

ABSTRAK

Nazrina Askila : Hubungan Asupan Zink dan Kalsium dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Skripsi. Prodi Gizi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan 2024.

Dismenore primer ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut bagian bawah. Kram atau nyeri yang dirasakan dapat dikurangi dengan mengonsumsi asupan zink dan kalsium yang cukup. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan zink dan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2024 di SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu sebanyak 44 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara bivariat dengan uji *chi-square* dan multivariat menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan zink remaja putri termasuk kategori kurang sebesar 63,6%. Asupan kalsium remaja putri termasuk kategori kurang sebesar 65,9%. Remaja putri yang mengalami dismenore primer adalah sebesar 50%. Hasil uji *chi-square* pada variabel asupan zink yaitu terdapat hubungan yang signifikan dengan dismenore primer dengan *p-value* 0,000 dan nilai OR 11,790 artinya remaja putri yang kurang mengonsumsi asupan zink, 11,790 kali berisiko mengalami dismenore primer dibandingkan remaja putri yang cukup mengonsumsi asupan zink. Hasil uji *chi-square* pada variabel asupan kalsium yaitu terdapat hubungan yang signifikan dengan dismenore primer dengan nilai *p-value* 0,000 dan nilai OR 14,566 artinya remaja putri yang kurang mengonsumsi asupan kalsium, 14,566 kali berisiko mengalami dismenore primer dibandingkan remaja putri yang cukup mengonsumsi asupan kalsium. Hasil analisis regresi logistik yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zink dengan dismenore primer dengan *p-value* 0,004, dan variabel asupan kalsium terdapat hubungan yang signifikan dengan dismenore primer dengan *p-value* 0,010. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan zink dan kalsium dengan dismenore primer di SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Remaja putri disarankan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zink dan kalsium untuk mencegah terjadinya dismenore primer.

Kata kunci : Dismenore primer, kalsium, remaja putri, zink

ABSTRACT

Nazrina Askila: *The Relationship between Zinc and Calcium Intake with Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering, Medan State University, 2024.*

Primary dysmenorrhea is characterized by painful cramps in the lower abdomen. Cramps or pain can be reduced by consuming adequate zinc and calcium intake. The purpose of this study was to determine the relationship between zinc and calcium intake and primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 1 Rantau Selatan. This research was carried out in July 2024 at SMA Negeri 1 Rantau Selatan. The design of this study is cross sectional, the sample in this study uses purposive sampling, which is 44 people. The data collection technique uses a questionnaire. Data analysis was carried out bivariate with chi-square and multivariate tests using logistic regression tests. The results of the study showed that most adolescent girls had insufficient zinc and calcium intake, with 63.6% having inadequate zinc intake and 65.9% having insufficient calcium intake. The prevalence of primary dysmenorrhea was 50%. The chi-square test for zinc intake revealed a significant relationship with primary dysmenorrhea, with a p-value of 0.000 and an OR of 11.790, indicating that adolescent girls with low zinc intake are 11.790 times more at risk of experiencing primary dysmenorrhea compared to those with sufficient zinc intake. Similarly, the chi-square test for calcium intake showed a significant relationship with primary dysmenorrhea, with a p-value of 0.000 and an OR of 14.566, indicating that adolescent girls with low calcium intake are 14.566 times more at risk of experiencing primary dysmenorrhea compared to those with sufficient calcium intake. The logistic regression analysis indicated a significant relationship between zinc intake and primary dysmenorrhea with a p-value of 0.004, and a significant relationship between calcium intake and primary dysmenorrhea with a p-value of 0.010. The conclusion of this study shows that there is a relationship between zinc and calcium intake and primary dysmenorrhea at SMA Negeri 1 Rantau Selatan. Young women are advised to consume lots of foods containing zinc and calcium to prevent primary dysmenorrhea.

Keywords: *Primary dysmenorrhea, calcium, young women, zinc*