

# DETERMINAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 KOTA DEPOK

Farah Nabilla Azzura

## Abstrak

Remaja akan mengalami perubahan biologis seperti menstruasi yang terjadi pada remaja putri, selama menstruasi beberapa dari mereka juga sering mengalami nyeri haid pada perut bagian sisi bawah. Tingginya prevalensi kejadian dismenore di Indonesia mencapai angka 90%. Beberapa faktor yang telah dianalisis sebagai salah satu faktor resiko dismenore adalah pengetahuan rentang dismenore, asupan kalsium, asupan magnesium, asupan zink. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan metode *stratified random sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah kelas X dan XI sebanyak 81 siswi. Analisis frekuensi menunjukkan responden mayoritas mengalami dismenore sebesar 70,4%, pengetahuan rendah 86,4%, asupan kalsium kurang 66,6%, asupan magnesium kurang 56,8%, asupan zink kurang 84%, asupan Fe cukup 69,1%, aktivitas fisik ringan 79%, stress 92,6%. Analisis chi-square didapatkan hubungan ( $p < 0,05$ ) antara pengetahuan, kalsium, magnesium, zink, aktivitas fisik dengan kejadian dismenore dan tidak ada hubungan antara stres dan kejadian dismenore. Siswi yang memiliki pengetahuan yang rendah beresiko 15,784 kali mengalami dismenore dibandingkan dengan siswi yang memiliki pengetahuan baik ( $p = 0,012$ ). Remaja putri perlu meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dan lebih memperhatikan asupan gizi yang baik dan tercukupi.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Asupan Mikro, Dismenore, Pengetahuan, Tingkat Stres

# **DETERMINANTS OF DYSMENORRHEA IN YOUNG WOMEN AT SMA 9 DEPOK CITY**

**Farah Nabilla Azzura**

## **Abstract**

Teenagers will experience biological changes such as menstruation that occurs in young women, during menstruation some of them also often experience menstrual pain in the lower abdomen. The high prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 90%. Several factors that have been analyzed as a risk factor for dysmenorrhea are knowledge of the range of dysmenorrhea, calcium intake, magnesium intake, zinc intake. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of dysmenorrhea in young women at SMA Negeri 9 Depok City. The study used a cross-sectional design with stratified random sampling used as a sample. The population in this study were class X and XI as many as 81 students. Frequency analysis showed that the majority of respondents experienced dysmenorrhea of 70.4%, low knowledge of 86.4%, insufficient intake of calcium 66.6%, insufficient intake of magnesium 56.8%, insufficient intake of zinc 84%, adequate intake of Fe 69.1%, light physical activity 79%, stress 92.6%. Chi-square analysis found a relationship ( $p < 0.05$ ) between knowledge, calcium, magnesium, zinc, physical activity and the incidence of dysmenorrhea and there was no relationship between stress and the incidence of dysmenorrhea. Siwi who have low knowledge are at risk of experiencing dysmenorrhea 15.784 times compared to female students who have good knowledge ( $p = 0.012$ ). Young women need to increase their knowledge about dysmenorrhea and pay more attention to good and adequate nutrition.

**Keywords :** Physical Activity, Micro Intake, Dysmenorrhea, Knowledge, Stress Level