SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 3 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

OLEH :
AZZAHRA CHAMPACA PUTRI
NIM. P0 5130221008

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 3 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

AZZAHRA CHAMPACA PUTRI
NIM. P0 5130221008

Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal, 3 Juli 2025

Mengetahui :
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Tetes Wahyu, SST., M.Biomed	Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 198106142006041004	NIP. 196303221985031006

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 3 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

AZZAHRA CHAMPACA PUTRI
NIM. P0 5130221008

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal, 3 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Tonny C. Maigoda, SKM., MA	Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 196101101981031003	NIP. 198210192006041002
Penguji III	**Penguji IV**
Ahmad Rizal, SKM., MM	Tetes Wahyu, SST., M. Biomed
NIP. 196303221985031006	NIP. 198106142006041004

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

Program studi S.Tr.Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi Juni 2025

Azzahra Champaca Putri

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI, ASAM FOLAT DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 3 KOTA BENGKULU

xii, 112 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu keluhan ginekologis ketidakseimbangan yang diakibatkan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering dialami oleh wanita. Faktor-faktor yang diduga berperan dalam terjadinya dismenore meliputi konsumsi zat besi, asam folat dan aktifitas fisik. Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, angka kejadian dismenore cukup tinggi, sehingga penting untuk meneliti faktor-faktor yang mungkin berhubungan dengan kondisi tersebut.
Tujuan : Diketahui hubungan antara konsumsi zat besi asam folat dan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025.
Metode : Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 60 remaja putri kelas X yang dipilih secara *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk aktifitas fisik, kuesioner tingkat nyeri haid untuk kejadian dismnore, SQ-FFQ untuk asupan zat besi dan asam folat.
Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden (66,7%) dengan konsumsi zat besi tidak baik, sebanyak 32 responden (53,3%) dengan konsumsi asam folat tidak baik, sebanyak 38 responden (63,3%) aktifitas fisik ringan dan sebnayak 33 responden (55,0%) dismenore sedang. Dari konsumsi zat besi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore ($p = 0,149$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi asam folat ($p = 0,004$) dan aktifitas fisik ($p = 0,003$) dengan kejadian dismenore pada remaja putri.
Kesimpulan : Konsumsi asam folat dan aktifitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dismenore pada remaja putri, sedangkan konsumsi zat besi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kata Kunci : Dismenore, Remaja Putri, Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Aktifitas Fisik

Daftar Pustaka : 32 (2015 – 2024)

S.Tr Nutrition and Dietetics study program
Nutrition Departement, Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu

Thesis June 2025

Azzahra Champaca Putri

RELATIONSHIP BETWEEN IRON, FOLIC ACID CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA IN FEMALE ADOLESCENTS AT STATE VOCATIONAL HIGH SCHOOL 3, BENGKULU CITY

xii, 112 pages, 13 tables, 2 figures, 11 appendices

ABSTACT

Background : Dysmenorrhea or menstrual pain is a gynecological complaint of imbalance caused by the hormone progesterone in the blood, resulting in the most common pain experienced by women. Factors suspected of playing a role in the occurrence of anemia include iron consumption, folic acid and physical activity. In SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, the incidence of dysmenorrhea is quite high, so it is important to examine factors that may be related to this condition. **Objective :** It is known that there is a relationship between the consumption of iron, folic acid and physical activity with the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at State Vocational School 3, Bengkulu City in 2025.
Method : This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample consisted of 60 female adolescents in grade X who were selected using stratified random sampling. Data were collected through a questionnaire for physical activity, a questionnaire on the level of menstrual pain for dysmenorrhea, and SQ-FFQ for iron and folic acid intake.
Results : The results of the study showed that out of 40 respondents (66.7%) with poor iron consumption, 32 respondents (53.3%) with poor folic acid consumption, 38 respondents (63.3%) had light physical activity and 33 respondents (55.0%) had moderate dysmenorrhea. From iron consumption, no significant relationship was found with the incidence of dysmenorrhea ($p = 0.149$). However, there was a significant relationship between folic acid consumption ($p = 0.004$) and physical activity ($p = 0.003$) with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls.
Conclusion : Consumption of folic acid and physical activity have a significant relationship with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls, while iron consumption does not show a significant relationship.

Keywords : Anemia, Adolescent Girls, Iron Intake, Nutritional Status, Knowledge

Bibliography : 32 (2015 – 2024)

RIWAYAT HIDUP



Nama	: Azzahra Champaca Putri
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bengkulu, 4 Januari 2003
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Jalan Sungai Rupat No. 159 Rt.41 Rw.08 Kecamatan Selebar Kelurahan Pagar Dewa
Email	: azzahrachampaca@gmail.com
No HP	: 085357949414
Riwayat Pendidikan	: 1. TK Al-hidayah 2. SDN 19 Kota Bengkulu 3. SMPN 4 Kota Bengkulu 4. SMAN 7 Kota Bengkulu 5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Ayah	: Ahmad Makawi
Ibu	: -
Anak Ke	: 2 dari 2 Bersaudara
Nama Saudara	: Prasetya Permana Putra

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **"Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu"** dalam penyelesaian skripsi ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penyusun untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu sekaligus penguji yang telah menuntun dan memberikan arahan dalam penyusunan Proposal Skripsi ini
3. Tetes Wahyu W. SST., M.Biomed sebagai Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu dan selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan kepada penyusun
4. Ahmad Rizal, SKM., MM selaku pembimbing II, yang telah menuntun dan membimbing serta memberi banyak masukan dalam penyusunan Proposal Skripsi.

5. Seluruh Dosen yang telah memberi masukan, motivasi, dan nasihat kepada penyusun dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Pengelola perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan akses kemudahan untuk sumber bacaan dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua yaitu ayah Ahmad Makawi dan Ibu Sisih Kurniasih yang selalu memberikan dukungan dan semangatnya. ayah dan mama selalu membantu ara setiap ada perkuliahan walaupun Ara sering buat susah dan manja kepada ayah dan mama. Ara mau mengucapkan terima kasih karena selalu percaya sama ara buat memilih jalan menjadi mahasiswa jurusan kesehatan. Semoga ayah dan mama bisa bangga dengan setiap perjuangan yang ara persembahkan untuk kalian.
8. Teman-teman seperjuangan S.Tr Gizi dan Dietetika angkatan 2021 yang sering membantu dan mendukung baik selama perkuliahan maupun di lingkup sosial. Semoga Tuhan membalas kebaikan kalian semua.

Diharapkan penyusunan Skripsi ini dapat bermanfaat. Oleh karena itu penyusun mengharapkan saran dan kritik sehingga dapat membantu perbaikan selanjutnya. Atas perhatian dan masukannya penyusun mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
ABSTACT ..... **iv**
RIWAYAT HIDUP ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
A. Zat Besi 7
B. Asam Folat 8
C. Aktivitas Fisik 9
D. Dismenore 10
E. Remaja Putri 12
F. Hubungan Fe dengan Kejadian Dismenore 16
G. Hubungan Asam Folat dengan Kejadian Dismenore 18
H. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Dismenore 19
I. Kerangka Teori 20
J. Hipotesis Penelitian 20

BAB III METODE PENELITIAN 22
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 22
B. Populasi dan Sampel Penelitian 22
C. Kerangka Konsep 25
D. Definisi Operasional 26
E. Tempat dan Waktu 27
F. Prosedur Pengumpulan Data 27
G. Instrumen dan Alat Penelitian 28
H. Analisis Data 29
I. Etika Penelitian 30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasan 36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
A. Kesimpulan 47
B. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA 50
LAMPIRAN 54

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 6

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 26

Tabel 4. 1 Konsumsi Zat Besi Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 33

Tabel 4. 2 Konsumsi Asam Folat Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 34

Tabel 4. 3 Aktifitas fisik Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 34

Tabel 4. 4 Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 34

Tabel 4. 5 Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 35

Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Asam Folat dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 35

Tabel 4. 7 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu 36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 20

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep 25

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent 54

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian 56

Lampiran 3 Formulir SQ-FFQ 62

Lampiran 4 Master Data 64

Lampiran 5 SPSS 65

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian 67

Lampiran 7 Surat Rekomendasi DPMPTSP 68

Lampiran 8 Surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan 69

Lampiran 9 Keterangan Layak Etik 70

Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian 71

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian 72

Kemenkes Poltekkes Bengkulu