (mg)
Keju										
Susu Kental										
Susu Sapi										
Yoghurt										
Tepung susu penuh										
Es krim										
Cokelat										
<b>TOTAL</b>										

Pertanyaan tambahan :

1. Apakah responden menggunakan suplemen Kalsium? Ya ( ) Tidak ( )
2. Jika Ya, suplemen apa dan sebutkan merk nya \_\_\_\_\_
3. Jika Ya, berapa banyak yang dikonsumsi per hari ( ) atau perminggu ( )
4. Apakah responden menggunakan suplemen Magnesium? Ya ( ) Tidak ( )
5. Jika Ya, suplemen apa dan sebutkan merk nya \_\_\_\_\_
6. Jika Ya, berapa banyak yang dikonsumsi per hari ( ) atau perminggu ( )

## Lampiran 5

### ANALISA STATISTIK

#### A. Analisa Bivariat

#### UMUR RESPONDEN

##### Statistics

umur responden

N	Valid	98
	Missing	0
Mean		13.73
Median		14.00
Std. Deviation		.566
Variance		.321
Minimum		13
Maximum		15

umur responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	32	32.7	32.7	32.7
14	60	61.2	61.2	93.9
15	6	6.1	6.1	100.0
Total	98	100.0	100.0	

#### KATEGORI ASUPAN KALSIMUM

##### Statistics

kategori asupan kalsium

N	Valid	98
	Missing	0
Mean		1.4388
Std. Deviation		.57556
Variance		.331
Skewness		.907
Std. Error of Skewness		.244
Minimum		1.00
Maximum		3.00



**kategori asupan kalsium**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	59	60.2	60.2	60.2
lebih	35	35.7	35.7	95.9
cukup	4	4.1	4.1	100.0
Total	98	100.0	100.0	

**KATEGORI ASUPAN MAGNESIUM****Statistics**

kategori asupan magnesium

N	Valid	98
	Missing	0
Mean		2.5204
Median		3.0000
Std. Deviation		.85228
Variance		.726
Minimum		1.00
Maximum		3.00
Percentiles	25	2.7500
	50	3.0000
	75	3.0000

**kategori asupan magnesium**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	23	23.5	23.5	23.5
cukup	1	1.0	1.0	24.5
lebih	74	75.5	75.5	100.0
Total	98	100.0	100.0	

**KEBIASAAN OLAHRAGA****Statistics**

kebiasaan olahraga

N	Valid	98
	Missing	0

**kategori kebiasaan olahraga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	16	16.3	16.3	16.3
jarang	60	61.2	61.2	77.6
sering	22	22.4	22.4	100.0
Total	98	100.0	100.0	

**KATEGORI DISMENOIRE****Statistics**

kategori dismenore

N	Valid	98
	Missing	0
Mean		2.2449
Median		2.0000
Std. Deviation		.95314
Variance		.908
Minimum		1.00
Maximum		4.00
Percentiles	25	1.7500
	50	2.0000
	75	3.0000

**kategori dismenore**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak nyeri	24	24.5	24.5	24.5
nyeri ringan	37	37.8	37.8	62.2
nyeri sedang	26	26.5	26.5	88.8
nyeri berat	11	11.2	11.2	100.0
Total	98	100.0	100.0	

## B. Analisa Bivariat

### ANALISA UJI KORELASI SPEARMAN ASUPAN KALSIMUM DENGAN DISMENORE

#### Correlations

			kategori asupan kalsium	kategori tingkat nyeri
Spearman's rho	kategori asupan kalsium	Correlation Coefficient	1.000	-.621**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	98	98
	kategori tingkat nyeri	Correlation Coefficient	-.621**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	98	98

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### kategori asupan kalsium \* kategori tingkat nyeri Crosstabulation

			kategori tingkat nyeri				Total
			tidak nyeri	nyeri ringan	nyeri sedang	nyeri berat	
kategori asupan kalsium	kurang	Count	3	21	25	10	59
		% within kategori asupan kalsium	5.1%	35.6%	42.4%	16.9%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	12.5%	56.8%	96.2%	90.9%	60.2%
		% of Total	3.1%	21.4%	25.5%	10.2%	60.2%
	lebih	Count	19	14	1	1	35
		% within kategori asupan kalsium	54.3%	40.0%	2.9%	2.9%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	79.2%	37.8%	3.8%	9.1%	35.7%
		% of Total	19.4%	14.3%	1.0%	1.0%	35.7%
	cukup	Count	2	2	0	0	4
		% within kategori asupan kalsium	50.0%	50.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	8.3%	5.4%	.0%	.0%	4.1%
		% of Total	2.0%	2.0%	.0%	.0%	4.1%
Total	Count	24	37	26	11	98	

% within kategori asupan kalsium	24.5%	37.8%	26.5%	11.2%	100.0%
% within kategori tingkat nyeri	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	24.5%	37.8%	26.5%	11.2%	100.0%

### ANALISA UJI KORELASI DISMENORE ASUPAN MAGNESIUM DENGAN DISMENORE

#### Correlations

			kategori tingkat nyeri	kategori asupan magnesium
Spearman's rho	kategori tingkat nyeri	Correlation Coefficient	1.000	-.326 <sup>**</sup>
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	98	98
	kategori asupan magnesium	Correlation Coefficient	-.326 <sup>**</sup>	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	98	98

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### kategori asupan magnesium \* kategori dismenore Crosstabulation

			kategori dismenore				Total
			tidak nyeri	nyeri ringan	nyeri sedang	nyeri berat	
kategori asupan magnesium	kurang	Count	2	6	9	6	23
		% within kategori asupan magnesium	8.7%	26.1%	39.1%	26.1%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	8.3%	16.2%	34.6%	54.5%	23.5%
		% of Total	2.0%	6.1%	9.2%	6.1%	23.5%
	cukup	Count	0	1	0	0	1
		% within kategori asupan magnesium	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	.0%	2.7%	.0%	.0%	1.0%
		% of Total	.0%	1.0%	.0%	.0%	1.0%
	lebih	Count	22	30	17	5	74
		% within kategori asupan magnesium	29.7%	40.5%	23.0%	6.8%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	91.7%	81.1%	65.4%	45.5%	75.5%
		% of Total	22.4%	30.6%	17.3%	5.1%	75.5%
Total	Count	24	37	26	11	98	
	% within kategori asupan magnesium	24.5%	37.8%	26.5%	11.2%	100.0%	

% within kategori tingkat nyeri	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	24.5%	37.8%	26.5%	11.2%	100.0%

## ANALISA UJI KORELASI KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN DISMENOIRE

### Correlations

			kategori tingkat nyeri	kategori kebiasaan olahraga
Spearman's rho	kategori tingkat nyeri	Correlation Coefficient	1.000	-.507**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	98	98
	kategori kebiasaan olahraga	Correlation Coefficient	-.507**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	98	98

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### kategori kebiasaan olahraga \* kategori dismenore Crosstabulation

			kategori tingkat nyeri				Total
			tidak nyeri	nyeri ringan	nyeri sedang	nyeri berat	
kategori kebiasaan olahraga	tidak pernah	Count	1	7	6	2	16
		% within kategori kebiasaan olahraga	6.2%	43.8%	37.5%	12.5%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	4.2%	18.9%	23.1%	18.2%	16.3%
		% of Total	1.0%	7.1%	6.1%	2.0%	16.3%
	jarang	Count	5	27	19	9	60
		% within kategori kebiasaan olahraga	8.3%	45.0%	31.7%	15.0%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	20.8%	73.0%	73.1%	81.8%	61.2%
		% of Total	5.1%	27.6%	19.4%	9.2%	61.2%
	sering	Count	18	3	1	0	22
		% within kategori kebiasaan olahraga	81.8%	13.6%	4.5%	.0%	100.0%
		% within kategori tingkat nyeri	75.0%	8.1%	3.8%	.0%	22.4%
		% of Total	18.4%	3.1%	1.0%	.0%	22.4%
Total	Count	24	37	26	11	98	
	% within kategori kebiasaan olahraga	24.5%	37.8%	26.5%	11.2%	100.0%	
	% within kategori tingkat nyeri	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

## Correlations

			kategori tingkat nyeri	kategori kebiasaan olahraga			
Spearman's rho	kategori tingkat nyeri	Correlation Coefficient	1.000	-.507**			
		Sig. (2-tailed)	.	.000			
		N	98	98			
	kategori kebiasaan olahraga	Correlation Coefficient	-.507**	1.000			
		Sig. (2-tailed)	.000	.			
		N	98	98			
% of Total			24.5%	37.8%	26.5%	11.2%	100.0%