



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

SKRIPSI

SYAFILA

2010714054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SYAFILA

2010714054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Syafila

NRP : 2010714054

Tanggal : 24 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Juni 2024

Yang Menyatakan



(Syafila)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan bahwa ini:

Nama : Syafila
NRP : 2010714054
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Persen Lemak Tubuh, Asupan Lemak, Zat Besi, Kalsium dan Magnesium dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAIT Raflesia Depok Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 12 Juni 2024
Yang Menyatakan,



(Syafila)

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Syafila

NRP : 2010714054


Program Studi : Gizi Program Sarjana


Judul Skripsi : Hubungan Porsen Lemak Tubuh, Asupan Lemak, Zat Besi, Kalsium dan Magnesium dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAIT Rafflesia Depok Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta


Sindia Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM
Ketua Penguji


Desnawati, SKp., M.Kes., Sp.Mat., PhD
Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta


Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Penguji I (Pembimbing)


Dr. Nur Intania Sofianita, S.I Kom., MKM
Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Juni 2024

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Persen Lemak Tubuh, Asupan Lemak, Zat Besi, Kalsium dan Magnesium dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAIT Raflesia Depok Tahun 2024”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta,
2. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen pembimbing, dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, dan memberikan kritik dan saran yang bermanfaat.
3. Bapak dan Ibu dosen S1 Gizi UPN Veteran Jakarta yang telah mengajarkan dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
4. Keluarga saya, Bapak Kusmawardana, Ibu Sonya Alkatiri dan kakak Alyssa serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan serta bimbingan yang diberikan kepada penulis untuk kelancaran proposal skripsi ini.
5. Teman – teman saya, Hasna, Puja, Egi, Fatima serta seluruh teman – teman S1 Gizi Angkatan 2020 yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan mendengar segala keluh kesah penulis selama penulisan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. . Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang bermanfaat untuk kedepannya.

Depok, 16 Januari 2024

Penulis

Syafila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Remaja	7
II.2 Dismenore.....	8
II.3 Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore	11
II.4 Survei Konsumsi Pangan	22
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu	23
II.6 Kerangka Teori	37
II.7 Kerangka Konsep.....	38
II.8 Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	39
III.2 Desain Penelitian	39
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
III.4 Pengumpulan Data.....	42
III.5 Etika Penelitian	44
III.6 Definisi Operasional	45
III.7 Pengolahan dan Analisis Data	48
BAB IV PEMBAHASAN.....	51
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
IV.2 Analisis Univariat	52
IV.3 Analisis Bivariat	58
IV.4 Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....	69

V.1 Kesimpulan.....	69
V2. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Skala WaLLID.....	11
Tabel 2.	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Wanita.....	15
Tabel 3.	Makanan Sumber Lemak.....	16
Tabel 4.	Sumber Makanan Zat Besi.....	17
Tabel 5.	Sumber Makanan Kalsium.....	19
Tabel 6.	Sumber Makanan Magnesium.....	21
Tabel 7.	Matriks Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 8.	Perhitungan Besar Sampel.....	41
Tabel 9.	Jumlah Sampel Siswi per Kelas.....	42
Tabel 10.	Definisi Operasional.....	45
Tabel 11.	Uji Validitas WaLLID Score.....	49
Tabel 12.	Uji Reliabilitas Kuisisioner WaLLID.....	50
Tabel 13.	Gambaran Karakteristik Responden.....	52
Tabel 14.	Analisis Bivariat.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Numerical Rating Scale</i>	10
Gambar 2.	Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.	Kerangka Konsep.....	38
Gambar 4.	Prosedur Pengumpulan Data	43
Gambar 5.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Penjelasan Setelah Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Informed Consent
Lampiran 7	Kuisioner Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Uji Statistik
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin