

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Antara Asupan Zat Gizi (Kalsium Dan Zat Besi Heme dan Non- Heme) Terhadap Keluhan Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMA Negeri 60 Jakarta

Risa Nur Azizah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65492&lokasi=lokal>

Abstrak

Keluhan menstruasi (dismenore) banyak dialami oleh para wanita, terutama pada masa remaja. Asupan zat gizi yang berpengaruh pada saat menstruasi adalah kalsium, magnesium dan vitamin E. Dimana, salah satu fungsi kalsium adalah dapat mengatasi keluhan saat menstruasi. Selain itu, zat besi juga berfungsi untuk mengurangi keluhan menstruasi berat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan zat gizi (kalsium dan zat besi) terhadap keluhan menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMA Negeri 60 Jakarta. Penelitian ini menggunakan rancangan observasi analitik dengan pendekatan cross-sectional study. Jumlah sampel dalam penelitian ini, berjumlah 96 orang yang dipilih berdasarkan Systematic Random Sampling dan pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner serta wawancara. Hasil penelitian berdasarkan uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi kalsium dan zat besi terhadap keluhan menstruasi (dismenore) pada remaja putri. Didapatkan hasil Pvalue $>0,05$, dengan Pvalue kalsium 0,723 dan Pvalue zat besi 0,324. Tidak adanya hubungan yang bermakna dikarenakan, responden memiliki tingkat asupan gizi kalsium dan besi yang rendah, tetapi mengalami keluhan menstruasi (dismenore) yang ringan. Sedangkan, pada penelitian-penelitian yang ada sebelumnya, jika asupan zat gizi kalsium dan besi mengalami defisit, maka akan memperparah keluhan menstruasi (dismenore) yang dirasakan oleh remaja putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat keluhan menstruasi (dismenore) dapat dikurangi apabila asupan zat gizi kalsium dan besi yang dikonsumsi mencukupi kebutuhan remaja putri. Sehingga, dianjurkan bagi remaja putri untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung sumber kalsium dan zat besi terutama susu, daging sapi, hati ayam, bayam, dan kacang – kacangan untuk mengurangi keluhan (dismenore) yang terjadi menjelang dan saat menstruasi.