HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SELEMADEG

Oleh:

NI DESAK NYOMAN TRISNA DEWI
NIM. P07131218060

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

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SELEMADEG

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana Terapan Prodi Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi

Oleh:

NI DESAK NYOMAN TRISNA DEWI
NIM. P07131218060

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

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SELEMADEG

Oleh:

NI DESAK NYOMAN TRISNA DEWI
NIM. P07131218060

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
A A Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes	**Dr. I Putu Suiraoka, SST.M.Kes**
NIP. 195704011985011001	NIP. 197301241995031001

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

KEMENTERIAN KESEHATAN
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

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

PENELITIAN DENGAN JUDUL

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SELEMADEG

Oleh:

NI DESAK NYOMAN TRISNA DEWI
NIM. P07131218060

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 28 MARET 2022

TIM PENGGUJI:

1. I G.A. Ari Widarti, DCN.M.Kes (Ketua) (.....)
2. Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes (Anggota I) (.....)
3. A A Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes (Anggota II) (.....)

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

KEMENTERIAN KESEHATAN
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ni Desak Nyoman Trisna Dewi
NIM	: P07131218060
Program Studi	: Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan	: Gizi dan Dietetika
Tahun Akademik	: 2021/2022
Alamat	: Br. Munduk Gawang, Desa Belatungan, Kec. Pupuan, Kab. Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Konsumsi Zat Besi Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Selemadeg adalah **benar karya saya 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 Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Maret 2022

Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL

AA00FAJX850599201

Ni Desak Nyoman Trisna Dewi

NIM. P07131218060

v

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SELEMADEG

ABSTRAK

Dismenorea adalah gangguan fisik yang berupa nyeri perut sebelum dan selama menstruasi. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenorea, kejadian dismenorea akan meningkat dengan kurangnya asupan zat besi dan kurangnya olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selemadeg. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 52 siswi di SMA Negeri 1 Selemadeg. Variabel dikumpulkan dengan metode *recall* 24 jam dan penggunaan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 29 sampel (55,8%) mengalami dismenorea, 17 sampel (32,7%) dengan tingkat konsumsi zat besi dalam kategori defisit tingkat ringan dan terdapat 32 sampel (61,5%) jarang melakukan olahraga. Dari hasil analisis Chi Square menunjukkan ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan dismenorea (*p* value = 0.005) serta ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea (*p* value = 0.000.)

Kata kunci: dismenorea, konsumsi zat besi, olahraga.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF IRON CONSUMPTION AND EXERCISE HABITS WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN TEENAGE GIRLS AT SMA NEGERI 1 SELEMADEG

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a physical disorder in the form of stomach pain before and during menstruation. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, the average 50% of women in each country experience dysmenorrhea, the incidence of dysmenorrhea will increase with a lack of iron intake and lack of exercise. This study aims to determine the relationship between the level of iron consumption and exercise habits with the incidence of dysmenorrhea in teenage girls at SMA Negeri 1 Selemadeg. This type of research is observational with a cross sectional design. The large sample in this study was 52 students at SMA Negeri 1 Selemadeg. Variables were collected using a 24-hour recall method and the use of questionnaires. The results showed that there were 29 samples (55.8%) experiencing dysmenorrhea, 17 samples (32,5%) with a level of iron consumption in the mild deficit category and 32 samples (61.5%) rarely exercising. From the results of Chi Square analysis, it shows that there is a relationship between the level of iron consumption and dysmenorrhea (p value = 0.005) and there is a relationship between exercise habits and the incidence of dysmenorrhea (p value = 0.000.)

Keywords: dysmenorrhea, iron consumption, exercise

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT BESI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SELEMADEG

Oleh:
Ni Desak Nyoman Trisna Dewi
NIM. P07131218060

Tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi, menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid (dismenorea). Dismenorea merupakan nyeri di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi. Dismenorea biasanya terjadi akibat pelepasan prostaglandin dari sel-sel endometrium. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenorea. Di Indonesia Berdasarkan data departemen kesehatan RI tahun 2017, angka kejadian dismenorea primer pada remaja perempuan usia 16-19 tahun sekitar 54,89% sedangkan dismenorea sekunder sebanyak 9,36% dari jumlah wanita yang sedang menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi zat besi, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Selemadeg. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan *Cross Sectional.* Besar sampel dalam penelitian ini adalah 52 siswi di SMA Negeri 1 Selemadeg. Data yang dikumpulkan adalah data tingkat konsumsi zat besi dikumpulkan melalui wawancara menggunakan form *recall* 24 jam sebanyak 2 kali tidak berurutan. Kemudian dikonversikan ke dalam zat gizi besi dengan bantuan nutrisurvey. Hasilnya dirata-ratakan kemudian dibagi dengan kecukupan dan dikali 100%. Tingkat konsumsi dibagi menjadi 5 kategori yaitu Lebih $\geq$110% Kecukupan, Normal 90-110% Kecukupan, Defisit Tingkat Ringan 80- 89,9% Kecukupan, Defisit Tingkat Sedang 70-79,9% Kecukupan, Defisit Tingkat Berat < 70% Kecukupan.

Data olahraga dan dismenorea dikumpulkan melalui wawancara langsung kepada sampel dengan menggunakan kuesioner. Data dismenorea sampel diolah dengan mengkonversikan frekuensi olahraga kedalam minggu. Kebiasaan olahraga meliputi jarang dan sering berolahraga yang dikategorikan sebagai berikut: Jarang jika berolahraga <3x/ minggu. Sering jika berolahraga 3-5 x/minggu. Data Dismenorea yang dikelompokkan berdasarkan 2 kategori yaitu, Tidak Dismenorea jika tidak mengalami gejala nyeri perut atau hanya mengalami 1-2 gejala selama menstruasi. Dismenorea jika mengalami rasa nyeri pada perut bagian bawah dan sebutkan lebih gejala penyerta lainnya sebelum dan selama menstruasi.

Dari hasil tingkat konsumsi zat besi sampel, rata- rata tingkat konsumsi zat besi sampel yaitu 43,6% dari kecukupan, tingkat konsumsi zat besi sebagian besar dalam kategori defisit tingkat ringan yaitu 17 sampel (32,7%), 14 sampel (26,9%) dengan kategori defisit tingkat berat, 13 sampel (25,0%) dengan kategori defisit tingkat sedang, dan 8 sampel (15,4%) dengan kategori normal. Untuk kebiasaan olahraga 32 sampel (61,5%) tergolong kedalam kategori jarang berolahraga dan 20 sampel (38,46%) tergolong kedalam kategori sering berolahraga. Sampel yang mengalami dismenorea di SMA Negeri 1 Selemadeg sebanyak 29 sampel (55,8%) dan tidak mengalami dismenorea sebanyak 23 orang (44,2%) dari 52 sampel.

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Chi Square diperoleh hasil p value = 0.005 ($\alpha < 0.05$) yang berarti secara statistik ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan status dismenorea pada remaja putri. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri diperoleh hasil p value = 0.000 ($\alpha < 0.05$).

Disarankan perlu penyuluhan kesehatan gizi kepada siswi di SMA Negeri 1 Selemadeg melihat tingginya proporsi dismenorea, dan rendahnya tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga. Edukasi gizi juga dapat diberikan pada beberapa mata pelajaran di kelas. Selain itu, dapat dilakukan dengan cara memasang informasi mengenai gizi pada papan pengumuman (madding).

Daftar bacaan: 38 (2009-2021)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Selemadeg" tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukan hanya karena usaha penulis sendiri melainkan berkat bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak A A Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan bapak Dr. I Putu Suiraoka,SST.M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan Proposal Penelitian.
2. Ibu I G.A. Ari Widarti, DCN.M.Kes, Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes dan A.A. Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan usulan penelitian ini.
3. Direktur dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan izin dan kelancaran dalam menempuh pendidikan pada Jurusan Gizi khususnya pada Program Studi Sarjana
4. Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ijin penelitian dan Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arah dan masukan yang berguna bagi penulis.
5. Bapak I Made Wardita S.Pd selaku Kepala Sekolah dan Bapak A.A Nyoman Wiryasuarsa S.Si selaku Wakil Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Selemadeg yang memberikan izin untuk melakukan pengambilan data.
6. Guru dan staff di SMA Negeri 1 Selemadeg yang membantu saya dalam penelitian.

7. Siswi di SMA Negeri 1 Selemadeg yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menjadi sampel.
8. Orang Tua dan keluarga, sahabat, dan semua teman yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan proposal ini. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Atas perhatian bapak/ibu, penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, 28 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL
HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN 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 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Dismenorea 6
B. Konsumsi Zat Besi 12
C. Olahraga 18
BAB III KERANGKA KONSEP 24
A. Kerangka Konsep 24
B. Variabel Dan Definisi Operasional 25
C. Hipotesis 27
BAB IV METODE PENELITIAN 28
A. Jenis Penelitian 28
B. Tempat dan Waktu Penelitian 28

C. Populasi dan Sampel Penelitian 29
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 31
E. Pengolahan dan Analisis Data..... 35
F. Etika Penelitian 38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39
A. Hasil Penelitian 39
B. Pembahasan..... 49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 54
A. KESIMPULAN..... 54
B. SARAN..... 54
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN 61

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Klasifikasi Tingkat Konsumsi.....13
Tabel 2 Angka Kecukupan Zat Besi 14
Tabel 3 Nilai Zat Besi Dalam Bahan Makanan 16
Tabel 4 Definisi Operasional 25
Tabel 5 Klasifikasi Tingkat Konsumsi.....36
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Dismenorea.....40
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Zat Besi 40
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Olahraga 41
Tabel. 9 Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Dismenorea.....48
Tabel 10 Hubungan Olahraga dengan Dismenorea 49

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1Kerangka Konsep 24

Gambar 2 Distribusi Sampel Menurut Siklus Menstruasi.....42

Gambar 3 Distribusi Sampel Menurut Keteraturan Siklus Menstruasi.....42

Gambar 4 Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Zat Besi 43

Gambar 5 Distribusi Sampel Menurut Frekuensi Olahraga Sampel 44

Gambar 6 Distribusi Sampel Menurut Lama Olahraga Sampel.....44

Gambar 7 Distribusi Sampel Menurut Jenis Olahraga Sampel.....45

Gambar 8 Distribusi Sampel Menurut Kejadian Dismenorea.....46

Gambar 9 Distribusi Sampel Menurut derajat Nyeri Dismenorea 46

Gambar 10 Distribusi Sampel Menurut Lama Gejala Dismenorea 47

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

LAMPIRAN 1 Surat Ijin Penelitian.....61

LAMPIRAN 2 Persetujuan Setelah Penjelasan 65

LAMPIRAN 3 Kuisioner Pengumpulan data 70

LAMPIRAN 4 Form *Recall* 24 jam.....73

LAMPIRAN 5 Perhitungan Besar Sampel 74

LAMPIRAN 6 Dokumentasi Penelitian 75

LAMPIRAN 7 Hasil Uji Analisis 76

LAMPIRAN 8 Master Tabel.....76