

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

TIARA KHOIRUNNISA

**HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN LEMAK, KALSIMUM DAN ZAT
BESI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER**

Dismenorea primer merupakan salah satu gangguan menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari serta kemampuan belajar yang menurun. Faktor yang memengaruhi dismenorea primer adalah kecukupan zat gizi seperti lemak, kalsium dan zat besi yang berperan dalam mekanisme hormonal dan kontraksi otot uterus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan lemak, kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenorea primer pada siswi kelas IX SMPN 1 Manonjaya. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain *cross sectional* pada 79 siswi yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data kecukupan gizi dikumpulkan menggunakan metode *food recall* 3x24 jam yang hasilnya dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG), sedangkan data dismenorea primer dikumpulkan menggunakan kuesioner WaLLID score. Analisis data dilakukan dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian dismenorea primer (p value = 0,076), tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan kalsium (p value = 0,013; OR (95%CI) = 8,533 (1,796-40,548) dan tingkat kecukupan zat besi (p value = 0,007; OR (95%CI) = 8,472 (1,910-37,571) dengan kejadian dismenorea primer. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan kalsium dan zat besi memiliki hubungan yang signifikan dengan dismenorea primer, sedangkan kecukupan lemak tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Diperlukan edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang guna mencegah dismenorea primer.

Kata kunci: dismenorea primer, kalsium, lemak, remaja putri, zat besi

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

SILIWANGI UNIVERSITY

TASIKMALAYA

NUTRITION STUDI PROGRAM

2025

ABSTRAK

TIARA KHOIRUNNISA

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAT, CALCIUM AND IRON ADEQUACY LEVELS AND THE INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA

Primary dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities and decrease learning performance. Factors influencing primary dysmenorrhea include the adequacy of nutritional intake such as fat, calcium and iron, which play roles in hormonal mechanisms and uterine muscle contraction. This study aimed to determine the relationship between fat, calcium and iron adequacy levels and the incidence of primary dysmenorrhea among ninth grade female students at SMPN 1 Manonjaya. This research used an observational method with a cross sectional design involving 79 students selected through proportional random sampling. Nutrient adequacy data were collected using the 3x24 hour food recall method and compared with the recommended dietary allowance (RDA), while primary dysmenorrhea data were collected using the WaLLID score questionnaire. Data were analyzed using the chi square test. The result showed no significant relationship between fat adequacy level and the incidence of primary dysmenorrhea (p value = 0,076), whereas a significant relationship was found between calcium adequacy level (p value = 0,013; OR (95%CI) = 8,533 (1,796-40,548)) and iron adequacy level (p value = 0,007; OR (95%CI) = 8,472 (1,910-37,571)) with the incidence of primary dysmenorrhea. It can be concluded that calcium and iron adequacy level have a significant relationship with primary dysmenorrhea, while fat adequacy level does not show a meaningful association. Nutritional education is needed to raise adolescents awareness of the importance of consuming a balanced diet to prevent primary dysmenorrhea.

Keywords: *adolescent girls, calcium, fat, iron, primary dysmenorrhea*