



**HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIFITAS FISIK, DAN KONSUMSI
MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KEJADIAN DISMENOORE
PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II FIKES
UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

DEVI INDRIYANTI NINGTIAS

1210714006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2016**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIFITAS FISIK, DAN KONSUMSI
MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE
PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II FIKES
UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

DEVI INDRIYANTI NINGTIAS

1210714006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Devi Indriyanti Ningtias

NRP : 1210714006

Tanggal : 23 Mei 2016

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

Jakarta, 23 Mei 2016

Yang Menyatakan



(Devi Indriyanti Ningtias)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Devi Indriyanti Ningtias
NRP : 1210714006
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

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 STATUS GIZI, AKTIFITAS FISIK, DAN KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA

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 tercantum nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 23 Mei 2016

Yang menyatakan,



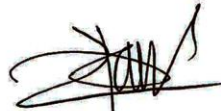
(Devi Indriyanti Ningtias)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Devi Indriyanti Ningtias
NRP : 1210714006
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi
Minuman Berkafein Dengan Kejadian Dismenore Primer
Pada Mahasiswi Tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta

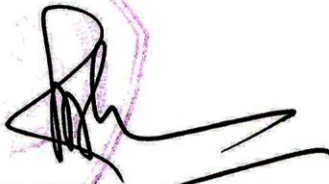
Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta



Apriningsih, SKM., MKM
Penguji I



Nur Intania Sofanita, MKM
Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sitti, S.Kp., MARS
Dekan



Ikha Deviyanti P, S.Gz., RD, MKM
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 23 Mei 2016

HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIFITAS FISIK, DAN KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA

Devi Indriyanti Ningtias

Abstrak

Dismenore primer yang terjadi pada usia remaja dapat menimbulkan dampak bukan hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Beberapa faktor yang telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor resiko dismenore primer adalah status gizi yang tidak normal, kurangnya aktifitas fisik, dan konsumsi kafein yang berlebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi, aktifitas fisik, dan konsumsi minuman berkafein dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel sebesar 157 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan metode observasi untuk menentukan status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, aktifitas fisik dan konsumsi minuman berkafein dilakukan dengan metode wawancara berdasarkan kuesioner, sedangkan karakteristik menstruasi dan kejadian dismenore primer dilakukan dengan metode angket melalui kuesioner serta diolah dan dianalisa secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian dengan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi ($p=0,155$), aktifitas fisik ($p=0,570$), dan konsumsi minuman berkafein ($p=0,763$) dengan kejadian dismenore primer. Selain itu, untuk usia *menarche* ($p=0,933$), lama menstruasi ($p=1,000$) dan siklus menstruasi ($p=0,703$) juga tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna dengan kejadian dismenore primer.

Kata kunci : Dismenore primer, status gizi, aktifitas fisik, konsumsi minuman berkafein

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL ACTIVITY, AND CAFFEINATED-BEVERAGES CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG SECOND YEAR STUDENTS OF FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA

Devi Indriyanti Ningtias

Abstract

Primary dysmenorrhea happens in adolescent can have an impact not only physically but also psychologically. Several factors have been identified as risk factor for primary dysmenorrhea are abnormal nutritional status, lack of physical activity, and excessive caffeine consumption. The purpose of this thesis is to analyze the relationship between nutritional status, physical activity, and caffeinated-beverages consumption with the incidence of primary dysmenorrhea among second year students of FIKES UPN “Veteran” Jakarta. This research method using cross sectional study design with the sample size of 157 respondents using sampling techniques proportionate stratified random sampling. Data were collected by observation method to determine the nutritional status using measurement of body weight and height, physical activity and caffeinated-beverages consumption conducted by interview based questionnaire, while the characteristics of menstruation and the incidence of primary dysmenorrhea conducted by questionnaire and processed and analyzed using univariate and bivariate. The result using Chi-square test showed there is no significant relationship between nutritional status ($p=0,155$), physical activity ($p=0,570$), and caffeinated-beverages consumption ($p=0,763$) with the incidence of primary dysmenorrhea. Furthermore, for age of menarche ($p=0,933$), menstrual duration ($p=1,000$), and menstrual cycle ($p=0,703$) also not found any significant relationship with the incident of primary dysmenorrhea.

Keywords : Primary dysmenorrhea, nutritional status, physical activity, caffeinated-beverages consumption

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Februari 2016 adalah Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik, Dan Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat II FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS selaku Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
2. Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD, MKM selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
3. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku pembimbing atas kesabaran dan perhatian yang diberikan selama membimbing.
4. Ayahanda Sukadi, Ibunda Muginingsih, serta adik-adikku Dhika dan Dhimas yang telah mendukung dan memberikan semangat serta doa selama penulis menyelesaikan Skripsi ini.
5. Teman-teman satu bimbingan, Dinar, Riana, Laras, Lintang, Danti, Meilda, Wahyu S, Tetri, yang sudah mau membantu satu sama lain.
6. Sahabat-sahabatku ‘Misteng’, Luty, Armi, Rege, Ester, Tyas, Nuke, Arin, Via, Eci, Elshinta, Yoel, Bang Calvin, Arul, Bang Rendy yang sudah membantu dan menghibur Penulis selama menyelesaikan Skripsi.
7. Seluruh teman-teman Gizi angkatan 2012 yang tidak bisa disebut satu per satu.

Jakarta, 23 Mei 2016

Devi Indriyanti Ningtias

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 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Konsep Remaja	6
II.2 Menstruasi	6
II.3 Dismenore	10
II.4 Status Gizi	17
II.5 Aktifitas Fisik	21
II.6 IPAQ (<i>International Physical Activity Questionnaire</i>)	24
II.6 Kafein	25
II.7 Kerangka Teori	30
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	31
III.1 Kerangka Konsep	31
III.2 Hipotesis	32
III.3 Definisi Operasional	33
BAB IV METODE PENELITIAN	36
IV.1 Rancangan Penelitian	36
IV.2 Populasi Dan Sampel	36
IV.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	39
IV.4 Etika Penelitian	40
IV.5 Teknik Pengumpulan Data	41
IV.6 Instrumen Penelitian	42
IV.7 Teknik Pengolahan Data	43
IV.8 Kegiatan Penelitian	45

BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
V.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	46
V.2	Analisis Univariat	47
V.3	Analisis Bivariat	56
V.4	Keterbatasan Penelitian	69
BAB VI	PENUTUP	70
VI.1	Kesimpulan	70
VI.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Batas Ambang BMI (<i>Body Mass Index</i>)	21
Tabel 2	Produk Sumber Kafein	26
Tabel 3	Definisi Operasional	33
Tabel 4	Jumlah Anggota Subjek Penelitian di FIKES UPN “Veteran” Jakarta	38
Tabel 5	Distribusi Usia <i>Menarche</i>	47
Tabel 6	Distribusi Lama Menstruasi	48
Tabel 7	Distribusi Siklus Menstruasi	49
Tabel 8	Distribusi Kejadian Dismenore Primer	50
Tabel 9	Distribusi Tingkat Nyeri Dismenore Primer	51
Tabel 10	Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT	51
Tabel 11	Distribusi Aktifitas Fisik	52
Tabel 12	Distribusi Konsumsi Minuman Berkafein	53
Tabel 13	Distribusi Konsumsi Minuman Berkafein Berdasarkan Jenis Minuman	54
Tabel 14	Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat	55
Tabel 15	Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Primer	56
Tabel 16	Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer	58
Tabel 17	Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Kejadian Dismenore Primer	60
Tabel 18	Hubungan Antara Usia <i>Menarche</i> Dengan Kejadian Dismenore Primer	62
Tabel 19	Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer	64
Tabel 20	Hubungan Antara Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer	66
Tabel 21	Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Verbal Descriptor Scales (VDS)</i>	12
Gambar 2	<i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	12
Gambar 3	<i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	12
Gambar 4	<i>Skala Oucher</i>	13
Gambar 5	<i>Face Scale</i>	14
Gambar 6	Kerangka Teori	30
Gambar 7	Kerangka Penelitian	31
Gambar 8	Bagan Pengambilan Sampel	39
Gambar 9	Peta Tempat Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan
Lampiran 4	Surat <i>Ethical Clearence</i>
Lampiran 5	Kartu Bimbingan
Lampiran 6	Dokumentasi