

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI ASAM
LEMAK OMEGA-3 DENGAN TINGKAT DISMENOREA
REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 8 DENPASAR**



Oleh:
ANNISA AYU HERIKA
NIM. P07131218033

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI ASAM
LEMAK OMEGA-3 DENGAN TINGKAT DISMENOREA
REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 8 DENPASAR**

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

**Oleh:
ANNISA AYU HERIKA
NIM. P07131218033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI ASAM
LEMAK OMEGA-3 DENGAN TINGKAT DISMENOREA
REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 8 DENPASAR**

Oleh

ANNISA AYU HERIKA
NIM. P07131218033

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Ni Nengah Ariati, SST,M.Erg.
NIP. 197311182001122001

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Dewantari,SKM,M.FOr.
NIP. 196505021989032001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani,SST,M.Kes
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI ASAM
LEMAK OMEGA-3 DENGAN TINGKAT DISMENOREA
REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 8 DENPASAR**

Oleh

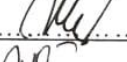


ANNISA AYU HERIKA
NIM. P07131218033

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 24 MARET 2022

TIM PENGUJI :

- | | | |
|------------------------------------|-----------|--|
| 1. I Wayan Ambartana, SKM.M.Fis | (Ketua) | (..... ) |
| 2. I G.A. Ari Widarti, DCN, M.Kes | (Anggota) | (..... ) |
| 3. Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg | (Anggota) | (..... ) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI**

IPOLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Ayu Herika
NIM : P07131218033
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Banjar Tegehe, Batubulan, Sukawati, Gianyar

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Asam Lemak Omega-3 dengan Tingkat Dismenorea Remaja Putri di SMP PGRI 8 Denpasar adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 24 Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Annisa Ayu Herika

Annisa Ayu Herika
NIM. P07131218033

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI ASAM LEMAK OMEGA-3 DENGAN TINGKAT DISMENOREA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 8 DENPASAR

ABSTRAK

Dismenorea adalah salah satu gangguan berupa nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari – hari. Kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi zat gizi seperti asam lemak omega-3 dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi asam lemak omega-3 dengan tingkat dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 8 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian adalah 62 siswi di SMP PGRI 8 Denpasar sesuai dengan kriteria inklusi yaitu terdaftar sebagai siswi aktif kelas VIII dan IX SMP PGRI 8 Denpasar, bersedia menjadi sampel atau responden, sudah mengalami menstruasi, tidak dalam keadaan sakit, dan berusia 12 – 18 tahun. Data dikumpulkan dengan melakukan pengisian kusioner *Numeric Rating Scale* (NRS) dan aktivitas fisik serta wawancara menggunakan form *Semi Quantitatif Food Frequency* (SQFFQ). Analisis statistik yang digunakan yaitu uji *rank spearman* <0.05 . Hasil penelitian menunjukkan terdapat 32 sampel (51,6%) memiliki aktivitas rendah dan 30 sampel (48,4%) memiliki aktivitas sedang. Sebanyak 20 sampel (32,3%) memiliki konsumsi asam lemak omega-3 dengan kategori defisit tingkat berat dan sedang serta 34 sampel (54,8%) mengalami dismenorea tingkat sedang. Hasil analisis statistik menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea 0,002 ($p < 0,05$) serta ada hubungan antara konsumsi asam lemak omega-3 dengan tingkat dismenorea 0,004 ($p < 0,05$). Disarankan kepada remaja putri supaya melakukan aktivitas fisik secara teratur dan konsumsi asam lemak omega-3 yang cukup untuk mencegah tingkatan dismenorea.

Kata kunci : dismenorea; aktivitas fisik; konsumsi asam lemak omega-3

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND ACID CONSUMPTION
OMEGA-3 FAT WITH THE EVENT OF DYSMENORRHEA LEVELS
YOUNG WOMEN AT SMP PGRI 8 DENPASAR

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a disorder in the form of pain during menstruation that can interfere with daily activities. Lack of physical activity and consumption of nutrients such as omega-3 fatty acids can be one of the factors causing dysmenorrhea. This study aims to determine the relationship between physical activity and consumption of omega-3 fatty acids with the level of dysmenorrhea in adolescent girls at SMP PGRI 8 Denpasar. This type of research is observational with a cross-sectional design. The sample size in the study was 62 students at SMP PGRI 8 Denpasar according to the inclusion criteria, namely registered as active students in classes VIII and IX at SMP PGRI 8 Denpasar, willing to be samples, or respondents, already menstruating, not sick, and aged 12-18. year. Data were collected by filling out the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire and physical activity as well as interviews using the Semi-Quantitative Food Frequency (SQFFQ) form. Statistical analysis used is the Spearman rank test <0.05 . The results showed that there were 32 samples (51.6%) had low activity and 30 samples (48.4%) had moderate activity. A total of 20 samples (32.3%) had a consumption of omega-3 fatty acids in the category of severe and moderate deficits and 34 samples (54.8%) had moderate dysmenorrhea. The results of statistical analysis showed that there was a relationship between physical activity and the level of dysmenorrhoea 0.002 ($p < 0.05$) and there was a relationship between consumption of omega-3 fatty acids and the level of dysmenorrhea 0.004 ($p < 0.05$). It is recommended for young women to do regular physical activity and consume enough omega-3 fatty acids to prevent dysmenorrhea.

Keywords: dysmenorrhea; physical activity; consumption of omega-3 fatty acids

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI ASAM LEMAK OMEGA-3 DENGAN TINGKAT DISMENOREA REMAJA PUTRI DI SMP PGRI 8 DENPASAR

Oleh : Annisa Ayu Herika (NIM. P07131218033)

Dismenorea menjadi salah satu masalah menstruasi yang paling umum dikeluhkan seperti keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea terjadi karena peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Menurut penelitian Nurwana dkk (2017) melaporkan angka kejadian dismenorea di Indonesia adalah 54,89% sedangkan dalam penelitian Luh dkk (2019) pada siswi di SMP Negeri 2 Denpasar didapatkan 48 orang (40,3 %) mengalami dismenorea derajat nyeri sedang dan sebagian kecil mengalami dismenorea derajat berat yaitu sebanyak 24 orang yaitu 20,2 %. Banyak faktor yang mempengaruhi dismenorea seperti aktivitas fisik dan konsumsi asam lemak omega-3. Aktivitas fisik yang cukup diperlukan untuk mengurangi sekresi hormon prostaglandin serta dapat merangsang produksi hormon endorfin yang dapat menurunkan sensitivitas terhadap nyeri dan akan memperlancar aliran darah. Konsumsi asam lemak omega-3 yang cukup dapat menekan rasa sakit saat menstruasi karena asam lemak omega-3 bertindak sebagai agen anti-inflamasi dan mengurangi prostaglandin yang dapat mengakibatkan nyeri haid parah hingga peradangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi asam lemak omega-3 dengan tingkat dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 8 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2021. Besar sampel dalam penelitian adalah 62 siswi di SMP PGRI 8 Denpasar. Data dikumpulkan dengan melakukan pengisian kusioner *Numeric Rating Scale* (NRS) selama tiga bulan terakhir pada data kejadian dismenorea sehingga didapatkan rata – rata tingkatan nyeri yang dialami selama tiga bulan terakhir,

selanjutnya pengisian kusioner aktivitas fisik meliputi kegiatan yang dilakukan sehari – hari yang diperoleh dengan menggunakan form *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan satuan *Metabolic Equivalent Turnover* (MET) serta wawancara menggunakan form SQFFQ yang berisi makanan tinggi kandungan asam lemak omega-3 untuk mendapatkan rata – rata konsumsi perhari selama satu bulan. Pengolahan data aktivitas fisik dengan menghitung MET, konsumsi asam lemak omega-3 dengan menggunakan kategori menurut Kusharto dan Supriasa tahun 2014, tingkat dismenorea dengan menggunakan kategori menurut Potter dan Perry tahun 2010 dan analisis bivariat menggunakan uji statistik korelasi *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami dismenorea tingkat sedang 54,8%, dengan dismenorea tingkat ringan 33,9%, dan dismenorea tingkat berat 11,3%. Pada aktivitas fisik didapatkan hasil yang hampir sama yaitu 51,6% sampel memiliki aktivitas fisik rendah dan 48,4% sampel memiliki aktivitas sedang. Konsumsi asam lemak omega-3 pada sampel dengan kategori defisit berat dan sedang memiliki jumlah yang sama yaitu 32,3%, kategori defisit ringan 24,2%, dan kategori normal sebanyak 22,3%.

Dari hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *rank spearman* menunjukkan hasil ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea ($p = 0,002$) dimana semakin meningkat aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat dismenorea semakin menurun. Serta ada hubungan antara konsumsi asam lemak omega-3 dengan tingkat dismenorea ($p = 0,004$) dimana semakin tercukupi konsumsi asam lemak omega-3 sampel maka tingkat dismenorea pada sampel akan menurun.

Pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dapat diberikan melalui edukasi mengenai pedoman gizi seimbang yang meliputi konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik serta penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada siswi di SMP PGRI 8 Denpasar melihat tingginya prevalensi dismenorea.

Daftar Bacaan : 80 (tahun 2000 – tahun 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini tepat pada waktunya, dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Asam Lemak Omega-3 dengan Tingkat Dismenorea Remaja Putri di SMP PGRI 8 Denpasar”. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg., selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu banyak dalam membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr., selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing dan mengarahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis., ibu I G.A. Ari Widarti, DCN., M.Kes., dan ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg., selaku penguji yang telah memberikan saran serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala SMP PGRI 8 Denpasar dan seluruh staff yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam melaksanakan penelitian di sekolah ini.
6. Siswi kelas VIII dan IX SMP PGRI 8 Denpasar yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi sampel.
7. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan arahan yang bermanfaat bagi penulis.
8. Keluarga tercinta yang telah banyak membantu, memberikan dukungan moral, spiritual, dan material semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Seluruh teman-teman atas segala bantuan dan kerjasamanya, serta motivasi dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis berharap adanya kritik, saran dan masukan, yang bersifat

membangun sehingga dapat lebih menyempurnakan skripsi ini dan bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 24 Maret 2022

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Dismenorea.....	8
B. Aktivitas Fisik.....	24
C. Asam Lemak Omega-3.....	34
BAB III KERANGKA KONSEP.....	41
A. Kerangka Konsep.....	41
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	42
C. Hipotesis.....	44
BAB IV METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Pengolahan dan Analisis Data	51

F. Etika Penelitian	54
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	62
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Simpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional.....	43
2. Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi.....	54
3. Distribusi Sampel Menurut Aktivitas Fisik.....	58
4. Distribusi Sampel Menurut Konsumsi Asam Lemak Omega-3.....	59
5. Distribusi Sampel Menurut Kejadian Dismenorea.....	60
6. Distribusi Dismenorea Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	60
7. Distribusi Dismenorea Berdasarkan Konsumsi Asam Lemak Omega-3.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	24
2. Kerangka Konsep Penelitian	41
3. Distribusi Sampel Menurut Umur.....	57
4. Distribusi Sampel Menurut Usia <i>Menarche</i>	57
5. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	58