

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PRODUK MINUMAN HERBAL DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI PONDOK PESANTREN



Oleh :

CINTADEA HERVIANA

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
2022

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PRODUK MINUMAN HERBAL DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI PONDOK PESANTREN



Oleh :

CINTADEA HERVIANA
NIM. 101811233063

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
2022

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
Diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 8 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat


Dekan,
Dr. Santi Martini, dr., M. Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH., GCAS., Ph.D
- b) Farapti, dr., M. Gizi
- c) Dr. Widati Fatmaningrum, dr., M.Kes., Sp. GK

iii

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

CINTADEA HERVIANA
NIM 101811233063

Surabaya, 26 September 2022

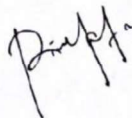
Menyetujui,
Pembimbing,



Farapti, dr., M. Gizi
NIP. 198104142008122001

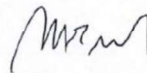
Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D
NIP. 198812032019083201

Ketua Departemen



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Cintadea Herviana
NIM : 101811233063
Program Studi : S1 Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : S1

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PRODUK MINUMAN HERBAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 26 September 2022

Cintadea Herviana
NIM. 101811233063

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi berjudul **“HUBUNGAN POLA KONSUMSI PRODUK MINUMAN HERBAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN”**, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan studi di Program Studi Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Farapti, dr., M. Gizi dengan judul *“The Acceptance of Herbal Functional Food and Taste Threshold in the Adolescent : Studi Status Gizi dan Status Kesehatan pada Remaja”*. Skripsi ini dijabarkan tentang hubungan pola konsumsi produk minuman herbal dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Remaja putri rentan mengalami dismenore yang dapat mempengaruhi kehidupan remaja baik kehidupan sosial sehari – hari, maupun kegiatan belajar mengajar serta aktivitas di sekolah.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada Farapti, dr., M. Gizi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi, serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M. Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
3. Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph. D., selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
4. Seluruh dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu selama pendidikan di Program Studi Gizi Universitas Airlangga
5. Trias Mahmudiono S.KM., M.PH(Nutr.), GCAS., Ph.D dan Dr. Widati Fatmaningrum, dr., M.Kes., Sp. GK selaku penguji dalam dan penguji luar, yang telah membantu dalam memberikan saran dan kritik terhadap proposal hingga skripsi saya
6. Papa, Mama, Dio, dan Dino, beserta keluarga besar yang telah memberikan motivasi, kasih sayang, doa, serta dukungan selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini
7. Warga Wisma Kalijudan Asri Indah Kav. 25 No. 50 yang telah membantu dalam memberikan support dan dukungan baik mental serta material dalam proses pengerjaan skripsi ini
8. Teman – teman SD, SMP, dan SMA yang sudah selalu memberikan semangat dan support
9. Qayra dan Silvia, serta kiddos lain yang selalu semangat dan tanpa lelah berjuang bersama – sama
10. Teman – teman Gizi 2018 yang telah memberi dukungan dan doa

11. Pihak Pondok Pesantren Pelajar dan Mahasiswa yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 29 September 2022

ABSTRACT

Adolescent girls are prone to experiencing abnormalities in menstrual conditions, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain during the menstrual process which is clinically characterized by varying degrees of pelvic pain. There are non-medical therapies that can be used to reduce pain due to dysmenorrhea, namely the use of herbal drink products and physical activity. The purpose of this study was to analyze the relationship between consumption patterns of herbal drink products, and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls in Islamic boarding schools.

This research method is an analytical observational method with a cross-sectional study design. The population of this research is young women who live in the Subulussalam Islamic Boarding School and Students in Surabaya. The sampling technique used is a saturated or census sampling technique where the entire population is sampled. In this study, there were 49 female students living at PPPM Subulussalam.

The results of this study indicate that the majority of respondents (85.7%) had a normal age category of menarche, which was an average of 12 years, the length of menstruation was classified as normal (73.5%) which was an average of 8 days, and the nutritional status was classified as normal (67.3%) with an average BMI = 22. The results showed that there was no significant relationship between consumption patterns of herbal drink products and the incidence of dysmenorrhea ($p = 0.628$), and there was no significant relationship between physical activity and the incidence of dysmenorrhea ($p = 0.975$).

The conclusion of this study is that there was no significant relationship between consumption patterns of herbal drink products and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at PPPM Subulussalam. However, there was a significant relationship between the length of menstruation and the incidence of dysmenorrhea.

Keywords : dysmenorrhea, herbal drink product, physical activity, female adolescent

ABSTRAK

Remaja putri rentan mengalami kelainan pada kondisi menstruasi salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan rasa sakit selama proses menstruasi yang secara klinis ditandai dengan berbagai tingkat nyeri panggul. Terdapat terapi non medis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri akibat dismenore, yaitu penggunaan produk minuman herbal dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi produk minuman herbal, dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren.

Metode penelitian ini adalah metode observasional analitik dengan desain penelitian studi potong lintang (*cross sectional*). Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Pelajar dan Mahasiswa Subulussalam Surabaya. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh atau sensus dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Dalam penelitian ini terdapat 49 siswi yang tinggal di PPPM Subulussalam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (85,7%) memiliki kategori usia *menarche* yang tergolong normal, yakni rata – rata 12 tahun, lama menstruasi yang tergolong normal (73,5%) yakni rata – rata 8 hari, dan status gizi yang tergolong normal (67,3%) dengan rata – rata IMT 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi produk minuman herbal dengan kejadian dismenore ($p = 0,628$), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore ($p = 0,975$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi produk minuman herbal dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di PPPM Subulussalam. Namun terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi terhadap kejadian dismenore.

Kata kunci : dismenore, produk minuman herbal, aktivitas fisik, remaja putri

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Remaja	8
2.2 Menstruasi.....	12
2.3 Dismenore.....	16
2.4 Produk Minuman Herbal	21
2.5 Aktivitas Fisik.....	23
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	27
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	27
3.2 Hipotesis Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	31
4.2 Populasi Penelitian.....	31
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	32
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
4.5 Variabel.....	33
4.6 Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	33
4.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	36
4.8 Kerangka Operasional.....	41
4.9 Teknik Analisa Data	42
4.10 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42

BAB V HASIL PENELITIAN	45
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
5.2 Karakteristik Responden.....	46
5.3 Hubungan Antar Variabel.....	53
BAB VI PEMBAHASAN	60
6.1 Karakteristik Responden.....	60
6.2 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian Dismenore.	63
6.3 Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore.....	63
6.4 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore.....	64
6.5 Hubungan Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal dengan Kejadian Dismenore.....	65
6.6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore..	68
6.7 Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB VII PENUTUP	71
7.1 Kesimpulan.....	71
7.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	12
2.2	Syarat Mutu Produk Minuman Herbal.....	23
4.1	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	33
4.2	Tabel Uji Validitas Kuesioner	43
4.3	Tabel Uji Reliabilitas Kuesioner	44
5.1	Distribusi Frekuensi Usia Responden	46
5.2	Distribusi Frekuensi Kelas Responden	47
5.3	Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> Responden	47
5.4	Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Responden	48
5.5	Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden	49
5.6	Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal	50
5.7	Tabel Daftar Produk Minuman Herbal yang Paling Sering Dikonsumsi.....	50
5.8	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Produk Minuman Herbal	51
5.9	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	52
5.10	Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Responden	52
5.11	Tabel Hasil Analisis <i>Recall</i> 2 x 24 H Responden	53
5.12	Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian Dismenore Responden	54
5.13	Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Responden.....	55
5.14	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Responden	56
5.15	Hubungan Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal dengan Kejadian Dismenore Responden	57
5.16	Hubungan Pengetahuan Produk Minuman Herbal dengan Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal	58
5.17	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Responden.....	59
5.18	Tabel Rekapitulasi Hasil Analisis Statistik	60

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Konsep Penelitian	27
2.2	Skala NRS	38
4.1	Kerangka Operasional Penelitian.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Ijin Penelitian	83
2.	Sertifikat Uji Lolos Laik Etik	84
3.	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	85
4.	<i>Informed Consent</i>	87
5.	Kuesioner Karakteristik Responden	88
6.	Kuesioner IPAQ-SF	89
7.	Kuesioner NRS (<i>Numeratic Pain Rating Scale</i>)	92
8.	Kuesioner <i>SQ-FFQ</i> Produk Minuman Herbal	93
9.	Kuesioner Pengetahuan Produk Minuman Herbal	98
10.	Form <i>Food Recall</i> 2 × 24 H.....	101
11.	Hasil Uji Statistik	104
12.	Dokumentasi	110

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= persen
-	= hingga
<	= kurang dari
±	= kurang lebih
≤	= kurang dari sama dengan

Daftar Singkatan

ACTH	= <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
Balitbangkes	= Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
CRH	= <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
FDA	= <i>Food and Drug Administration</i>
FSH	= <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	= <i>Luteinizing Hormone</i>
NSAIDS	= <i>Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
PMS	= <i>Premenstrual Syndrome</i>
SMA	= Sekolah Menengah Atas
WHO	= <i>World Health Organization</i>

Daftar Istilah

<i>Menarche</i>	= Pendarahan menstruasi pertama pada perempuan
<i>Mood</i>	= Keadaan hati
<i>Postpartum</i>	= masa setelah kelahiran dan masa ibu memulihkan kondisi fisiknya meliputi alat-alat kandungan dan saluran reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil dan berlangsung selama 6 minggu
<i>Perimenopausal</i>	= periode atau waktu sekitar menopause mengacu pada waktu di mana terjadi periode transisi alami menuju menopause atau berakhirnya menstruasi, menandai akhir tahun reproduksi