

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN KEJADIAN
DISMENOREA PRIMER PADA SISWI DI SMKN SUMBERREJO
KECAMATAN SUMBERREJO KABUPATEN BOJONEGORO**

ABSTRAK

Latar Belakang, Menstruasi merupakan perdarahan uterus yang terjadi secara siklis dan dialami oleh sebagian besar wanita usia subur (Norwits dan Schorge 2007, 13). Menstruasi adalah siklus kompleks yang melibatkan psikologi, panca indera, korteks, poros ovarium hipofisis hipotalamus dan estrogen (rahim – endometrium dan organ reproduksi sekunder). Pengalaman menstruasi setiap wanita berbeda-beda. Ada sebagian wanita yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit juga yang menyebabkan menstruasi disertai keluhan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman berupa *dismenorea*. **Tujuan Penelitian,** Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan kejadian *dismenorea* pada siswi di SMKN Sumberrejo Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. **Metode Penelitian,** Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif terhadap siswi di SMKN Sumberrejo yang terdiri dari 43 responden yang diperoleh dengan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dengan memberikan wawancara menggunakan *form* NRS (*Numeric Rating Scale*) dan *form food recall* 2x24 jam kepada responden. **Hasil Penelitian,** didapati kejadian *dismenorea* di SMKN Sumberrejo mayoritas berada di kategori nyeri sedang sebesar 37,2%, dan tingkat asupan zat gizi makro siswi SMKN Sumberrejo berada pada kategori sangat kurang sebesar 77%. **Kesimpulan:** Sebagian besar mengalami nyeri Tingkat sedang, asupan zat gizi makro siswi SMKN Sumberrejo tergolong pada kategori sangat kurang. **Saran:** memberikan edukasi atau penyuluhan tentang variasi makanan untuk meminimalisir terjadinya *dismenorea primer*.

Kata kunci: Asupan Zat Gizi Makro, Dismenorea, Siswi SMKN Sumberrejo

**DESCRIPTION OF MACRONUTRIENT INTAKE AND INCIDENT OF
PRIMARY DYSMENORRHEA IN STUDENTS AT SUMBERREJO
VOCATIONALSCHOOL, SUMBERREJO DISTRICT,
BOJONEGORO DISTRICT**

ABSTRACT

Background, Menstruation is uterine bleeding that occurs cyclically and is experienced by most women of childbearing age (Norwits and Schorge 2007, 13). Menstruation is a complex cycle involving psychology, the five senses, the cortex, the pituitary ovarian shaft of the hypothalamus and oestrogen (uterus – endometrium and secondary reproductive organs). Every woman's menstrual experience is different. Some women have menstruation without complaints, but not a few also cause menstruation accompanied by complaints that cause discomfort in the form of dysmenorrhoea. **Research Objectives,** Knowing the description of macronutrient intake and the incidence of dysmenorrhoea in students at SMKN Sumberrejo, Sumberrejo District, Bojonegoro Regency. **Research Method:** the type of research carried out is descriptive research on students at SMKN Sumberrejo, consisting of 43 respondents obtained with saturated sample techniques. Data collection in this study uses primary data by conducting interviews using the NRS (Numeric Rating Scale) form and a 2x24-hour food recall form for respondents. **Research results,** It was found that the majority of dysmenorrhea incidents at SMKN Sumberrejo were in the moderate pain category at 37.2%, and the macronutrient intake level of female students at SMKN Sumberrejo was in the very poor category at 77%. **Research:** Most of them experienced moderate levels of pain, the macronutrient intake of SMKN Sumberrejo students was classified as very deficient. **Suggestion:** provide education or counselling about food variations to minimise the occurrence of primary dysmenorrhea.

Keywords: Intake of Macro Nutrients, Dysmenorrhea, Students of SMKN Sumberrejo