

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 KRIAN

ABSTRAK

Latar Belakang, Pada masa ini sistem reproduksi pada remaja putri sudah mulai memasuki tahap matang dan siklus menstruasi pun telah menetap yakni pada situasi normal setiap bulannya. Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) kejadian dismenorea rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. **Tujuan Penelitian,** Mengetahui hubungan status gizi dan tingkat kecukupan zat besi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Krian. **Metode Penelitian,** penelitian ini menggunakan *observasional analitik* dengan desain *cross sectional*. Sampel ini terdiri dari 72 responden. Data yang dikumpulkan yaitu kuisioner NRS (*Nurimecal Rating Scale*) dan SQ-FFQ. Uji statistik menggunakan Uji *Spearman*. **Hasil Penelitian,** menunjukkan frekuensi tertinggi status gizi kategori normal dengan kejadian dismenorea kategori sedang didapatkan hasil presentase 60% (33 responden) dan didapatkan hasil uji *spearman* yang menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer. Sedangkan untuk frekuensi tingkat kecukupan zat besi kategori kurang dengan kejadian dismenorea kategori nyeri sedang didapatkan hasil presentase 43,8% (21 responden) dan didapatkan hasil uji *spearman* yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecukupan zat besi dengan kejadian dismenorea primer. **Kesimpulan Penelitian,** Sehubungan dengan hasil tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer dikarenakan status gizi bukan satu – satunya faktor yang mempengaruhi dismenoreoa. Sedangkan untuk hasil adanya hubungan antara tingkat kecukupan zat besi dengan kejadian dismenorea primer maka disarankan remaja putri untuk mengonsumsi bahan makanan yang tinggi akan zat besi dan tablet tambah darah.

Kata kunci : Status Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Besi, Dismenorea

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND IRON
ADEQUACY LEVEL WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT FEMALE CLASS XI AT SMA
NEGERI 1 KRIAN**

ABSTRACT

Background, At this time the reproductive system in young women has begun to enter the mature stage and the menstrual cycle has settled, namely in a normal situation every month. Based on data from the WHO (World Health Organization) the incidence of dysmenorrhea on average is more than 50% of women in every country experiencing dysmenorrhea. **Research Objectives,** To determine the relationship between nutritional status and iron adequacy levels with the incidence of dysmenorrhea in class XI adolescent girls at SMA Negeri 1 Krian. **Research Methods,** this study used an analytical observational cross-sectional design. This sample consists of 72 respondents. The data collected were the NRS (Nurimecal Rating Scale) and SQ-FFQ questionnaires. Statistical test using the Spearman Test. **The results** showed that the highest frequency of nutritional status in the normal category with the incidence of dysmenorrhea in the moderate category was 60% (33 respondents) and the results of the Spearman test showed that there was no relationship between nutritional status and the incidence of primary dysmenorrhea. As for the frequency of iron adequacy levels in the less category with the incidence of dysmenorrhea in the moderate pain category, the results obtained were 43.8% (21 respondents) and the results of the Spearman test were obtained which showed a relationship between iron adequacy levels and the incidence of primary dysmenorrhea. **Conclusion of the study,** in connection with the results there is no relationship between nutritional status and the incidence of primary dysmenorrhea because nutritional status is not the only factor that affects dysmenorrhea. As for the results of the relationship between the level of iron adequacy and the incidence of primary dysmenorrhea, it is recommended that young women consume food ingredients that are high in iron and iron tablets.

Keywords: Nutritional Status, Iron Adequacy Level, *Dysmenorrhea*