

**PERBEDAAN ASUPAN MAKRO MINERAL DAN STATUS
GIZI BERDASARKAN KEJADIAN NYERI HAID PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**



Oleh :
NI DESAK MADE EVI ANGGARAENI
NIM. P07131216050

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

**PERBEDAAN ASUPAN MAKRO MINERAL DAN STATUS
GIZI BERDASARKAN KEJADIAN NYERI HAID PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
NI DESAK MADE EVI ANGGARAENI
NIM. P07131216050**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN


**PERBEDAAN ASUPAN MAKRO MINERAL DAN STATUS
GIZI BERDASARKAN KEJADIAN NYERI HAID PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,


I Ketut Kencana, SKM.M.Pd
NIP. 19580614 198502 1 001

Pembimbing Pendamping,


Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes
NIP. 19560927 198102 1 002

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 19670316 199003 2 002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**PERBEDAAN ASUPAN MAKRO MINERAL DAN STATUS
GIZI BERDASARKAN KEJADIAN NYERI HAID PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI :

**PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 15 MEI 2020**

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|---------------------|--|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Ketua) | (..... ) |
| 2. Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes | (Anggota I) | (..... ) |
| 3. I Ketut Kencana, SKM.M.Pd | (Anggota II) | (..... ) |

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr.Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.

NIP. 19670316 199003 2 002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Desak Made Evi Anggaraeni
NIM : P07131216050
Tempat/Tanggal Lahir : Tabanan, 17 Maret 1998
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat Rumah : Br. Dinas Sembung Kumpi, Desa Sembung Gede,
Kerambitan, Tabanan
Nomor Telp/Email : 083117781016/evianggaraeni16@gmail.com

1. Tugas akhir dengan judul Perbedaan Asupan Makro Mineral Dan Status Gizi Berdasarkan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tabanan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Denpasar, 29 April 2020
Yang membuat pernyataan



Ni Desak Made Evi Anggaraeni
NIM. P07131216050

PERBEDAAN ASUPAN MAKRO MINERAL DAN STATUS GIZI BERDASARKAN KEJADIAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 TABANAN

ABSTRAK

Nyeri haid adalah nyeri yang terjadi terutama di perut bagian bawah, yang dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Salah satu yang mempengaruhi nyeri haid adalah asupan. Asupan makro mineral seperti kalsium dan magnesium sangat berperan dalam menanggulangi nyeri haid. Selain itu status gizi juga mempengaruhi terjadinya kejadian nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan asupan makro mineral dan status gizi berdasarkan kejadian nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tabanan. Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan rancangan *Cross Sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 66 siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Variabel dikumpulkan melalui instrumen penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 57 sampel (86.4%) dengan asupan kalsium dalam kategori kurang, 17 sampel (25.8%) dengan asupan magnesium dalam kategori kurang, 55 sampel (83.3%) dengan status gizi baik, dan 53 sampel (80.3%) mengalami nyeri haid. Dari hasil analisis menggunakan uji *independent t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan asupan kalsium antara siswi yang mengalami nyeri haid dan tidak mengalami nyeri haid (nilai $p = 0.431$), tidak ada perbedaan asupan magnesium antara siswi yang mengalami nyeri haid dan tidak mengalami nyeri haid (nilai $p = 0.538$), dan tidak ada perbedaan status gizi antara siswi yang mengalami nyeri haid dan tidak mengalami nyeri haid (nilai $p = 0.601$).

Kata kunci : nyeri haid, kalsium, magnesium, status gizi.

**DIFFERENCES IN MACRO MINERAL INTAKE AND NUTRITIONAL
STATUS BASED ON THE EVENT OF HAID PAIN IN ADOLESCENT
PRINCESS IN SENIOR HIGH SCHOOL 2 TABANAN**

ABSTRACT

Menstrual pain is pain that occurs mainly in the lower abdomen, which can spread to the lower back, waist, pelvis, upper thighs, until the calf. One that influences menstrual pain is intake. Macro mineral intake such as calcium and magnesium is very important in managing menstrual pain. Besides nutritional status also affects the occurrence of menstrual pain. This study aims to determine the differences in macro mineral intake and nutritional status based on the incidence of menstrual pain in adolescent girls in Senior High School 2 Tabanan. This type of research is an observational study with a cross-sectional design. The sample size in this study was 66 students at Senior High School 2 Tabanan. Variables are collected through research instruments. The results showed there were 57 samples (86.4%) with calcium intake in the less category, 17 samples (25.8%) with magnesium intake in the less category, 55 samples (83.3%) with good nutritional status, and 53 samples (80.3%) had pain menstruation. From the analysis using an independent t-test showed that there was no difference in calcium intake between students who experience menstrual pain and no menstrual pain (p value = 0.431), there was no difference in magnesium intake between students who experienced menstrual pain and did not experience menstrual pain. (p value = 0.538), and there was no difference in nutritional status between students who experienced menstrual pain and did not experience menstrual pain (p value = 0.601).

Keywords: *menstrual pain, calcium, magnesium, nutritional status.*

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Asupan Makro Mineral Dan Status Gizi Berdasarkan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tabanan

Oleh : Ni Desak Made Evi Anggaraeni (NIM : P07131216050)

Masa remaja (*adolescence*) masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu gangguan makan, obesitas dan anemia. Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan organ reproduksi. Bagi sebagian perempuan menstruasi dapat membuat rasa cemas dan tidak nyaman akibat nyeri yang dialami saat menstruasi yang disebut sebagai nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid tidak hanya menimbulkan keluhan rasa nyeri pada perut bagian bawah tetapi juga disertai dengan keluhan lain seperti rasa nyeri di bagian bawah punggung, sakit kepala, mual, muntah, kelelahan, diare, nyeri sendi, sakit pada kaki dan paha, pusing, pingsan, keringat berlebihan, kehilangan nafsu makan, dan edema (Aziato et al., 2014). Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian nyeri haid sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Indahwati, Muftiana, and Purwaningroom 2017).

Nyeri haid primer disebabkan oleh pengaruh hormonal, keadaan psikologis (stress), status gizi, aktivitas fisik, adanya riwayat dismenore ibu, konsumsi makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji, dan aktivitas fisik tidak teratur. Beberapa zat gizi juga mempunyai keterkaitan dengan dismenore seperti kalsium, magnesium, zinc, vitamin E dan asam lemak omega 3. Kalsium berfungsi

untuk kontraksi, sedangkan magnesium berperan dalam relaksasi otot, sehingga dua zat gizi ini dapat berperan untuk mengurangi nyeri haid.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan asupan makro mineral dan status gizi berdasarkan kejadian nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 2 Tabanan. Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan rancangan *Cross Sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 66 siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Variabel dikumpulkan melalui instrumen penelitian seperti formulir identitas sampel, formulir status gizi, formulir recall 24 jam dan kuesioner nyeri haid.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 57 sampel (86.4%) dengan asupan kalsium dalam kategori kurang, 17 sampel (25.8%) dengan asupan magnesium dalam kategori kurang, 55 sampel (83.3%) dengan status gizi baik, dan 53 sampel (80.3%) mengalami nyeri haid.

Hasil analisis menggunakan uji *independent t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan asupan kalsium antara siswi yang mengalami nyeri haid dan tidak mengalami nyeri haid (nilai $p = 0.431$), tidak ada perbedaan asupan magnesium antara siswi yang mengalami nyeri haid dan tidak mengalami nyeri haid (nilai $p = 0.538$), dan tidak ada perbedaan status gizi antara siswi yang mengalami nyeri haid dan tidak mengalami nyeri haid (nilai $p = 0.601$).

Disarankan perlu diadakan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan gizi remaja untuk siswi di SMA Negeri 2 Tabanan karena angka nyeri haid yang cukup tinggi, kurangnya asupan makro mineral seperti kalsium dan magnesium serta masih ada siswi yang memiliki status gizi yang tidak normal.

Daftar Bacaan : 30 (2002-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Perbedaan Asupan Makro Mineral Dan Status Gizi Berdasarkan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tabanan” pada waktunya.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan, baik materiil maupun moril dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan penelitian ini.
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan penelitian ini.
3. Bapak I Ketut Kencana, SKM.M.Pd selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan penelitian ini.
4. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dan memberikan saran serta petunjuk dalam pembuatan penelitian ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang turut memberi arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
6. Keluarga, teman-teman serta rekan-rekan yang telah memberi masukan, saran dan motivasi kepada penulis di dalam pembuatan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Nyeri Haid pada Remaja Putri	6
B. Status Gizi	17

C. Kalsium	19
D. Magnesium.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	39
C. Hipotesis	40
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	43
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	46
F. Etika Penelitian	48
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan.....	59
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Simpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1 : Kecukupan Kalsium Perempuan.....	23
2 : Kecukupan Magnesium Perempuan.....	37
3 : Definisi Operasional Variabel.....	40
4 : Sebaran Jumlah Siswa di SMA N 2 Tabanan	50
5 : Sebaran Sampel Menurut Umur.....	50
6 : Sebaran Sampel Menurut Agama	51
7 : Sebaran Sampel Menurut Usia Menstruasi	51
8 : Sebaran Sampel Menurut Lama Menstruasi	52
9 : Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Menstruasi	52
10 : Sebaran Sampel Menurut Keteraturan Siklus Menstruasi	53
11 : Sebaran Sampel Menurut Lama Siklus Menstruasi	53
12 : Sebaran Sampel Menurut Nyeri Haid	54
13 : Sebaran Sampel Menurut Lama Merasakan Nyeri Haid	54
14 : Sebaran Sampel Menurut Status Gizi	55
15 : Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Kalsium	56
16 : Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Magnesium.....	56
17 : Analisis Beda Status Gizi Berdasarkan Kejadian Nyeri Haid	57
18 : Analisis Beda Asupan Kalsium Berdasarkan Kejadian Nyeri Haid	58
19 : Analisis Beda Asupan Mg Berdasarkan Kejadian Nyeri Haid	59

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1 : Skala Intensitas Nyeri Muka.....	14
2 : Skala Intensitas Nyeri Deskriptif.....	14
3 : Skala Intensitas Nyeri Numeric.....	15
4 : Bagan Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1 : Surat Ijin Provinsi	71
2 : Surat Ijin Kabupaten	72
3 : <i>Ethical Clearance</i>	73
4 : Persetujuan Setelah Penjelasan	74
5 : Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden Penelitian	77
6 : Kuesioner Pengumpulan Data.....	78
7 : Perhitungan Besar Sampel	81
8 : Hasil Uji Analisis	82