

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA DI SMAN 3 PARIAMAN**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh :

**RABIATUL ADAWIYAH
11980324482**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN
DISMENOREA DI SMAN 3 PARIAMAN**



Oleh :

RABIATUL ADAWIYAH
11980324482

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea di SMAN 3 Pariaman
Nama : Rabiatul Adawiyah
NIM : 11980334482
Program Studi : Gizi

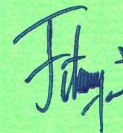
Menyetujui,
Setelah diujikan Tanggal 10 Oktober 2023

Pembimbing I



Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H
NIP.19850615 201903 2 007

Pembimbing II



Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Mengetahui:



Dean,
Fakultas Pertanian dan Peternakan

Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,
Program Studi Gizi




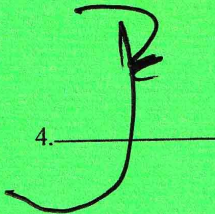


drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 10 Oktober 2023

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	KETUA	1. 
2.	Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H	SEKRETARIS	2. 
3.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	4. 

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rabiatul Adawiyah
NIM : 11980324482
Tempat/Tgl. Lahir : Pariaman/ 4 Januari 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea di SMAN 3 Pariaman

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya saya ini sudah disebutkan sumbernya
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, November 2023
Yang membuat pernyataan



Rabiatul Adawiyah
NIM : 11980324482

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi ALLAH SWT yang telah memberikan penulis kesehatan, rahmat dan nikmat sehingga Tugas Akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan penuh rasa syukur dan bahagia, penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridho, kesehatan, dan keberkahan kepada penulis.
2. Orang tua penulis tercinta almarhum ayah Achirudin yang telah memberikan penulis banyak kasih cinta dan memberikan penulis banyak pelajaran hidup semasa hidupnya dan ibu Jasni tercinta yang selalu memberikan yang terbaik untuk hidup penulis selalu mendukung, memberikan semangat, menemani kesana kemari, mendoakan disetiap langkah penulis serta memberikan kasih sayang yang sangat tulus. Kakak penulis tercinta Isva Mira Wati yang telah menjadi saudara yang selalu ada dalam setiap langkah penulis. Abang-abang yang penulis sayangi Ulzi Murzeki, Ricky, Albayruchel, alm Adrian, dan Riyan Hidayat yang selalu memberikan semangat, dukungan serta motivasi yang bermanfaat.
3. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
4. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc. selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc., selaku Wakil Dekan I, Bapak Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam., M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
5. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H dan Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si, selaku dosen pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, dorongan, masukan, dan kritik serta saran yang sangat bermanfaat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
6. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. selaku penasihat akademik yang telah memberikan nasihat dan motivasi serta bimbingan selama masa perkuliahan.
 7. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku dosen penguji I dan Ibu Nina Elvita, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang sangat bermanfaat
 8. Dosen-dosen di Prodi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah Memberikan ilmu serta wawasan dan selalu membimbing penulis semasa kuliah.
 9. Rekan seperjuangan penulis Wanda Ulya Azzahra, Muhammad Fadhil Irza sudah ingin direpotkan dalam segala hal, Cici Aprilia, dan Siska Febriani Putri telah membantu penulis dalam melakukan penelitian. Sherly Hidayatul Putri, Yana Rizki yang selalu ada dan siap membantu penulis selama perkuliahan, Rizka Maifira, Mila Septika Velia, Aulia Syafitri, Risfah Afni Zakiah Nst, Wafiqoh Azzahro, dan Intan Febriani serta rekan-rekan lain yang selalu ada serta membantu penulis.
 10. Kepala sekolah beserta staff SMAN 3 Pariaman yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian di sekolah dan siswi SMAN 3 Pariaman yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu dalam kelancaran proses penelitian untuk tugas akhir skripsi.
- Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT membalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbalalamin.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, Desember 2023

Penulis

RIWAYAT HIDUP



Rabiatul Adawiyah dilahirkan di Pariaman, Kota Pariaman, Kecamatan Pariaman Utara Provinsi Sumatra Barat Tanggal 4 Januari 2001. Penulis lahir dari pasangan Bapak Achirudin dan ibu Jasni yang merupakan anak ke-6 dari 6 bersaudara. Masuk Sekolah Dasar di SDN 21 VII Koto Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman dan tamat pada tahun 2013.

Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPIT Adzika Padang dan tamat tahun 2016 di SMPIT Adzika Padang. Pada Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 3 Pariaman dan tamat pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 melalui jalur SBMPTN masuk Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau diterima menjadi Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan. Selama masa kuliah pernah menjadi sekretaris II Organisasi Senat Mahasiswa (SEMA) Periode 2021/2022. Pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2022 Penulis telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Cinta Damai Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar Provinsi Riau.

Bulan September sampai Desember tahun 2022 telah melaksanakan PKL Gizi Institusi di Rotte Bakery, cabang Delima Kecamatan Tampan, Riau. PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Rawat Jalan Sidomulyo, Kota Pekanbaru dan PKL Dietetik di RSUD Sawahlunto, Sumatera Barat.

Pada Tanggal 27 September 2022 penulis melaksanakan Ujian Seminar Proposal dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji Pada Bulan Februari penulis melaksanakan penelitian di SMN 3 Pariaman. Pada Tanggal 5 September 2023 penulis melaksanakan Ujian Seminar Hasil dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji. Pada Tanggal 10 Oktober penulis melaksanakan Ujian Munaqasah dinyatakan lulus oleh Tim Penguji, serta berhak menyandang gelar Sarjana Gizi (S, Gz) Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea di SMAN 3 Pariaman”**. Skripsi disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si sebagai dosen pembimbing II sekaligus penasehat akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga rekan-rekan semua mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Desember 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA DI SMAN 3 PARIAMAN

Rabiatul Adawiyah (11980324482)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Novfitri Syuryadi

INTISARI

Dismenorea atau nyeri menstruasi salah satunya disebabkan karena adanya masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Wanita yang mengalami dismenorea di Indonesia sebanyak 54.89% dismenorea primer dan 9.36% dismenorea sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan dismenorea di SMAN 3 Pariaman. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari Tahun 2023 di SMAN 3 Pariaman. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional menggunakan metode simple random sampling dengan 87 sampel. Hasil penelitian yang menunjukan siswi yang memiliki status gizi baik sebanyak 58.6%, gizi lebih sebanyak 27.6%, dan gizi kurang sebanyak 13.8%. Siswi yang tidak nyeri sebanyak 24.1% dan siswi yang merasakan nyeri sebanyak 75.9%. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea $p\text{-value} (0.002) < 0.05$. Kesimpulan penelitian terdapat hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

Kata kunci: dismenorea, status gizi

THE CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS WITH DYSMENORRHEA AT SMAN 3 PARIAMAN

Rabiatul Adawiyah (11980324482)
Under guidance by Yanti Ernalina and Novfitri Syuryadi

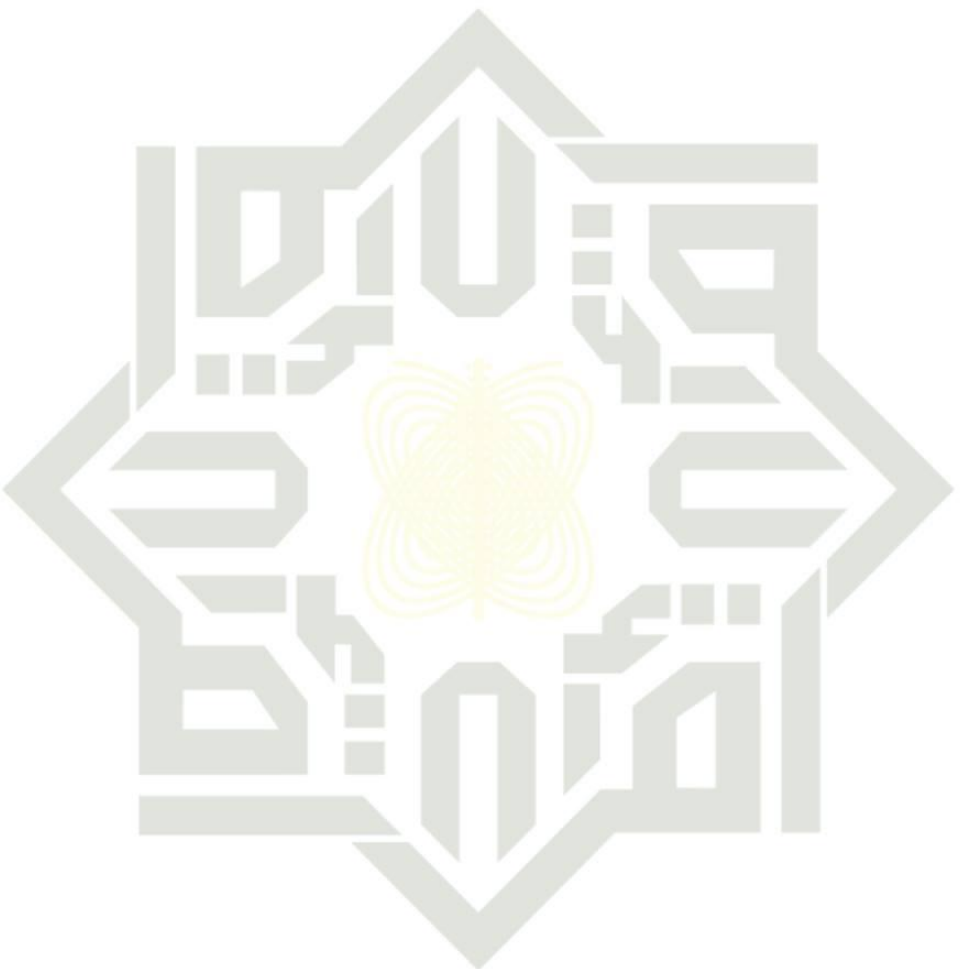
ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is caused by nutritional problems, namely underweight and overweight. Women who experience dysmenorrhea in Indonesia are 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. This study aimed to determine the correlation of nutritional status with dysmenorrhea at SMAN 3 Pariaman. The research was conducted in February 2023 at SMAN 3 Pariaman. This study used a cross sectional design using simple random sampling method with 87 samples. The results showed that students who had good nutritional status were 58.6%, overweight were 27.6%, and underweight were 13.8%. Students who did not have pain were 24.1% and students who felt pain were 75.9%. The chi-square test results show that there a significant correlation of nutritional status with dysmenorrhea $p\text{-value} = (0.002) < 0.05$. The result concluded that there was correlation of nutritional status with dysmenorrhea at SMAN 3 Pariaman.

Keywords: dysmenorrhea, nutritional status

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

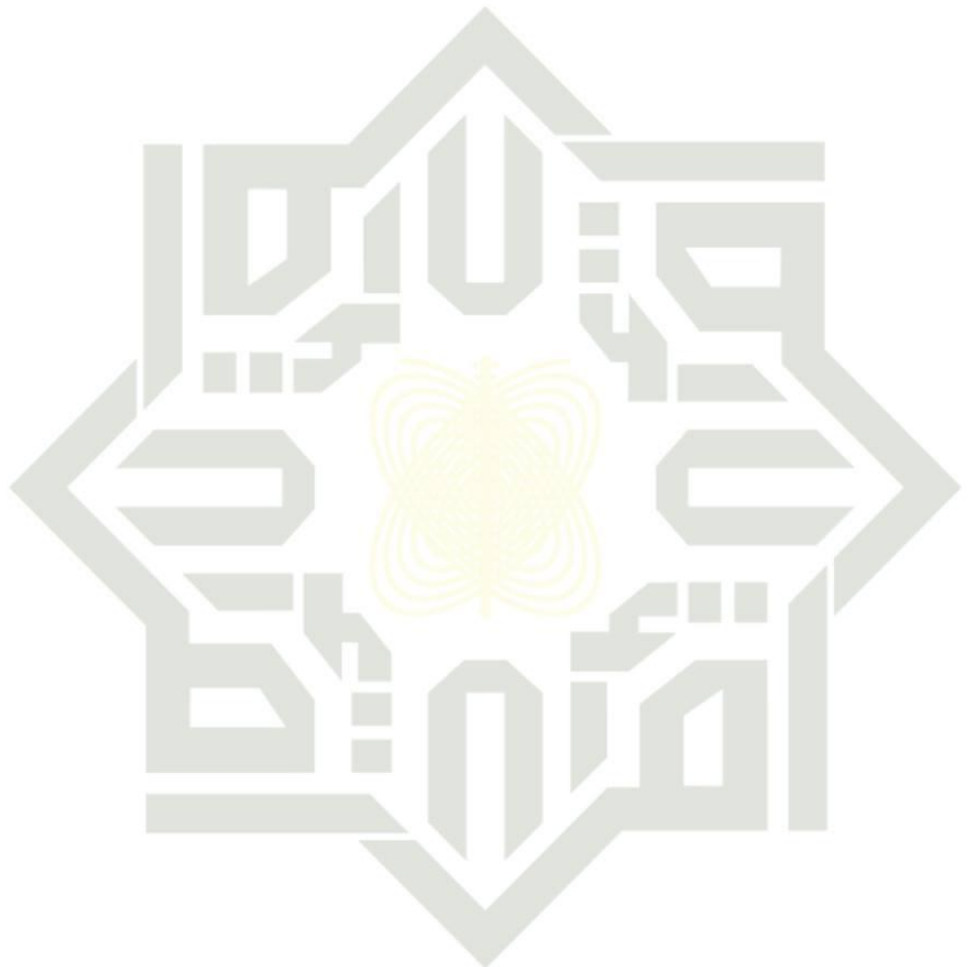
Tabel	Halaman
3 Variabel dan Definisi Operasional	19
3 Jenis dan Cara Memperoleh Data	21
3 Pengkodean	22
3 Kategori Indeks Masa Tubuh	23
4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswi SMAN 3 Pariaman.....	26
4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertama Menstruasi	27
4 Status Gizi Siswi SMAN 3 Pariaman	28
4 Kejadian Dismenorea Siswi SMAN 3 Pariaman	29
4 Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea	32

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
20. Kerangka Pemikiran	18
41. SMAN 3 Pariaman	25



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

© Hak Cipta
BB
Depkes RI
IMT
Kemenkes
Kg
MNS
U
Rskesdas
SMAN
WHO

Berat Badan
Departemen Kesehatan Republik Indonesia
Indeks Massa Tubuh
Kementrian Kesehatan
Kilogram
Meter
Umur
Riset Kesehatan Dasar
Sekolah Menengah Atas Negeri
World Health Organization

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Hasil Uji Statistik	40
2 Surat Izin Uji Etik	42
3 Surat Keterangan Layak Etik (<i>Ethical Clearance</i>)	43
4 Surat Izin Riset	44
5 Lembar Persetujuan Responden	45
6 Lembar Kuesioner Status Gizi	46
7 Kuesioner Derajat Nyeri Dismenorea	47
8 Dokumentasi Penelitian	48

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Status gizi berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Status gizi merupakan salah satu terjadinya dismenorea, wanita yang memiliki status gizi yang kurang akan memiliki risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Gangguan menstruasi juga ditemukan pada wanita yang mengalami obesitas dikarenakan jumlah jaringan lemak tubuh karena sebagai kelenjer endokrin penghasil hormon salah satunya hormon reproduksi (Dieny, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin kurang status gizi dan lebih status gizi siswi akan mengakibatkan lebih berat derajat nyeri yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi status gizi, kemungkinan dapat menyebabkan semakin berat nyeri dismenorea yang dialami ketika menstruasi. Teori lain juga menjelaskan bahwa salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dismenore primer adalah status gizi berlebih pada perempuan (Paath, 2005). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun di Kota Pariaman sangat kurus 0%, kurus sebanyak 8.54%, normal sebanyak 77.76%, gemuk sebanyak 10.95%, dan obesitas sebanyak 2.74%.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Negara Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati dan Misaroh, 2021). Menurut Berkley (2013), negara-negara Asia Tenggara, prevalensinya juga demikian sebaliknya jumlah pengaduan dismenorea di Malaysia mencapai 69.4%, di Thailand naik menjadi 84.2% dan di Indonesia jumlah keluhan dismenorea sebanyak 64.25% atau 54.89% dismenorea primer dan dismenorea sekunder 9.36%.

Penelitian terdahulu tentang hubungan antara prevalensi dismenorea primer dengan karakteristik siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Kota Padang tahun 2017 menunjukkan bahwa diantara 106 siswi yang merespon, dari jumlah tersebut 74.5% mengalami dismenorea primer (Titia, 2017). SMAN 2 Pariaman lebih dari setengah responden mengalami dismenorea primer yaitu 68.9% (Suhadi, 2019).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silalahi dkk (2017) berjudul hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 8 Pekanbaru mendapatkan hasil bahwa karakteristik responden yang sebagian besar berada pada kategori umur remaja menengah sebanyak 139 responden (64.7%). Siswi yang mengalami dismenore intensitas nyeri ringan (50.7%). Nyeri sedang (40%). Nyeri berat (9.3%). Hasil uji statistik didapatkan hasil dengan nilai *p-value* 0,004 yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Menurut Ginting (2021) berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran bahwa dari 58 responden (82.85%) yang mengalami dismenorea mayoritas status gizi kurus (55.17%) dan 12 responden (17.15%) yang tidak mengalami dismenorea mayoritas status gizi gemuk. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0.015 < 0,05$ sehingga dinyatakan status gizi dengan dismenorea berhubungan nyata. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah untuk menambah dan memberikan wawasan mengenai hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

1.4. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adanya terdapat hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Status Gizi

Salah satu faktor yang mempengaruhi dismenorea primer yaitu status gizi. Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi (Dieny, 2014). Penentuan status gizi remaja dapat ditentukan dengan pengukuran antropometri yaitu dari umur, berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Asupan zat gizi juga mempengaruhi kematangan seksual pada siswi. Siswi yang mendapat menstruasi pertama lebih dini cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama. Status gizi dikatakan baik bila zat gizi yang diperlukan, protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin dan air digunakan oleh tubuh sesuai kebutuhan (Paath, 2005).

Menurut Dieny (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua, yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung yaitu asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu aktifitas fisik, faktor individu, faktor keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya, tingkat sosial dan ekonomi, dan media massa. 1). Aktifitas fisik, adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakkukan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. 2). Faktor individu, a). Usia memiliki peranan penting dalam pemilihan makanan, pada saat menginjak usia remaja dan dewasa seseorang mulai dapat mengontrol dan memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan keinginan. b). Jenis kelamin, karakteristik remaja yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, jenis kelamin menentukan pula besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. c). Pengetahuan remaja, pengetahuan gizi yang cukup dapat mengubah perilaku remaja sehingga dapat memilih makanan yang bergizi sesuai selera dan kebutuhan. 3). Faktor keluarga, lingkungan keluarga besar pengaruhnya terhadap anak, hal ini karena di dalam keluarga anak memperoleh pengalaman pertama dalam kehidupannya. 4). Lingkungan sekolah dan teman sebaya, tahap

pemilihan makanan penting bagi remaja. Pada tahap ini mereka sudah mampu menentukan jenis makanan yang disukai dan kurang berselera untuk makan di rumah. Aktivitas yang sering dilakukan diluar rumah membuat remaja sering dipengaruhi teman sebaya. 5) Media masa, menjadi pengaruh yang paling kuat dalam sosial budaya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, telah ditentukan ambang batas dari berbagai indeks untuk menentukan status gizi. Salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) adalah perbandingan antara berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) dikuadratkan (IMT) menurut umur (U) dan di kategorikan gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas.

2.2. Dismenorea

Dismenorea merupakan gangguan yang dialami beberapa perempuan yang merasakan sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa sakitnya (Pribakti, 2012). Dismenorea merupakan suatu gejala bukan suatu penyakit. Dismenorea berat adalah nyeri menstruasi yang disertai mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala dan kadang-kadang pingsan, jika sudah demikian penderita tidak oleh menganggap remeh dan harus segera memeriksakan diri ke dokter (Anurogo dan Wulandari, 2011). Dismenorea terjadi karena adanya kontraksi atau gerakan otot-otot rahim yang kuat. Pada setiap wanita berbeda-beda nyeri yang dirasakanya rasa nyeri sangat hebat ataupun nyeri sangat ringan. Wanita dengan nyeri yang mengalami dismenorea hebat karena banyak memproduksi hormon prostaglandin di dalam rahim. Akibatnya, saraf-saraf di rahim menjadi lebih sensitif terhadap nyeri (Devi, 2010).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea. Banyak faktor yang dihubungkan dengan kejadian dismenorea, seperti keadaan emosional atau psikis, ketidakseimbangan endokrin, dan alergi, namun sekarang peningkatan kadar

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenorea. Prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Nyeri ini dihasilkan ketika pada otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin (Pramardika dan Fitriana, 2019). Teori ini menyatakan bahwa nyeri menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin (oleh dinding rahim) saat menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2021).

Secara klinis dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Jenis dismenorea inilah yang paling banyak ditemui.

a) Dismenorea primer, disebut juga dismenorea idiopatik, esensial, intrinsik adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi tanpa kelainan ginekologik. Primer murni karena proses kontraksi rahim tanpa penyakit dasar sebagai penyebab. Sedangkan dismenorea sekunder disebabkan selain proses menstruasi dan produksi prostaglandin secara alami (Anurogo dan Wulandari, 2011). Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin yaitu kelompok persenyawaan mirip hormon kuat yang terdiri dari asam lemak esensial, prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) kadar prostaglandin yang meningkat ditemukan di cairan endometrium perempuan dengan dismenorea dan berhubungan baik dengan derajat nyeri (Proverawati dan Misaroh, 2021). Peristiwa ini berdasarkan beberapa penelitian menyatakan bahwa umur, ras, maupun status ekonomi yang tidak berhubungan dengan dismenorea primer. Namun ketika seorang perempuan telah mengalami sebuah proses melahirkan maka kejadian ini akan berkurang dan bahkan menghilang seiring intensitas peristiwa melahirkan yang di alami (Pramardika dan Fitriana, 2019). Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang dijumpai tanpa kelainan alat-alat genital yang nyata. Dismenorea primer biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah menstruasi pertama, setelah siklus ovulasi teratur ditentukan (Anurogo dan Wulandari, 2011).

b) Dismenorea sekunder, secara anatomi pada organ reproduksinya yang mengakibatkan seorang perempuan mengalami nyeri haid. Gejala dismenorea sekunder ini dapat ditemukan pada wanita dengan endometriosis, adenomiosis, obstruksi pada saluran genitalia, dan lain-lain. Sehingga pada wanita dengan dismenore sekunder ini juga dapat ditemukan dengan komplikasi lain seperti

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

perdarahan uterus abnormal, infertilitas dan lain-lain (Pramardika dan Fitriana, 2019). Dismenorea sekunder ada penyakit yang menyertai, termasuk endometriosis kejadian dimana jaringan endometrium berada di luar rahim dapat ditandai dengan nyeri menstruasi (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Prevalensi dismenorea di Amerika Serikat diperkirakan 45%-90%, dismenorea juga bertanggung jawab atas ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13%-51% perempuan telah absen dari aktivitas sehari-hari. Puncak kejadian dismenorea primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20-an kejadian dismenorea di laporkan sebanyak 92% (Anurogo dan Wulandari, 2011). Kesadaran untuk menjaga kesehatan diri dan melindungi sesegera mungkin dari penyakit dikalangan masyarakat masih rendah muncul jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim kista atau polip berumur sekitar kandungan serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan sekitarnya (Kusmiran, 2014).

Kondisi ini juga sering memicu terjadinya malpraktik, penjualan obat-obat palsu yang jumlahnya dari tahun ke tahun terus meningkat, dan berbagai kasus kejahatan kesehatan yang tidak bisa dilaporkan karena kurang adanya kesadaran masyarakat untuk memperoleh layanan kesehatan yang memadai (Anurogo dan Wulandari, 2011). Dismenorea sekunder muncul jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim kista atau polip berumur sekitar kandungan serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan sekitarnya (Kusmiran, 2014).

Seorang wanita mengalami menstruasi, hal itu dapat menyebabkan rasa nyeri, namun derajat dismenorea yang dialami berbeda-beda. derajat dismenorea menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut:

a) Dismenorea ringan, merupakan dismenorea terjadi dalam waktu singkat dan penderita tersebut dapat menjalankan aktifitasnya tanpa merasa terganggu dengan dismenorea yang sedang dirasakan. b) Dismenorea sedang, adalah ketika seorang penderita merasa terganggu dengan rasa nyeri yang dirasakan dan penderita bahkan memerlukan obat penghilang rasa nyeri, sehingga ia mampu untuk tetap beraktifitas seperti sedia kala. c) Dismenorea berat, membutuhkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penderita untuk istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, kemeng pinggang, diare dan rasa tertekan.

Menurut Aldinda dkk (2022), faktor penyebab dismenorea antara lain usia *menarche*, indeks masa tubuh, lama menstruasi, kebiasaan olah raga, siklus menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas sehari-hari. a) Usia *menarche*, menstruasi yang pertama kali dialami oleh remaja perempuan disebut *menarche*, *menarke* yang terjadi di usia awal akan menyebabkan nyeri saat menstruasi karena alat reproduksi belum terjadi perkembangan yang optimal. b) Indeks masa tubuh, status gizi menjadi salah satu yang terpenting dalam kesehatan karena dapat mempengaruhi fungsi tubuh manusia dan berperan dalam pembentukan hormon di reproduksi. c). Lama menstruasi, lama keluarnya darah saat menstruasi menstruasi mengakibatkan banyak mengeluarkan prostaglandin, jika prostaglandin banyak keluar akan menyebabkan nyeri saat menstruasi. d). Kebiasaan olahraga kurangnya olahraga dan aktivitas akan menyebabkan sirkulasi dan oksigen pada uterus menurun dan menyebabkan nyeri. e). Siklus menstruasi, dismenorea hanya terjadi pada siklus menstruasi *ovulatory*. f). Riwayat keluarga, dua dari tiga wanita yang menderita dismenorea primer mempunyai riwayat dismenorea primer pada keluarganya. g). Aktivitas fisik, aktivitas yang dihasilkan oleh setiap gerakan tubuh oleh otot yang memerlukan energi, terdapat aktivitas ringan, aktivitas sedang, aktivitas berat.

Menurut Pramardika dan Fitriana (2019) ada beberapa penatalaksanaan dismenorea yaitu: 1). Obat analgesic dapat diberikan sebagai terapi simptomatik. Obat analgesic yang sering diberikan adalah aspirin, fenasitin dan kafein. Obat-obatan paten yang beredar dipasaran antara lain paracetamol, panadol, sanmol, dan sebagainya. 2). Terapi hormonal, Tujuan pemberian terapi hormonal adalah menekan ovulasi dan pertumbuhan jaringan endometrium sehingga mengurangi jumlah darah haid dan sekresi prostaglandin serta kram uterus.

Penggunaan pil kontrasepsi kombinasi efektif mengatasi dismenorca dan membuat siklus haid menjadi teratur. 3). Terapi obat *non steroid, Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs* merupakan terapi awal yang sering digunakan untuk dismenorea. *Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAID) mempunyai efek analgetik yang menghambat sintesis prostaglandin. 4). Terapi Hangat, Azril Kimin

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(2009) menyatakan bahwa tujuan dari kompres hangat yaitu memberikan perlakuan kepada seseorang untuk melunakkan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh tidak tegang, menurunkan nyeri, memperlancar pasokan aliran darah, memberikan ketenangan dan kenyamanan. 5). Olahraga, salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri dismenore yaitu dengan melakukan olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur.

Dismenorea dapat diringankan dengan cara mengkonsumsi zat gizi terutama dari golongan vitamin dan mineral. Zat gizi yang dapat meringankan dismenorea yaitu: a) Vitamin A, bekerja pada sistem saraf sehingga dapat meringankan rasa nyeri saat menstruasi. b) Vitamin E, berperan dalam mengatur produksi hormon prostaglandin, di mana hormon prostaglandin menyebabkan peningkatan kontraksi otot rahim yang menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. c) Vitamin B6, untuk produksi sel darah merah dan berperan dalam sistem saraf. d) Vitamin C, berperan dalam membangun sistem kekebalan tubuh, meningkatkan penyerapan zat besi yang berguna dalam pembentukan sel darah merah, dan berperan dalam aktivasi hormon. Menambahkan makanan yang mengandung vitamin C dosis (500 mg) dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. e) Magnesium, berperan untuk merelaksasi dan memperkuat otot, sehingga mencegah terjadinya kram otot, karena otot yang lemah cenderung menimbulkan kram. f) Kalsium, untuk mencukupi kebutuhan kalsium pembentukan sel darah merah, karena saat menstruasi akan banyak sel darah merah yang meluruh. g) Zinc, mengonsumsi zinc dapat membantu pembentukan sel darah merah, sehingga akan terhindar dari anemia (Laila, 2011).

Perempuan yang mengalami dismenorea dapat melakukan beberapa cara untuk meringankan dismenorea yang dirasakan dengan cara makan dengan menu makanan yang seimbang yang mengandung semua zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Dismenorea juga dapat berkurang jika mengonsumsi makanan yang kaya protein untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan merupakan sumber protein, banyak mengonsumsi sayur dan buah, kurangi garam, dan kurangi kafein (Devi, 2012).

2.3. Remaja

Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Istilah *adolescence* berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”, sehingga memiliki arti yang luas, yaitu kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Dieny, 2014). Usia remaja menurut WHO 2018, remaja yang berusia 12-24 tahun dan menurut menteri kesehatan RI 2010, batas usia remaja adalah antara 10-19 tahun dan belum menikah. Usia ini merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa oleh karena itu perlu bimbingan dan pengalaman. Kelompok remaja umumnya gaya hidup (*life style*) dan kebiasaan makan mulai berubah sesuai perubahannya.

Menurut Dieny (2014), definisi remaja menurut WHO bersifat konseptual, yaitu meliputi, tiga kriteria yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi sehingga remaja dikatakan suatu masa seorang individu berkembang saat pertama kali menunjukkan perubahan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri. Rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun (Kusmiran, 2014).

Kesehatan reproduksi remaja (*Adolescent Reproductive Health*) adalah upaya kesehatan reproduksi yang dibutuhkan oleh remaja. Salah satu unsur yang berperan yang dibutuhkan dalam mewujudkan kesehatan reproduksi pada remaja adalah status gizi. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Badriah, 2014).

Periode remaja sering disebut (*storm and stress*). Menurut pandangan ini, berbagai pilihan perasaan dan tindakan remaja berubah-ubah antara kesembongan, ketundahan hati, niat yang baik, godaan, kebahagiaan, dan kesedihan. Masa remaja memiliki karakteristik yang unik, hal-hal yang terjadi selama masa remaja

berkaitan dengan perkembangan dan pengalaman di masa kanak-kanak maupun dewasa (Dieny, 2014).

Menurut Dieny (2014), karakteristik remaja dalam mencapai identitas diri, menilai diri secara objektif dan berencana mewujudkan sesuai dengan kemampuannya. Fase remaja dengan berbagai perubahannya dapat dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan karakteristiknya. Perbedaan karakteristik tersebut memberi konsekuensi berbeda terhadap kepuasan mereka dan apa yang mereka punyai. a). Remaja awal (*early adolescence*) pada tahap ini, remaja mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Mereka mengembangkan pikiran baru, kepekaan mudah tertarik pada lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa. b). Remaja tengah (*middle adolescence*) pada tahap ini remaja sangat nyaman jika banyak teman di sekelilingnya kecendrungan mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat sama dengan dirinya. c). Remaja akhir (*late adolescence*) merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan sendiri dengan orang lain.

Masalah gizi yang sering dialami remaja adalah gizi ganda yaitu kekurangan gizi dan kelebihan berat badan *overweight* serta kegemukan obesitas. Salah satu masalah serius yang dihadapi dunia kini adalah konsumsi makanan olahan secara berlebihan. Makanan ini, meski iklan kaya akan vitamin dan mineral, terlalu banyak mengandung gula serta lemak dan bahan-bahan aditif. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat berakibat kekurangan zat gizi lain, dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi *vegetarian*, atau *food faddism*, merupakan sebagian contoh keterpengaruhan ini (Dieny, 2014)

Menurut Badriah (2014), beberapa masalah yang berkaitan dengan gizi remaja, a). Kurus merupakan masalah gizi yang umumnya lebih banyak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditemukan pada remaja wanita. Remaja sering melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi sehingga zat-zat gizi penting tidak dapat di penuhi. Remaja yang kurus bahkan cenderung kurang menarik, mudah letih dan risiko sakit pun tinggi, jika penyebab kurus itu hanya karena kekurangan zat gizi semata atau karena sedang menderita penyakit tertentu tanpa ada faktor psikologis seperti anoreksia dan bulimia maka penanganan bisa segera dilakukan dengan terapi gizi atau dengan pengobatan jika menderita sakit, dilanjutkan pemulihan gizi. b). Obesitas penderita obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja dan eksekutif muda di perkotaan karena, konsumsi makanan berlebih, kurang aktivitas fisik dan berolahraga.

Obesitas merupakan faktor risiko berbagai penyakit seperti, hipertensi, hiperkolesterol, penyakit jantung dan diabetes mellitus. Remaja yang melakukan diet untuk mengurangi berat badannya sejak dini akan membawa risiko kegemukan pada saat mereka dewasa nanti. Semakin keras mereka melakukan diet semakin besar risiko kegemukan yang akan di alami. c). Anoreksia nervosa dan bulimia kelainan pola makan yang sering terjadi pada wanita. Kelainan tersebut biasanya merupakan gangguan makan yang menyiksa bahkan bisa dikatakan suatu bentuk penyiksaan terhadap diri sendiri. Gangguan tersebut dihasilkan oleh ketakutan bahwa tubuh akan menjadi gemuk setelah makan dan ketakutan mental itu akan terpancar melalui penyiksaan fisik. d). Anemia dampak anemia pada siswi yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan sudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun, pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan, untuk mengatasi masalah anemia pada remaja diperlukan suplemasi iron atau zinc. Makanan sumber zat besi hampir mirip yaitu hewani seperti daging, produk laut dan sumber nabati kacang-kacangan. e). Kurang Energi Kronis, pada remaja badan kurus atau disebut kurang energi kronis tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik, pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk (Dieny, 2014).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Dieny (2014), status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi, baik secara mental maupun fisik. Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Penentuan status gizi remaja dapat ditentukan dengan pengukuran antropometri yaitu dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Asupan zat gizi juga mempengaruhi kematangan seksual pada siswi. Siswi yang mendapatkan menstruasi pertama lebih dini cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama (Dieny, 2014).

Menurut Dieny (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua, yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung yaitu asupan makan dan penyakit infeksi. Faktor penyebab tidak langsung yaitu aktivitas fisik, faktor individu, faktor keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya, tingkat social dan ekonomi, dan media massa. a). Aktivitas Fisik, pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh. Pengeluaran energi tubuh sangat peka terhadap pengendalian berat tubuh. Pengeluaran energi tergantung dari dua faktor yaitu tingkat aktivitas fisik dan angka metabolisme basal atau tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh, pada saat berolahraga kalori terbakar makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori mempengaruhi sistem metabolisme basal. Aktivitas fisik menyebabkan pembakaran kalori tubuh. b). Faktor Individu, pada saat menginjak usia remaja dan dewasa seseorang mulai mengontrol dan memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan keinginan.

Jenis kelamin seseorang menentukan pula besar atau kecilnya kebutuhan gizi seseorang, biasanya laki-laki lebih besar kebutuhan zat gizi karena memiliki aktifitas fisik yang tinggi. c). Faktor keluarga, lingkungan keluarga besar pengaruhnya, karena didalam keluarga anak memperoleh pengalaman pertama di hidupnya asupan zat gizi seseorang berkaitan dengan tingkat sosial ekonomi.

Pendapatan keluarga berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, dimana pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga. d). Lingkungan sekolah dan teman sebaya, aktifitas yang sering dilakukan diluar rumah membuat remaja sering dipengaruhi teman sebaya, terutama dalam pemilihan makanan. Pemilihan makan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, kesenangan. Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya lebih menonjol dibandingkan keluarga. e). Media massa, remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menghabiskan waktunya dengan menonton televisi atau mendapatkan informasi melalui internet. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

Menarche adalah menstruasi yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi *menarche* (Paath, 2005). Menurut Anurogo dan Wulandari (2011), salah satu bagian dari keistimewaan perempuan adalah menstruasi. Perempuan yang sudah menandakan dirinya mampu untuk mengandung anak, meskipun bisa saja faktor kesehatan yang lain membatasi kemampuan tersebut. Menstruasi sebenarnya adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan cara periodik atau menstruasi datang bulan merupakan salah ciri kedewasaan perempuan menstruasi biasanya diawali pada usia remaja, 9-12 tahun ada sebagian kecil yang mengalami lambat dari itu 13-19 tahun meski sangat jarang terjadi sejak saat itu, perempuan akan terus mengalami menstruasi setiap bulan dengan mencapai usia 45-55 tahun yang biasa disebut dengan menopause (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Masa rata-rata perempuan menstruasi adalah 3-8 hari dengan siklus rata-rata selama 28 hari. Masa rata-rata dan tergantung berbagai faktor seperti kondisi kesehatan dan status gizi yang bersih perempuan yang bersangkutan. Siklus proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada hari terjadi kehamilan hari pertama terjadi dihitung sebagai awal akan terjadi 3-7 hari terakhir adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 sampai perlu hari hanya sekitar 15% nya mengalami

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

siklus menstruasi selama 28 hari (Anurogo dan Wulandari, 2011). Pada siswi lebih khusus karena mereka akan bertambah dewasa yang ditandai dengan perubahan organ reproduksi juga terdapat berbagai masalah kesehatan disitulah saatnya gangguan ginekologi yang sering terjadi pada remaja adalah yang berkaitan dengan siklus menstruasi seperti dismenorea (Pramadika dkk, 2019).

2.4. Hubungan Status Gizi dengan Dismenorea

Status gizi berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi, wanita yang memiliki status gizi yang kurang akan memiliki risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Dismenorea salah satunya disebabkan karena adanya masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu yang penting dalam kesehatan yaitu status gizi. mengkonsumsi gizi seimbang penting bagi tubuh untuk pembentukan hormon, salah satunya hormon di dalam reproduksi. Status gizi yang kurang terjadi pada wanita yang mengalami penurunan hormon gonadotropin untuk mensekresi hormon *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating* sehingga hormon estrogen mengalami penurunan yang tidak seimbang dan menyebabkan hormon prostaglandin berlebih, jika hormon prostaglandin berlebih mengakibatkan perut bagian bawah terasa kram dan nyeri (Aldinda dkk, 2022).

Gangguan menstruasi juga ditemukan pada wanita yang mengalami obesitas dikarenakan jumlah jaringan lemak tubuh karena sebagai kelenjar endokrin penghasil hormon salah satunya hormon reproduksi (Dieny, 2014). Remaja dengan status gizi kategori lebih (gemuk dan obesitas) dapat mengakibatkan dismenorea, karena didalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan dapat mengakibatkan terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir saat proses menstruasi terganggu dan timbul dismenorea (Aldinda dkk, 2022).

Selain itu, orang dengan indeks masa tubuh yang lebih dari normal menunjukkan peningkatan kadar prostaglandin (PG) yang berlebih, sehingga memicu terjadinya *spasme miometrium* yang dipicu oleh zat dalam darah menstruasi yang mirip lemak alamiah ringan, sedang, dan berat dengan status gizi normal dan gizi lebih. Asupan makanan yang kurang dapat mengakibatkan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultanah Syarifah Kasim Riau

status gizi yang kurang. Status gizi seseorang sangat menentukan kesehatan seseorang, selain mempengaruhi pertumbuhan fungsi dan organ tubuh. Gizi yang kurang juga mempengaruhi kesehatan reproduksi. Hal ini mempengaruhi gangguan menstruasi termasuk dismenorea, tetapi akan membaik jika asupan gizi yang di konsumsi baik (Aldinda dkk, 2020). Gizi sangat erat kaitannya dengan kesehatan saat menstruasi karena zat gizi memengaruhi seluruh proses yang terdapat dalam tubuh saat terjadinya menstruasi, seperti aliran darah, hormon, daya tahan tubuh dan emosi. Semua zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, bahkan serat, berperan penting dalam pengaturan fisiologis seorang wanita menjelang menstruasi dan saat menstruasi.

Dismenorea dapat diringankan dengan cara mengkonsumsi zat gizi terutama dari golongan vitamin dan mineral. Zat gizi yang dapat meringankan dismenorea yaitu: a) Vitamin A, bekerja pada sistem saraf sehingga dapat meringankan rasa nyeri saat menstruasi. b) Vitamin E, berperan dalam mengatur produksi hormon prostaglandin, di mana hormon prostaglandin menyebabkan peningkatan kontraksi otot rahim yang menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. c) Vitamin B6, untuk produksi sel darah merah dan berperan dalam sistem saraf. d) Vitamin C, berperan dalam membangun sistem kekebalan tubuh, meningkatkan penyerapan zat besi yang berguna dalam pembentukan sel darah merah, dan berperan dalam aktivasi hormon. Menambahkan makanan yang mengandung vitamin C dosis (500 mg) dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. e) Magnesium, berperan untuk merelaksasi dan memperkuat otot, sehingga mencegah terjadinya kram otot, karena otot yang lemah cenderung menimbulkan kram. f) Kalsium, untuk mencukupi kebutuhan kalsium pembentukan sel darah merah, karena saat menstruasi akan banyak sel darah merah yang meluruh. g) Zinc, mengkonsumsi zinc dapat membantu pembentukan sel darah merah, sehingga akan terhindar dari anemia (Laila, 2011).

Perempuan yang mengalami dismenorea dapat melakukan beberapa cara untuk meringankan dismenorea yang dirasakan dengan cara makan dengan menu makanan yang seimbang yang mengandung semua zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Dismenorea juga dapat berkurang jika mengkonsumsi makanan yang kaya protein untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan merupakan sumber protein, banyak mengonsumsi sayur dan buah, kurangi garam, dan kurangi kafein (Devi, 2012).

2.5. Kerangka Pemikiran

Dismenorea merupakan gangguan yang dialami beberapa perempuan yang merasakan sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa sakitnya. Setiap wanita berbeda-beda nyeri yang dirasakannya rasa nyeri sangat hebat ataupun nyeri sangat ringan. Wanita dengan nyeri yang mengalami dismenorea hebat karena banyak memproduksi hormon prostaglandin di dalam rahim. Akibatnya, saraf-saraf di rahim menjadi lebih sensitif terhadap nyeri (Devi, 2010). Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Dismenorea salah satunya disebabkan karena adanya masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu yang terpenting dalam kesehatan yaitu status gizi. mengonsumsi gizi seimbang penting bagi tubuh untuk pembentukan hormon,

Menurut Aldinda dkk (2022), faktor penyebab dismenorea antara lain usia *menarche*, indeks masa tubuh, lama menstruasi, kebiasaan olah raga, siklus menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas sehari-hari. a) Usia *menarche*, menstruasi yang pertama kali dialami oleh remaja perempuan disebut *menarche*, *menarche* yang terjadi di usia awal akan menyebabkan nyeri saat menstruasi karena alat reproduksi belum terjadi perkembangan yang optimal. b) Indeks masa tubuh, status gizi menjadi salah satu yang terpenting dalam kesehatan karena dapat mempengaruhi fungsi tubuh manusia dan berperan dalam pembentukan hormon di reproduksi. c). Lama menstruasi, lama keluarnya darah saat menstruasi menstruasi mengakibatkan banyak mengeluarkan prostaglandin, jika prostaglandin banyak keluar akan menyebabkan nyeri saat menstruasi. d). Kebiasaan olahraga kurangnya olahraga dan aktivitas akan menyebabkan sirkulasi dan oksigen pada uterus menurun dan menyebabkan nyeri. e). Siklus menstruasi, dismenorea hanya terjadi pada siklus menstruasi *ovulatory*. f). Riwayat keluarga, dua dari tiga wanita yang menderita dismenorea primer mempunyai riwayat dismenorea primer pada keluarganya. g). Aktivitas fisik, aktivitas yang dihasilkan oleh setiap gerakan

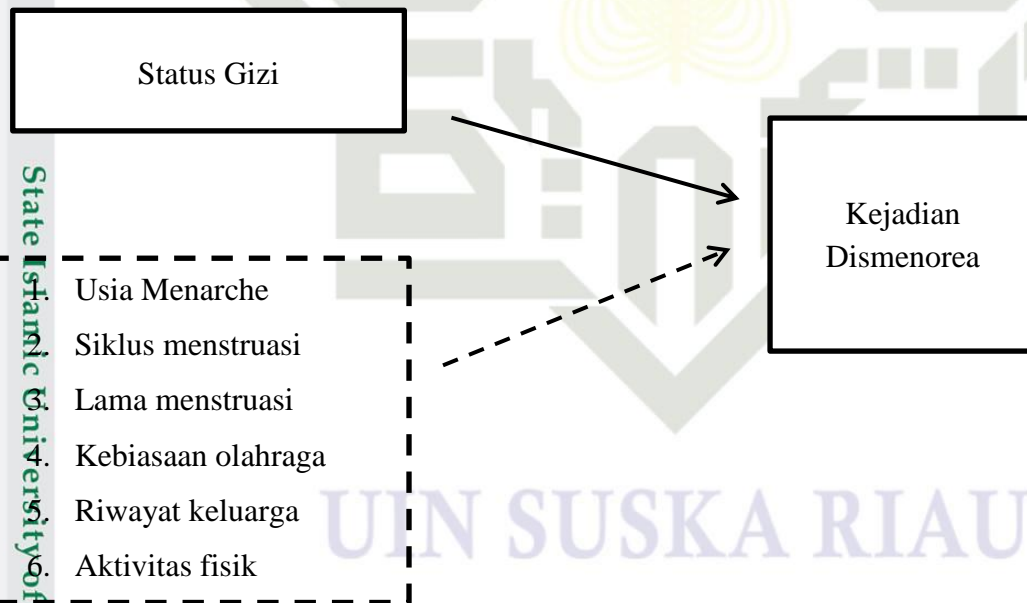
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tubuh oleh otot yang memerlukan energi, terdapat aktivitas ringan, aktivitas sedang, aktivitas berat.

Dismenorea salah satunya disebabkan karena adanya masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu yang terpenting dalam kesehatan yaitu status gizi, mengkonsumsi gizi seimbang penting bagi tubuh untuk pembentukan hormon, salah satunya hormon di dalam reproduksi. Status gizi yang kurang terjadi pada wanita yang mengalami penurunan hormon gonadotropin untuk mensekresi hormon *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating* sehingga hormon esterogen mengalami penurunan yang tidak seimbang dan menyebabkan hormon prostaglandin berlebih, jika hormon prostaglandin berlebih mengakibatkan perut bagian bawah terasa kram dan nyeri (Aldinda dkk, 2022).

Menurut Ginting dkk (2021) gizi yang berlebih dapat menimbulkan dismenore, karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah yaitu terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menimbulkan nyeri.



Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang dianalisis
- : Hubungan yang tidak dianalisis

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Februari Tahun 2023 di SMAN 3 Pariaman. Pemilihan tempat berdasarkan tujuan penelitian dan penelitian belum pernah dilakukan di SMAN 3 Pariaman.

3.2 Konsep Operasional

3.2.1. Variabel Penelitian

Penelitian menggunakan dua variabel, yaitu: 1). Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel sebab atau yang mempengaruhi. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah status gizi di SMAN 3 Pariaman. 2). Variabel terikat (*dependent*) merupakan variabel akibat atau yang dipengaruhi. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

3.2.2. Definisi Operasional

Definisi operasional, yaitu mendefinisikan variabel atau konsep serta langkah-langkah yang akan ditempuh dalam mengukur variabel penelitian (Supratiknya, 2015). Definisi operasional penelitian dengan judul hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman. Definisi operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Variabel dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Jenis Data	Alat Ukur
1	Status Gizi	Status gizi ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari setiap makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. (Almatsier, 2005)	Menggunakan indeks IMT/U dengan kategori □ Gizi Buruk (< -3 SD) □ Gizi Kurang (-3SD sd - 2 SD) □ Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD) □ Gizi Lebih (+1 SD sd +2SD)	Primer	Timbangan digital dan <i>Microtoise</i>

No	Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Jenis Data	Alat Ukur
			☐ Obesitas (> + 2 SD) (Permenkes, 2020)		
	Kejadian Dismenorea	Gangguan yang dialami beberapa perempuan yang merasakan atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi (Pribakti, 2012).	☐ Merasakan nyeri saat menstruasi (Ya) atau (Tidak)	Primer	Kuisisioner

3.3. Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat deskripsi dan menggunakan desain penelitian *cross sectional* suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, dimana setiap objek penelitian dilakukan sekali saja dan dilakukan terhadap satu karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian membahas hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman.

3.3.2. Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti adalah siswi kelas X-XII SMAN 3 Pariaman. Pengambilan sampel pada penelitian dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Jumlah populasi dari keseluruhan objek penelitian didapatkan sebanyak 650 siswi.

Kriteria inklusi penelitian, yaitu: 1) Siswa Perempuan SMAN 3 Pariaman, 2) Responden berusia 15 sampai dengan 18 tahun, 3) Bersedia menjadi subjek penelitian, 4) Sudah menstruasi. Sampel pada penelitian yang di dapatkan dari siswi kelas X - XII sebanyak 87 orang sampel dengan menggunakan perhitungan dari (Notoatmodjo, 2018) dengan rumus slovin :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{N}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{650}{1+650(0,1)^2}$$

$$n = 86,66 \sim 87 \text{ orang}$$

Keterangan

- n = Besar sampel
- N = Jumlah populasi
- d = Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (0,1)

3.3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Instrumen pada penelitian digunakan untuk memperoleh informasi tentang hubungan status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman. Instrumen penelitian tersebut berupa kuisoner yang dengan beberapa pernyataan.

Kuesioner berisi tentang status gizi dan dismenorea dan perlu memilih salah satu dengan kondisi yang dirasakan oleh responden untuk mengetahui hubungan dari status gizi dengan kejadian dismenorea, atau berupa format lain yang berhubungan dengan perekaman data serta alat yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah timbangan digital dan *microtoise*.

3.4. Analisis Data

3.4.1. Jenis Data yang Dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer. Data primer didapatkan dengan menggunakan kuesioner pada siswa SMAN 3 Pariaman yang meliputi: 1). Karakteristik responden seperti nama, kelas, usia, kejadian dismenorea, usia pertama menstruasi. 2). Status Gizi menggunakan kuesioner yang berisi berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi remaja SMAN 3 Pariaman , 3). Dismenorea yang diukur menggunakan kuesioner dismenorea yang diisi sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Pengambilan data primer dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Data Primer

No	Variabel	Jenis Data	Cara Pengumpulan data
1	Karakteristik Sampel	Primer	Pengisian kuesioner
2	Kejadian Dismenorea	Primer	Wawancara dengan kuesioner
3	Status Gizi	Primer	Mengukur berat badan dan tinggi badan
4	Jumlah Siswa	Sekunder	Data dari sekolah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan Tabel 3.2 menunjukkan bahwa karakteristik sampel, dismenorea, status gizi adalah jenis data primer. Jumlah siswa merupakan data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen dari pihak sekolah dan dapat memperkaya data primer.

3.4.2. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *SPSS* versi 25 *for windows* dan *microsoft excel* 2010. Proses pengolahan data melalui tahap-tahap sebagai berikut: *editing, coding, entry, tabulating*. Menurut Notoatmodjo (2018) proses pengolahan data melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a) *Editing*, tahapan data yang sudah dikumpulkan dari hasil penelitian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya, jika pada tahapan penyuntingan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan data ulang. b) *Coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Pemberian kode sangat berguna dalam memasukkan data. Peneliti memberikan kode terhadap setiap variabel yang diteliti termasuk memberikan kode untuk karakteristik setiap responden. Pengkodean dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel .3.3 Pengkodean

No	Variabel	Kode	
1	Status gizi	Gizi Buruk	1
		Gizi Kurang	2
		Gizi Baik	3
		Gizi Lebih	4
		Obesitas	5
2	Dismenorea	Gizi Kurang	1
		Gizi Baik	2
		Gizi Lebih	3
2	Tidak Nyeri	Tidak Nyeri	1
		Nyeri	2

Berdasarkan Tabel 3.3 menunjukkan pengkodean gizi buruk dengan kode 1, gizi kurang dengan kode 2, gizi baik dengan kode 3, gizi lebih dengan kode 4 dan obesitas dengan kode 5. Variabel status gizi diperkecil menjadi gizi kurang yang terdiri dari gizi buruk dan gizi kurang dengan kode 1, gizi baik dengan kode 2 dan gizi lebih yang terdiri dari status gizi lebih dan obesitas dengan kode 3.

Berdasarkan Tabel 3.3 menunjukkan bahwa pengkodean dismenorea yaitu tidak nyeri dengan kode 1, dan nyeri dengan kode 2.

c) *Entry*, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode dimasukkan ke dalam program atau software komputer. Salah satu paket program yang paling sering digunakan untuk “*entri data*” penelitian adalah program *SPSS 25 for windows* dan *microsoft excel 2010*. d) *Tabulating*, adalah pengelompokan data setelah melalui editing dan coding ke dalam suatu tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimilikinya, sesuai dengan tujuan penelitian.

3.5. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui data yang dilakukan pada saat penelitian dan data yang diperoleh akan dikelompokkan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel.

Variabel dependen pada penelitian adalah dismenorea yang diukur dengan kuesioner dengan pilihan apakah responden merasakan nyeri saat menstruasi (Ya) atau (Tidak). Variabel independen penelitian adalah status gizi yang mana akan diteliti adalah remaja yang berumur 15-18 tahun setelah diukur berat badan dan tinggi badan selanjutnya menentukan status gizi menggunakan rumus berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) dikuadratkan. Penentuan klasifikasi status gizi diperlukan batasan-batasan yang disebut dengan ambang batas. Berikut merupakan klasifikasi status gizi (IMT/U) anak umur 5-18 tahun menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Kategori Indeks Masa Tubuh

IMT	Kategori Status Gizi	Kategori
IMT/U anak	Gizi Buruk	<-3 SD
umur	Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2SD
5-18 tahun	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan +1 SD
	Gizi Lebih	+1 SD sampai dengan +2 SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber : Permenkes, 2020

Analisis bivariat berguna agar kita dapat mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen, oleh karena itu peneliti

mencari adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea di SMAN 3 Pariaman. Uji yang digunakan adalah uji statistik *chi-square*.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$$df = (k - 1)(b - 1)$$

Keterangan:

χ^2 = *chi-square*

O = Nilai Observasi

E = Nilai ekspektasi

K = Jumlah kolom

B = Jumlah baris

Nilai p dapat diperoleh dari uji statistik *chi-square*, jika taraf signifikansi (α) = 0,05 dalam penelitian ini, yaitu jika *p value* < 0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Apabila nilai *p* > 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian status gizi siswi 58.6% yang memiliki status gizi baik, dan status gizi dengan kategori gizi kurang sebanyak 13.8% kategori gizi lebih sebanyak 27,6%. Hasil gambaran penelitian dengan siswi yang merasakan nyeri sebanyak 75.9% responden, dan yang tidak merasakan nyeri sebanyak 24.1% responden. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan dismenorea pada siswi di SMAN 3 Pariaman dengan *p-value* $0,002 < 0,05$.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel independen penelitian agar lebih mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea. Beberapa faktor atau variabel lainnya yang mempengaruhi dismenorea yaitu usia *menarche*, siklus menstruasi, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

© Hak

m

U

su

F

St

sl

l

y

ar

f Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Aldinda, T. W., Sumarni, S., dan Mulyantoro, D. K. 2022. *Rancangan Bangun dan Implementasi Aplikasi Pure Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Primer*. Pustaka Rumah Cinta. Magelang. 86 hal
- Almatsier, S., Susirah, S. dan Moesijanti, S. 2019. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 463 hal
- Anisa, M. V. 2015. The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Majority*. 4(2): 60-65
- Anurogo, D. dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi. Yogyakarta. 194 hal
- Anwar, M., Baziad, A. dan Prabowo, R. P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta. 604 hal
- Ariani, P. A. 2017. *Ilmu Gizi*. Nuha Medika. Yogyakarta. 360 hal
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018. *Riset kesehatan dasar provinsi Sumatera Barat tahun 2018, Laporan Riskesdas Nasional 2018*
- Badriah, D. L. 2011. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Refika Aditama. Bandung. 141 hal
- Berkley, K. 2013. Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *International Association for the Study of Pain*. 21(3):1-8
- Devi, N. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. PT Bhuana Ilmu Populer. Jakarta. 76 hal
- Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 151 hal
- Ginting, A., Alindawati, R., dan Amelia, G. 2021. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tambun Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02):1-8. Doi:10.37848/jurnal.v7i02.113
- Ginting, F. H. B. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Keluhan Dismenore pada Remaja Putri. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Hayati, S., Agustin, S. dan Maidartati. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 8(1): 132-142.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kusmiran, E. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika. Jakarta. 218 Hal
- Laila, N. N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta Buku Biru 2011. 135 hal
- Lestari, D, R., Citrawati, M., Hardini, N. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2): 48-58
- Maisaroh. 2020. Hubungan Status Gizi dengan Derajat Dismenorea pada Remaja Putri. *Skripsi*. STIKes Ngudia Husada Madura.
- Marfuah, D. dan Mayasari, R. 2018. Hubungan Status Nutrisi dengan Nyeri Menstruasi pada Remaja SMP Negeri 16 Bandung. *Journal of Holistic Nursing Science*. 5(2): 82-87. DOI: doi.org/10.31603/nursing.v5i2.2446
- Manuaba, I. B. G. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. 507 hal
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal
- Nugroho, T. dan Utama, B. I. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika. Yogyakarta. 384 hal
- Oktorika, P., Indrawati, dan Sudiarti, P. E. 2020. Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23): 122–129. ISSN 2580-2194
- Paath, E, F. 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Penerbit Kedokteran (EGC). Jakarta. 131 hal
- Permenkes RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan No.2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta. 78 hal.
- Prafiti, M, D. 2015. Hubungan Status Gizi dengan Derajat Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri Siswi Kelas VII–VIII di SMP Negeri 1 Cluring. *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Pramardika, D, D. dan Fitriana. 2019. *Panduan Penanganan Dismenorea*. Deepublish. Yogyakarta. 40 hal
- Pribakti, B. 2012. *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Sagung Seto. Jakarta. 140 hal
- Proverawati, A. dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta. 144 hal
- Putri, R, C. 2019. Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, dan Rutinitas Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi Kelas XI SMAN 08 Pontianak. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Rosyida, D, A, C. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: PT. Pustaka Baru. 224 hal

Sayogo, S. 2006. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 53 hal

Sibagariang E. E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Wanita–Edisi Revisi*. Trans Info Media. Jakarta. 274 hal

Silalahi, A, S., Dewi, A,P. dan Ernawarti, J. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Online Mahasiswa*. Fakultas Keperawatan UNRI. 5: 21-30

Suhadi, M. 2019. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Siswi SMAN 3 Kota Pariaman. *Skripsi*. Universitas Andalas

Titia, F. M. 2018. Hubungan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Siswi Kelas X dan XI Di SMAN 1 Kota Padang Tahun 2017. *Skripsi*. Universitas Andalas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Statistik

Frekuensi

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	12	13.8	13.8	18.8
	Gizi Baik	51	58.6	58.6	72.4
	Gizi Lebih	24	27.6	27.6	100.0
Total		87	100.0	100.0	

Kejadian Dismenorea

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	21	24.1	24.1	24.1
	Nyeri	66	75.9	75.9	100.0
Total		87	100.0	100.0	

Hasil Uji

- Analisis Bivariat
 - Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Status Gizi * Derajat Nyeri	87	100.0%	0	.0%	87	100.0%

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Status Gizi * Derajat Nyeri Crosstabulation					
		Derajat Nyeri		Total	
		Tidak Nyeri	Nyeri		
Status Gizi	Gizi Kurang	Count	2	10	12
		Expected Count	2.9	9.1	12.0
		% within Status Gizi	16.7%	83.3%	100.0%
		% within Derajat Nyeri	9.5%	15.2%	13.8%
	Gizi Baik	Count	19	32	51
		Expected Count	12.3	38.7	51.0
		% within Status Gizi	37.3%	62.7%	100.0%
		% within Derajat Nyeri	90.5%	48.5%	58.6%
	Gizi Lebih	Count	0	24	24
		Expected Count	5.8	18.2	24.0
		% within Status Gizi	0.0%	100.0%	100.0%
		% within Derajat Nyeri	0.0%	36.4%	27.6%
Total		Count	21	66	87
		Expected Count	21.0	66.0	87.0
		% within Status Gizi	24.1%	75.9%	100.0%
		% within Derajat Nyeri	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.794 ^a	2	.002
Likelihood Ratio	18.000	2	.000
Linear-by-Linear Association	3.769	1	.052
N of Valid Cases	87		


a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.97.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. Surat Izin Uji Etik



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
PROGRAM STUDI GIZI
 Jl. HR Soebrantas Km 15,5 Tuah Madani Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293

Nomor : 023/F.VIII/PP.00.9/GIZ.1/01/2023
Perihal : **Izin Uji Etik**
Pekanbaru, 09 Januari 2023

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
STIKes Payung Negeri Pekanbaru
 di-
 Pekanbaru

Dengan hormat,

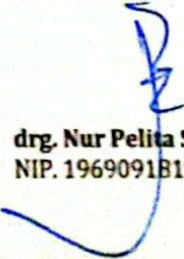
Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama : Rabiatul Adawiyah
 NIM : 11980324482
 Prodi : Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau
 Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dengan Derajat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 3 Pariaman

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Gizi



drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
 NIP. 196909181999032002



Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik (Etichal Clearance)



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
 COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Website : www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.045/STIKES PN/KEPK/III/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
 The research protocol proposed by

Peneliti utama : Rabiatul Adawiyah
 Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif
 Kasim Riau
 Name of the Institution

Dengan judul:
 Title

"Hubungan status gizi dengan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 3 Pariaman"

"Hubungan status gizi dengan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 3 Pariaman"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 April 2023 sampai dengan tanggal 04 April 2024.

This declaration of ethics applies during the period April 04, 2023 until April 04, 2024.



April 04, 2023
 Professor and Chairperson,

 Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 4. Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
 Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box
 Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.78/F.VIII/PP.00.9/01/2023
 Sifat : Penting
 Hal : Permohonan Izin Riset

Pekanbaru, 09 Januari 2023
 16 Jumadil Akhir 1444

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMAN 3 Pariaman
 di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Rabiatul Adawiyah
 NIM : 11980324482
 Semester : VII (Tujuh)
 Prodi : Gizi
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Status Gizi dengan Derajat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 3 Pariaman"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengambilan data di SMAN 3 Pariaman Jl. Sikabu Kec. Pariaman Selatan Kota Pariaman, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat permohonan izin riset ini disampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
 NIP: 19710706 200701 1 031

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

No Hp :

Saya bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Rabiatul Adawiyah NIM 11980324482 Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea di SMAN 3 Pariaman”. Data yang didapat digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pariaman, 2023

(.....)

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Lembar Kuesioner Status Gizi

KUESIONER

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA DI
SMAN 3 PARIAMAN**

Biodata Responden

Nama Responden :
Kelas :
Umur :
Alamat :
Tanggal Lahir :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

1. Apakah anda mengalami dismenorea (nyeri haid) saat datang bulan

- a. Ya
- b. Tidak

2. Status Gizi (diisi oleh peneliti)

Berat Badan :
Tinggi Badan :
IMT/U :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7. Kuesioner Derajat Nyeri Dismenorea

KUESIONER DERAJAT NYERI DISMENOREA

Siapa yang mengalami menstruasi dalam 3 bulan terakhir, kondisi yang sesuai dengan anda adalah (pilih salah satu dengan memberi tanda lingkaran (O) pada huruf pilihan).

a	Tidak Nyeri	Tidak ada keluhan nyeri haid atau kram pada perut bagian bawah
b	Nyeri Ringan	Terasa kram perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi belajar, tidak sampai minum obat pereda nyeri.
c	Nyeri Sedang	Terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas terganggu, sulit atau susah beraktivitas, minum obat pereda nyeri.
d	Nyeri Berat	Nyeri berat terasa kram berat di perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, paha, atau punggung, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi belajar.
e	Nyeri Tak Tertahankan	Terasa kram yang berat sekali pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kaki, dan punggung, tidak mau makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak ada tenaga, tidak bisa berdiri atau dapat bangun dari tempat tidur sebelum minum obat, tidak beraktivitas, terkadang sampai pingsan

== Terimakasih Atas Kerjasama Anda ==

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Dokumentasi penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Keterangan: Menjelaskan kuesioner penelitian kepada siswei di SMAN 3 Pariaman.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Keterangan : Proses mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan sisi SMAN 3 Pariaman



Keterangan: Penjelasan kuesioner kepada responden dan selanjutnya pengukuran tinggi badan, berat badan, dan pengisian kuesioner