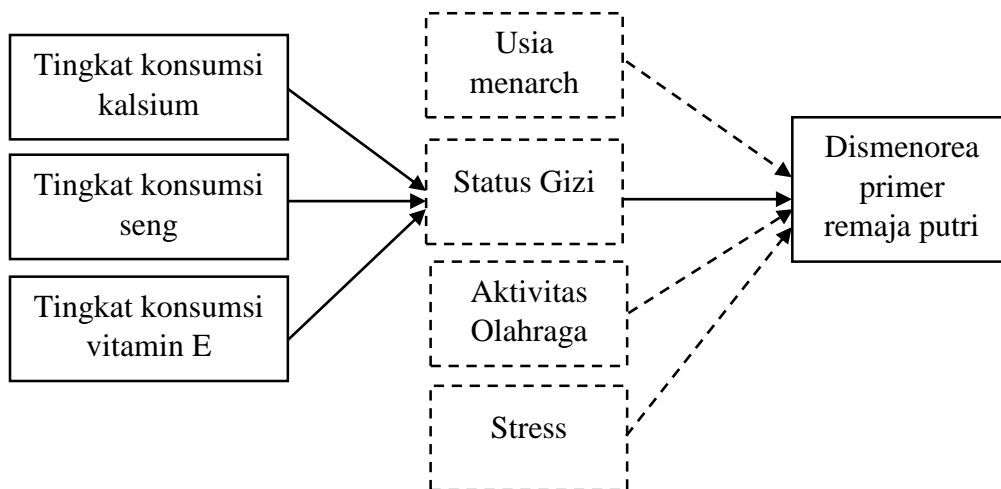


BAB III

KERANGKA KONSEP

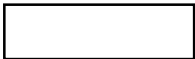
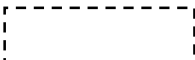
A. Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian dalam tinjauan pustaka, maka kerangka konsep penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka konsep penelitian

Keterangan :

-  : Diteliti
 : Tidak diteliti

Penjelasan :

Seorang anak akan lebih memperhatikan penampilan dirinya ketika memasuki usia remaja, seperti remaja putri yang berkeinginan memiliki tubuh yang langsing tanpa memperhatikan apa yang dikonsumsi, sehingga kebutuhan zat gizi menjadi tidak tercukupi dan tidak beragam. Kekurangan zat gizi yang terjadi baik zat gizi makro dan zat gizi mikro seperti kalsium, seng dan vitamin E. Jika zat gizi

tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada kesehatan terkait gizi remaja. Setiap bulannya remaja putri akan mengalami menstruasi, pada saat terjadinya menstruasi sebagian besar remaja putri akan mengalami masalah tidak nyaman berupa nyeri. Adapun faktor yang yang memengaruhi yaitu usia *menarche*, status gizi, aktivitas olahraga dan stress. Status gizi remaja dipengaruhi oleh tingkat konsumsi, jika remaja putri yang memiliki tingkat konsumsi rendah khususnya pada zat gizi mikro kalsium, seng dan vitamin E maka akan menimbulkan nyeri perut bagian bawah (*dismenorea*) saat menstruasi. Kalsium diyakini dapat membantu mengurangi *dismenorea*. Kalsium merupakan zat yang diperlukan untuk kontraksi otot, termasuk otot pada organ reproduksi. Bila otot kekurangan kalsium, maka otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga otot menjadi kram. Seng berperan sebagai anti inflamasi dan antioksidan yang dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah sehingga dapat meringankan rasa nyeri akibat kontraksi otot uterus. Vitamin E dikenal sebagai antioksidan yang dapat mengurangi nyeri dengan mengatur produksi hormon prostaglandin. Hormon inilah yang menyebabkan peningkatan kontraksi otot rahim sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi. Dengan demikian, pada penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E yang kaitanya dengan *dismenorea primer* pada remaja putri.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (bebas) yaitu tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E.
2. Variabel Dependen (terikat) yaitu *dismenorea primer*

C. Definisi Operasional

Tabel 6
Definisi operasional variabel penelitian

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur Variabel	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat konsumsi kalsium	Jumlah asupan kalsium rata-rata yang dikonsumsi dalam sehari lalu dibandingkan dengan kebutuhan perindividu	Recall 1x 24 jam lalu membandingkan asupan dengan kebutuhan perindividu	Persentase tingkat konsumsi dikategorikan : Kurang <80% Baik 80-100% Lebih > 100%	Ordinal
2	Tingkat konsumsi seng	Jumlah asupan seng rata-rata yang dikonsumsi dalam sehari lalu dibandingkan dengan kebutuhan perindividu	Recall 1x 24 jam lalu membandingkan asupan dengan kebutuhan perindividu	Persentase tingkat konsumsi dikategorikan : Kurang <80% Baik 80-100% Lebih > 100%	Ordinal
3	Tingkat konsumsi vitamin E	Jumlah asupan vitamin E rata-rata yang dikonsumsi dalam sehari lalu dibandingkan dengan kebutuhan perindividu	Recall 1x 24 jam lalu membandingkan asupan dengan kebutuhan perindividu	Persentase tingkat konsumsi dikategorikan : Kurang <80% Baik 80-100% Lebih > 100%	Ordinal
4	Dismenorea primer	Nyeri perut bagian bawah saat siswi sedang mengalami menstruasi, selama 1-2 hari memiliki 2 gejala dari beberapa penyerta seperti mual, muntah, lemas, gangguan pencernaan, pusing, lemas, kurang nafsu makan, nyeri punggung, pegal-pegal dan tidak disertai pendarahan hebat selama ≥ 7 hari	Menanyakan gejala dan keluhan yang dirasakan saat mengalami menstruasi dengan wawancara menggunakan kuisioner	Kejadian Dismenorea dikategorikan sebagai: 1. Dismenorea primer 2. Tidak Dismenorea primer	Ordinal

D. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada hubungan tingkat konsumsi kalsium dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
2. Ada hubungan tingkat konsumsi seng dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi SMA Negeri 8 Denpasar.
3. Ada hubungan tingkat konsumsi vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi SMA Negeri 8 Denpasar.