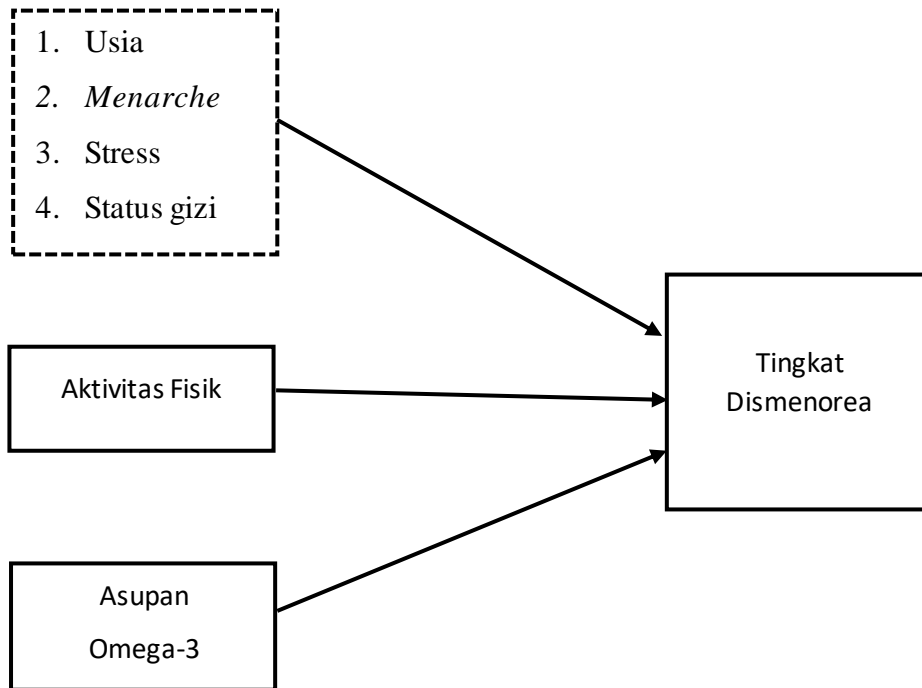


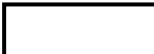
BAB III
KERANGKA KONSEP


A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

 = Variabel yang diteliti

 = Variabel yang tidak diteliti

Penjelasan kerangka konsep

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat atau sebelum menstruasi terjadi. Rata - rata wanita baru mengalami menstruasi saat duduk di bangku sekolah dasar akhir atau sekolah menengah pertama awal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea seperti faktor internal yaitu usia, *menarche*, stress, dan status gizi. Sedangkan faktor eksternal yaitu aktivitas fisik dan kurangnya konsumsi zat gizi terutama yang bermanfaat dalam siklus menstruasi seperti asam lemak omega-3. Kurang beraktivitas dan sering melakukan aktivitas yang berat dapat menyebabkan peredaran darah tidak lancar yang berdampak dan dapat menimbulkan gangguan fisiologis pada masalah menstruasi seperti dismenorea. Selain aktivitas fisik, asupan zat gizi juga sangat diperlukan dalam mengurangi dismenorea. Salah satu zat gizi yang diperlukan dalam mengurangi masalah dismenorea adalah omega-3. Mengonsumsi bahan makanan yang mengandung omega-3 tinggi dapat mengurangi dismenorea. Omega-3 dapat menurunkan kadar prostaglandin. Tingginya kadar prostaglandin dapat menyebabkan tingginya tingkat keparahan dismenorea yang terjadi.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Variabel Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas fisik dan konsumsi asam lemak omega-3.
- b. Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat dismenorea.

2. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
1	Aktivitas fisik	Kegiatan yang dilakukan sehari-hari, yang diperoleh dengan menggunakan formulir <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) dengan satuan <i>Metabolic Equivalent Turnover</i> (MET).	Pengisian kusioner	Interval
2	Konsumsi asam lemak omega-3	Rata – rata asupan makanan per hari sumber omega-3 yang dikonsumsi yang diukur menggunakan kusioner <i>Semi Quantitatif Food Frequency</i> (SQFFQ) dengan satuan gram (gr).	Pengisian form SQFFQ	Interval
3	Tingkat disminorea	Sakit atau kram yang dialami remaja putri di daerah perut bagian bawah saat sebelum menstruasi dan selama menstruasi berlangsung yang diukur menggunakan kusioner. Selanjutnya dikategorikan menjadi (Potter dan Perry dalam Rohma 2016): a. Skala 0 : Tidak nyeri b. Skala 1-3 : nyeri ringan c. Skala 4-6 : nyeri sedang d. Skala 7- 9 : nyeri berat e. Skala 10 : nyeri sangat berat	Pengisian kusioner NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>) tentang kejadian selama menstruasi serta tingkat keparahan nyeri	Ordinal

C. Hipotesis

1. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 8 Denpasar.
2. Ada hubungan konsumsi asam lemak omega-3 dengan tingkat dismenorea pada remaja putri di SMP PGRI 8 Denpasar.