

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during menstruation that is occurred by at least 50% of women during reproductive years and 60-85% in adolescence which can interfere with daily activities and some women are even unable to carry out daily activities. This research aims to learn the relation between dietary intake of fat, Vitamine B6, Ca, Mg, Zn, Fe and physical activity with the degree of dysmenorrhea. The research design was cross-sectional which was conducted from August to November 2020. The population of this research was class XI students of SMA Antartika Sidoarjo. The samples taken were 63 students with simple random sampling technique. The data was collected by distributing online questionnaires using a google form which includes a 2 x 24 hour food record form and FFQ (Food Frequency Questionnaire), as well as the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) physical activity form in the last 7 x 24 hours. The results of the study using statistical analysis with the chi-square test showed that there was a relationship between consumption of fat, vitamin B6, calcium, magnesium, zinc and physical activity with the degree of dysmenorrhea, while iron consumption was not related to the degree of dysmenorrhea.

Keywords: Physical Activity, Dysmenorrhea, Dietary intake, Adolescents.

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah pada saat menstruasi yang dialami setidaknya 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan bahkan terdapat sebagian wanita yang sampai tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara asupan zat gizi lemak, Vitamin B₆, Ca, Mg, Zn, Fe dan aktivitas fisik dengan derajat dismenore. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Agustus s/d November 2020. Populasi penelitian adalah siswi kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Sampel yang diambil adalah sebanyak 63 siswi dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan *google form* yang meliputi *form food record* 2 x 24 jam dan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), serta *form* aktivitas fisik IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dalam 7 x 24 jam terakhir. Hasil penelitian menggunakan analisis statistik dengan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi lemak, vitamin B₆, kalsium, magnesium, zinc dan aktivitas fisik dengan derajat dismenore, sedangkan konsumsi zat besi tidak berhubungan dengan derajat dismenore.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik, Dismenore, Pola Makan, Remaja*