

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Dismenore .....	7
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Gejala Dismenore .....	7
2.1.3 Derajat Dismenore .....	7
2.1.4 Klasifikasi Dismenore .....	8
2.1.5 Penyebab dan Faktor Resiko .....	9
2.1.6 Upaya Mengatasi Dismenore .....	11
2.1.7 Alat Ukur Nyeri pada Dismenore .....	12

2.2 Pola Makan.....	13
2.2.1 Pengertian .....	13
2.2.2 Pedoman Pola Makan Sehat dan Seimbang .....	14
2.2.3 Metode Pengukuran Pola Konsumsi Makanan .....	15
2.2.4 Metode <i>Food Record</i> 24 jam .....	16
2.2.5 Zat Gizi yang Berpengaruh terhadap Dismenore .....	17
2.2.6 Kebutuhan Zat Gizi Lemak, Vitamin B6, Kalsium, Zinc, Magnesium dan Zat Besi .....	18
2.3 Aktivitas Fisik .....	19
2.3.1 Pengertian .....	19
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	20
2.3.3 Alat Ukur Aktivitas Fisik .....	20
2.4 Kaitan Pola Makan dengan Dismenore.....	22
2.5 Kaitan Aktivitas Fisik dengan Dismenore .....	24
 <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b> .....	25
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	25
3.2 Hipotesis Penelitian .....	27
 <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	28
4.2 Populasi Penelitian .....	28
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan Sampel .....	28
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara pengukuran, Klasifikasi Dan Skala Data .....	30
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	32
4.7 Kerangka Operasional.....	35
4.8 Teknik Analisis Data.....	36

<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
5.1 Gambaran Umum SMA Antartika Sidoarjo .....	38
5.2 Karakteristik Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	38
5.3 Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	40
5.4 Pola Makan Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo.....	40
5.5 Aktivitas Fisik Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo.....	46
5.6 Hubungan Antar Variabel.....	47
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
6.1 Karakteristik Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	53
6.2 Pola Makan Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo.....	54
6.3 Aktivitas Fisik Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo.....	56
6.4 Hubungan Antar Variabel.....	57
<b>BAB VII KESIMPULAN .....</b>	<b>64</b>
7.1 Kesimpulan .....	64
7.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Kebutuhan Zat Gizi Lemak, Vitamin B6, Kalsium, Zinc, Magnesium dan Zat Besi .....	21
4.1	Variabel, Definisi Operasional .....	34
5.1	Distribusi Usia Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Tahun 2020.....	42
5.2	Distribusi Usia <i>Menarche</i> Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Tahun 2020 .....	42
5.3	Distribusi Status Gizi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Tahun 2020.....	43
5.4	Distribusi Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Tahun 2020 .....	43
5.5	Distribusi Keragaman Pangan Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	44
5.6	Distribusi Frekuensi Konsumsi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	
5.7	Distribusi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak .....	47
5.8	Distribusi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Berdasarkan Jumlah Vitamin B <sub>6</sub> Yang Dikonsumsi .....	47
5.9	Distribusi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Berdasarkan Konsumsi Kalsium .....	48
5.10	Distribusi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Berdasarkan Konsumsi Magnesium .....	48
5.11	Distribusi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Berdasarkan Konsumsi Zinc .....	49

5.12	Distribusi Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo Berdasarkan Konsumsi Zat Besi .....	49
5.13	Distribusi Aktivitas Fisik Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	49
5.14	Hubungan Keragaman Pangan dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	50
5.15	Hubungan Konsumsi Lemak dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	51
5.16	Hubungan Konsumsi Vitamin B <sub>6</sub> dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	52
5.17	Hubungan Konsumsi Kalsium dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo	52
5.18	Hubungan Konsumsi Magnesium dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	53
5.19	Hubungan Konsumsi Zinc dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	53
5.20	Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	54
5.21	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenore Siswi Kelas XI SMA Antartika Sidoarjo .....	54

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	28
4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Sertifikat Lolos Uji Etik .....	74
2	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) .....	75
3	<i>Informed Consent</i> .....	77
4	Kuesioner Penelitian .....	78
5	Kuesioner Karakteristik Menstruasi Responden .....	80
6	Form <i>24 Hours Dietary Food Record</i> .....	82
7	Form <i>Food Frequencies Questioner</i> .....	83
8	Kuesioner ( <i>International Physical Activity Scale</i> ) ....	85
9	Hasil Uji Statistik .....	87
10	<i>Leaflet</i> Dismenore .....	93

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

&	= dan
$\geq$	= lebih dari sama dengan
$\leq$	= kurang dari sama dengan
%	= persen
/	= per
IU	= <i>international unit</i>
SD	= standart deviasi

### Daftar Singkatan

AKG	= Angka Kecukupan Gizi
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
BBI	= Berat Badan Ideal
dkk	= dan kawan-kawan
Kemenkes	= Kementerian Kesehatan
WHO	= <i>World Health Organization</i>
U	= Umur
UNICEF	= <i>United Nations Childern's Fund</i>

### Daftar Istilah

et al	= <i>et alia</i> (dan lainnya)
e.g.	= <i>for example</i>