

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Vitamin B6, Vitamin C, dan Kalsium) dan Latihan Fisik dengan Keluhan Saat Menstruasi (Nyeri Haid) pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 8 Tanah Kusir Kebayoran Lama Jakarta Selatan 2013.

Selvi Sofiawati

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65718&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

terkadang rasa nyeri meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah danpaha yang dirasakan pada 1-3 hari saat menstruasi. Kekurangan zat-zat gizi tertentu seperti vitamin B6, vitamin C, dan kalsium serta kurang berolahraga diduga dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2013, di SMP Muhammadiyah 8 Tanah Kusir Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Sampel penelitian adalah remaja putri kelas VIII yang sudah mendapatkan menstruasi sebanyak 67 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer melalui wawancara langsung dengan responden serta melalui bantuan paket kuesioner yang telah disediakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar asupan zat gizi mikro yaitu : asupan vitamin B6 baik (35,8%) dan kurang (64,2%), asupan vitamin C baik (22,4%) dan kurang (77,6%), dan asupan kalsium baik (37,3%) dan kurang (62,7%). Latihan fisik yang dilakukan responden sebagian besar tidak teratur (68,7%). Hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B6 ( $p=0,008$ ,  $p<0,05$ ) dan latihan fisik ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ) dengan keluhan saat menstruasi, sedangkan asupan vitamin C ( $p=1,000$ ,  $p>0,05$ ) dan asupan kalsium ( $p=0,917$ ,  $p>0,05$ ) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan keluhan saat menstruasi (nyeri haid). Asupan zat gizi mikro pada responden masih sangat kurang, begitu pula dengan latihan fisik/olahraga yang dilakukan responden masih tidak teratur, hal tersebut akan berpengaruh pada keluhan nyeri saat menstruasi.