

HUBUNGAN ANEMIA, AKTIVITAS FISIK, ASUPAN KALSIMUM DAN MAGNESIUM DENGAN KEJADIAN DISMENORE REMAJA PUTRI SMA NEGERI 4 KOTA PEKALONGAN

SILVIA ETIKA SARI – 25010114120002

(2018 - Skripsi)

Dismenore sering terjadi pada remaja putri sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan anemia, aktivitas fisik, asupan kalsium dan magnesium dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 4 Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi berjumlah 442 remaja putri SMA Negeri 4 Kota Pekalongan. Subjek sebanyak 80 orang (5 orang dari setiap kelas) dipilih berdasarkan ketersediaan responden untuk dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Kejadian dismenore dan derajat nyeri dilakukan dengan wawancara dan kuesioner Numeric Rating Scale. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan dengan Family Dr® strip test, aktivitas fisik dilakukan dengan recall selama dua hari berturut-turut, asupan kalsium dan magnesium dilakukan dengan Food Frequency Questionnaires. Analisis data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,8% subjek menderita anemia, 52,5% mempunyai aktivitas fisik sangat ringan, 77,5% mengonsumsi kalsium kurang, 67,5% mengonsumsi magnesium cukup. Terdapat hubungan anemia (OR=8,9;95%CI:2,6-30,7;p=0,0001), aktivitas fisik sangat ringan (OR=4,3;95%CI:1,3-13,5;p=0,019), asupan kalsium kurang (OR=10,6;95%CI:3,1-35,3;p=0,0001), asupan magnesium kurang (OR=5,51;95%CI:1,1-26,0;p=0,039) dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Disarankan kepada remaja putri untuk mengonsumsi makanan dan minuman sumber kalsium, magnesium dan zat besi seperti susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, sayuran hijau terutama bayam, brokoli, kangkung serta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kata Kunci: Dismenore, Anemia, Aktivitas Fisik, Kalsium, Magnesium