

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH, ASUPAN LEMAK, ZAT BESI, KALSIUM DAN MAGNESIUM DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAIT RAFLESIA DEPOK TAHUN 2024

Syafila

Abstrak

Remaja akan mengalami masa pubertas. Pada remaja putri, pubertas salah satunya ditandai oleh terjadinya menstruasi. Selama fase menstruasi, sebagian remaja merasakan nyeri pada perut bagian bawah yang disebut dismenore. Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti persen lemak tubuh dan asupan zat gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana hubungan persen lemak tubuh, asupan lemak, zat besi, kalsium dan magnesium dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah studi *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini merupakan 103 remaja putri usia 14 – 18 tahun kelas X dan XI di SMAIT Raflesia Depok yang diambil menggunakan metode *stratified random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *uji chi-square*. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan zat besi ($p=0,009$), asupan kalsium ($p=0,006$), asupan magnesium ($p=0,020$) dengan kejadian dismenore primer dan tidak adanya hubungan antara persen lemak tubuh ($p=0,349$) dan asupan lemak ($p=0,616$) dengan kejadian dismenore primer. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan zat besi, kalsium dan magnesium dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok tahun 2024.

Kata kunci : dismenore, lemak, kalsium, magnesium, zat besi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCENT BODY FAT, FAT INTAKE, IRON, CALCIUM AND MAGNESIUM WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT RAFLESIA SMAIT DEPOK IN 2024

Syafila

Abstract

Adolescents will experience puberty. In adolescent girls, puberty is characterized by the onset of menstruation. During the menstrual phase, some adolescents feel pain in the lower abdomen called dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be caused by various factors such as body fat percent and nutrient intake. The purpose of this study was to determine the relationship between body fat percentage, fat intake, iron, calcium and magnesium with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMAIT Rafflesia Depok in 2024. The research design used was a cross-sectional study. The samples in this study were 103 adolescent girls aged 14-18 years old in class X and XI at SMAIT Rafflesia Depok who were taken using stratified random sampling method. The data analysis used was the chi-square test. The results of statistical analysis showed that there was a relationship between iron intake ($p=0.009$), calcium intake ($p=0.006$), magnesium intake ($p=0.020$) with the incidence of primary dysmenorrhea and there was no relationship between percent body fat ($p=0.349$) and fat intake ($p=0.616$) with the incidence of primary dysmenorrhea. This study shows that there is an association between iron, calcium and magnesium intake with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMAIT Rafflesia Depok in 2024.

Keywords: calcium, dysmenorrhea, fat, iron, magnesium