DAFTAR PUSTAKA

Abadi Bavil, D., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Akbarzadeh Baghban, A. (2018). A comparison of physical activity and nutrition in young women with and without primary dysmenorrhea. F1000Research, 7(59), 1–12. https://doi.org/10.12688/f1000research.12462.1

Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T. and Saputra Nasution, A. (2022) 'Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor', *Promotor*, 5(3), pp. 296–309. Available at: https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171.

Annisa, R. *et al.* (2024) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran ULM', *Homeostatis*, 7(1), pp. 179–192.

Astriadi Budiarti, Dkk.2015. Jurnal Penelitian Efektivitas Pemberian Terapi Susu Kedelai Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Disminore)Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. Stikes Hang Tuah Surabaya.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Physical Activity and Health. Human Kinetics. https://books.google.co.id/books?id=yqXkwAEACAAJ

Chauhan, S. *et al.* (2022) 'Prevalence and predictors of anaemia among adolescents in Bihar and Uttar Pradesh, India', *Scientific Reports*, 12(1), pp. 1–9. Available at: https://doi.org/10.1038/s41598-022-12258-6.

Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. Jurnal Gema Keperawatan, 12(2), 114–120.

Emilia, E. (2009) 'Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja', *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 6(2), pp. 161–174.

Handiso, Y. H. (2022). Anemia and its determinants among adolescent girls in Southern Ethiopia. Cogent Public Health ISSN:, 9, 1–13.

Harry. (2007). Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh.http://klikharry.files.wordpress.com . Diakses tanggal 2 September 2014

Fajaryati, Ninik. 2011. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea Primer Remaja Putri di SMPN 2 Mirit Kebumen. Rertieved 21 April 2014 Fromhttp//:undip.ac.id/104/ARTIKEL SKRIPSI_234-pdf.

Huzaimah, Havipah (2015) Studi Analisa Pemanfaatan Air Kelapa Sebagai Intervensi Non Farmakologi Dalam Mencegah Nyeri Haid (Disminorea) Pada Santriwati Di Asrama Al Husna Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang. Other Thesis, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum

Kuniano, D. (2015) 'Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut', *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), pp. 19–30.

Lewis et.al. (2014). Medicsl Surgical Nursing (2 ed.). Canada: Elsevier Mosby.

Lubis, P. Y. (2018). Factors Associated with the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Students at SMA Dharma Sakti Medan in 2018 [DIV]. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.

Lutan, R. (2004). Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan di sepanjang hayat. In Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR

Marissa, M. and Tri Hendarini, A. (2021) 'Hubungan Asupan Fe, Zinc Dan Asam Folat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Kampar Utara Tahun 2021', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), pp. 391–397. Available at: https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2688.

Masruroh, N. and Fitri, N.A. (2019) 'Hubungan Kejadian Dismenore dengan Asupan Fe (zat Besi) pada Remaja Putri', *Jurnal Dunia Gizi*, 2(1), p. 23. Available at: https://doi.org/10.33085/jdg.v2i1.4344.

McMahon, D., & Ryan, P. (2019). Physical activity. In Enhancing Clinical Case Formulation (pp. 127–142). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429486418 9

Moniaga, V. (2013) 'Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah', *Jurnal e-Biomedik*, 1(2), pp. 785–789. Available at: https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635.

Muchtar, F. and Effendy, D.S. (2023) 'Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe', *Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), pp. 171–179.

Nabilla, F. S., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Sumber Zat Besi,Inhibitor dan Enhancer Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal), 17(1), 56–51.

Nasution, I.A.D. and Daulay, A.S. (2022) 'Penetapan Kadar Mineral Mangan, Natrium dan Besi pada Sari Labu Siam Tua dan Muda Menggunakan Metode Spektrofotometri Serapan Atom', *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), pp. 37–45. Available at: https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home.

Ni'matush Sholihah, Sri Andari and Bambang Wirjatmadi (2019) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya ', *Amerta*

Nutrition, 3(3), pp. 135–141. Available at: https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.135-141.

Potter, P.A, Perry, A. G. (2018). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik (Vol. 2, Issue 4). EGC.

Prasetyo, A. F., Farapti, & Isaura, E. R. (2022). Perbedaan Kadar Zat Besi Berdasarkan Waktu Pemasakan dan Metode yang Diterapkan pada Tempe dan Hati Sap: Sebuah Studi Eksperimental. Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal), 17(2), 159 167.

Rismaya, I., Rosmiyati, R. and Mariza, A. (2020) 'Pemberian Air Kelapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), pp. 332–328. Available at: https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1764.

Rahmayanti, D., Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja. 02(01), 209– 219.

Romadhoni, W.N. *et al.* (2022) 'Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19', *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), pp. 200–207. Available at: https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470.

Rosalia, S., Puspitasari, L.A. and Anggari, R.S. (2022) 'Kejadian Dismenore Pada Siswi: Studi Hubungan Dengan Kebiasaan Olahraga Ringan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 09(1), pp. 74–82. Available at: https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/157.

Rosyida, D. A. C. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Ryan, P. (2019). Enhancing Clinical Case Formulation: Theoretical and Practical Approaches for Mental Health Practitioners. Routledge. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=9_rADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Physical+Activity.+Enhancing+Clinical+Case+Formulation,+&ots=6nz1RlbUFd&sig=C5mgUKuESShkUDs4MoQMM54YGw&redir_esc=y#v=onepage&q=Physical Activity. Enhancing Clinical Case Formulat

Sadiman, S. (2017) 'Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea', *Jurnal Kesehatan*, 8(1), p. 41. Available at: https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392.

SARI, G.P., JUMIYATI, J. and OKFRIANTI, Y. (2023) 'Asupan Kalsium Dan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 02 Kota Bengkulu Tahun 2023', *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), pp. 362–367. Available at: https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5163

. S., . B. and Ernawati, F. (2014) 'Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas', *Gizi Indonesia*, 36(1), pp. 57–64. Available at: https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116.

Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2020). Kejadian Obesitas Dengan Tingkat Dismenhore Primer Pada Remaja Putri Pendahuluan Obesitas berasal dari bahasa latin yaitu ob yang berarti " akibat dari " dan esum artinya " makan " oleh karena itu obesitas dapat d idefinisikan sebagai akibat dari pola mak. 01(01), 1–6.

Tejasari. (2015). Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Wahyuni Tri, L. (2020) 'Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dan Akademi Farmasi Ranah Minang Padang', *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 3(1), pp. 229–234.

Wildayani, D., Lestari, W. and Ningsih, W.L. (2023) 'Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), pp. 138–147. Available at: https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383.

Wulandari, R., Ichsan, B. and Romadhon, Y.A. (2017) 'Perbedaan Perkembangan Sosial Anak Usia 3-6 Tahun Dengan Pendidikan Usia Dini Dan Tanpa Pendidikan Usia Dini Di Kecamatan Peterongan Jombang', *Biomedika*, 8(1), pp. 47–53. Available at: https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i1.2900.

Yeita, B. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA SISWI SMA JAYA SUTI ABADI BEKASI PADA TAHUN 2020 [Skripsi]. Poltekkes Jakarta III.

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Sehubung dengan penelitian skripsi saya tentang "Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat dan Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025" sebagai syarat meraih gelar Sarjana Terapan Gizi, saya:

Nama : Azzahra Champaca Putri

NIM : P05130221008

Jurusan/Angkatan : Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika/2021

Berniat meminta bantuan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Responden nantinya diminta untuk mengisi kuesioner penelitian. Saudara bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan apapun. Saudara bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini sewaktu-waktu.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, semua informasi yang saudara berikan terjamin kerahasiaannya.

Penulis

Azzahra Champaca Putri

NIM. P05130221008

SURAT PERSETUJUAN

MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Kelas :

No HP :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini :

Nama	:	Azzahra Champaca Putri
NIM	:	P05130221008
Judul Penelitian	:	Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat dan Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Saya bersedia memberikan informasi yang sebenar-benarnya dan bersedia mengikuti prosedur yang harus dijalankan untuk kelancaran penelitian tersebut. Segala bentuk informasi yang diberikan kepada peneliti akan terjaga kerahasiannya oleh peneliti hanya digunakan untuk keperluan akademis dan tidak akan disebarkan**.**

Bengkulu, 16 April 2025

Responden

(…….)

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :
4. Nomor Telephone :

B. Dismenore

Kuesioner Kriteria Nyeri

1. Dismenore/nyeri ketika menstruasi?

   Lingkari salah satu angka yang menggambarkan tingkat nyeri Anda :

   0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

   Jika Anda tidak merasakan nyeri silakan lingkari angka '0'. Jika anda melingkari salah satu angka dari 1-10, silakan jawab pertanyaan berikutnya.

   Nb : skala 1-3 (poin : 1), skala 4-6 (poin : 2), skala 7-10 (poin : 3)
2. Berapa lama anda merasakan nyeri dalam sehari?
   a. Nyeri terjadi kurang dari 30 menit (Poin : 1)
   b. Nyeri terjadi 30 menit – 1 jam (Poin : 2)
   c. Nyeri terjadi lebih dari 1 jam (Poin : 3)
3. Bagaimana sifat nyeri yang anda rasakan?
   a. Sementara/Hilang-timbul (Poin : 1)
   b. Konstan (Poin : 2)
4. Bagaimana nyeri yang anda rasakan?
   a. Nyeri ringan seperti tusukan kecil, terasa di daerah bawah perut (Poin : 1)
   b. Nyeri terasa lebih jelas, menyebar hingga ke punggung bawah dan/atau paha dalam (Poin : 2)

Perpustakaan Poltekkes Bengkulu

c. Nyeri sangat jelas dan mengganggu, menyebar hingga ke bagian punggung, paha dalam dan panggul. (Poin : 3)

5. Bagaimana aktivitas anda ketika nyeri?
   a. Ketika nyeri terjadi, sedikit rasa kurang nyaman, tetapi masih bisa melaksanakan kegiatan secara normal (Poin : 1)
   b. Ketika nyeri terjadi, saya masih bisa melaksanakan kegiatan ringan seperti berdiri dan membaca, tetapi terjadi penurunan nafsu makan dan mood. (Poin : 2)
   c. Ketika nyeri terjadi, saya tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, merasakan pusing, mual, diare dan lelah, hanya bisa berbaring di Kasur. (Poin : 3)
6. Apakah anda membutuhkan pereda rasa nyeri?
   a. Tidak, karena nyeri hilang sendiri (Poin : 0)
   b. Saya membutuhkan pereda rasa nyeri dan dalam <24 jam nyeri berkurang (Poin : 1)
   c. Saya membutuhkan pereda rasa nyeri dan dalam >24 jam nyeri berkurang (Poin : 2)
   d. Saya telah meminum pereda rasa nyeri, namun tidak terjadi penurunan nyeri (Poin : 3)

Interpretasi			
0 = asimptomatik	5-8 = ringan	9-12 = sedang	13-17 = berat

KUESIONER PRA PENELITIAN

C. Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :
4. Nomor Telephone :

D. Aktifitas Fisik

Klasifikasi aktivitas Global Physical Activity GPAQ

Jenis Aktivitas	Contoh Aktivitas
Aktivitas/kerja ringan	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
Aktivitas/kerja sedang	Mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voly
Aktivitas/kerja berat	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16- 22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari.

Kuesioner Aktifitas Fisik Global Physical Activity GPAQ (2016)

Pertanyaan		Responden	Kode
1.	Apakah dalam pekerjaan sehari- hari anda, melakukan **aktivitas fisik/kerja berat** minimal 10 menit per hari?	1. Ya (Lanjut ke no 2) 2. Tidak (Lanjut ke no 4)	P1
2.	Berapa hari dalam seminggu anda, melakukan **aktivitas fisik/kerja berat**?	.... Hari	P2
3.	Berapa lama dalam 1 hari, anda melakukan **aktivitas fisik/kerja berat**?	..... Jam .... Menit	P3
4.	Apakah dalam pekerjaan anda, memerlukan **aktivitas fisik/kerja sedang**, minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak	P4
5.	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan **fisik/kerja sedang?**	.... Hari	P5
6.	Berapa lama dalam 1 hari biasannya anda melakukan **fisik/kerja sedang**?	..... Jam .... Menit	P6
7.	Apakah Bapak/Ibu berjalan kaki atau bersepeda, minimal 10 menit setiap harinya untuk	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no	P7

	pergi ke suatu tempat?	10)	
8.	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	.... Hari	P8
9.	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	..... Jam .... Menit	P9
10.	Apakah anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan **aktivitas fisik berat** minimal 10 menit per hari?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 13)	P10
11.	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga , fitness, atau rekreasi yang merupakan **aktivitas fisik berat**?	.... Hari	P11
12.	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan **aktivitas fisik berat** dalam 1 hari ?	..... Jam .... Menit	P12
13.	Apakah anda melakukan		

	olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: **berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai** yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya 2. Tidak (Lanjut ke no 16)	P13
14.	Berapa hari dalam seminggu, anda melakukan olahraga, fitnes, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: **berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai**?	.... Hari	P14
15.	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: **berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai dalam 1 hari** ?	..... Jam .... Menit	P15
16.	Berapa lama anda duduk ?	..... Jam .... Menit	P16

Lampiran 3 Formulir SQ-FFQ

SQ-FFQ Asam Folat

KODE DOKUMEN	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA FORMULIR *SEMI-QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*	TANGGAL BERLAKU DIREVISI

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Hari :

Umur : Tahun Tanggal :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)

Petunjuk :

Isi dengan berapa kali (X) pada kolom di bawah ini menurut kebiasaan makan anda selama 1 bulan terakhir

BAHAN MAKANAN	UKURAN PENYAJIAN (Gram)	FREKUENSI KONSUMSI						UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	RATA-RATA Gram/Hari
		1-3 kali/hr	>3 kali/hr	3-6 kali/mg	1-2 kali/mg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah		
SUMBER ASAM FOLAT									
sawi pahit									
kembang kol									
pare									
kentang									
kacang panjang									
pakcoy									
labu siam									
brokoli									
tomat									
alpukat									
kacang merah									
kacang hijau									
kacang tanah									
daging ayam									
hati ayam									
keju ayam									
daging sapi									
telur									
biskuit									
selai kacang									
biji bunga matahari									
buncis									
nasi putih									
mie									
roti									
tepung terigu									
tempe									
tahu									
susu									
sawi putih									
jagung									

Keterangan :

Item Bahan Makanan yang ditanyakan disesuaikan dengan kasus klien

SQ-FFQ Zat Besi

KODE DOKUMEN	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU	TANGGAL BERLAKU
	JURUSAN GIZI	
FR.01.GK.GM.01	**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**	**25 AGUSTUS 2023**
		DIREVISI
	FORMULIR *SEMI-QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*	**25 AGUSTUS 2023**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur : Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan* (*Coret salah satu)

Hari :

Tanggal :

Petunjuk :

Isi dengan berspa kali (X) pada kolom di bawah ini menurut kebiasaan makan Anda selama 1 bulan terakhir

BAHAN MAKANAN	UKURAN PENYAJIAN (Gram)	FREKUENSI KONSUMSI						UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	RATA-RATA Gram/Hari
		1-3 kali/hr	>3 kali/hr	3-6 kali/mg	1-2 kali/mg	1-3 kali/bln	Tidak Pernah		
Sumber Zat Besi									
daging sapi									
daging domba									
daging ayam									
salmon									
ikan tuna									
kerang									
hati ayam									
bayam									
sawi hijau									
brokoli									
tahu									
tempe									
almond									
kacang merah									
buncis									
kacang mete									
bit									
pepaya									
kurma									
alpukat									
tomat									

Keterangan :

Item Bahan Makanan yang ditanyakan disesuaikan dengan kasus klien

Lampiran 4 Master Data

No	Nama	Umur (th)	Konsumsi Asam Folat				Konsumsi Zat Besi				Aktivitas Fisik			Dismenore		
			Total Keb	Konsumsi (mg)	Ket	Kode	Total Keb	Konsumsi (mg)	Ket	Kode	Total Skor	Jenis Aktivitas	Kode	Total Skor	Interpretasi	Kode
1.	Kk	16	320	376,3	Baik	2	15	3,9	Tidak Baik	1	92	Ringan	1	10	Sedang	2
2.	Nk	17	320	296,4	Tidak Baik	1	15	8,9	Tidak Baik	1	32	Ringan	1	6	Ringan	1
3.	Ak	17	320	403	Baik	2	15	4,2	Tidak Baik	1	49,9	Ringan	1	7	Ringan	2
4.	Nm	16	320	239,9	Tidak Baik	1	15	7,6	Tidak Baik	1	48	Ringan	1	12	Sedang	2
5.	Ia	16	320	323	Baik	2	15	2,7	Tidak Baik	1	17,9	Ringan	1	7	Ringan	1
6.	Vh	15	320	338,9	Baik	2	15	16,5	Baik	2	84	Sedang	2	8	Ringan	1
7.	As	16	320	421,6	Baik	2	15	21,6	Baik	2	56	Ringan	1	5	Ringan	1
8.	Acp	15	320	375,2	Baik	2	15	1,8	Tidak Baik	1	42,6	Ringan	1	5	Ringan	1
9.	Rr	16	320	390,8	Baik	2	15	9	Tidak Baik	1	8	Ringan	1	5	Ringan	1
10.	Aa	16	320	349	Baik	2	15	14,8	Baik	2	60	Sedang	2	6	Ringan	1
11.	Vn	16	320	257,5	Tidak Baik	1	15	5,9	Tidak Baik	1	113,9	Sedang	2	6	Ringan	1
12.	Ps	16	320	140,4	Tidak Baik	1	15	3,7	Tidak Baik	1	275,1	Sedang	2	10	Sedang	2
13.	Nj	16	320	287	Tidak Baik	1	15	14,2	Baik	2	64	Sedang	2	8	Ringan	1
14.	Ag	15	320	372,4	Baik	2	15	9,7	Tidak Baik	1	261,7	Sedang	2	9	Sedang	2
15.	Da	15	320	244,4	Tidak Baik	1	15	2,3	Tidak Baik	1	63,3	Sedang	2	8	Ringan	1
16.	Zz	16	320	351,8	Baik	2	15	16	Baik	2	63,3	Sedang	2	9	Sedang	2
17.	Au	15	320	194,1	Tidak Baik	1	15	29,6	Baik	2	36	Ringan	1	6	Ringan	1
18.	Mu	16	320	284,7	Tidak Baik	1	15	11,1	Tidak Baik	1	32	Ringan	1	7	Sedang	2
19.	Wpl	17	320	223,7	Tidak Baik	1	15	3,11	Tidak Baik	1	156	Sedang	2	12	Sedang	2
20.	Agn	15	320	249,1	Tidak Baik	1	15	3,5	Tidak Baik	1	60	Sedang	2	12	Sedang	2
21.	M	16	320	389,1	Baik	2	15	16,7	Baik	2	40	Ringan	1	5	Ringan	1
22.	Mkps	16	320	291,9	Tidak Baik	1	15	4	Tidak Baik	1	44	Ringan	1	5	Ringan	1
23.	Kpy	15	320	394,3	Baik	2	15	7,9	Tidak Baik	1	272	Sedang	2	12	Sedang	2
24.	Bdc	16	320	224,4	Tidak Baik	1	15	12,1	Baik	2	234,8	Sedang	2	10	Sedang	2
25.	M	16	320	331,8	Baik	2	15	20,3	Baik	2	36	Ringan	1	9	Sedang	2
26.	Ra	15	320	178,5	Tidak Baik	1	15	8	Tidak Baik	1	8	Ringan	1	8	Ringan	1
27.	Kf	15	320	207,4	Tidak Baik	1	15	2,6	Tidak Baik	1	96	Sedang	2	12	Sedang	2
28.	Ni	15	320	395,3	Baik	2	15	29,2	Baik	2	129,5	Sedang	2	10	Sedang	2
29.	Afi	15	320	253,5	Tidak Baik	1	15	7,3	Tidak Baik	1	28	Ringan	1	9	Sedang	2
30.	Vdw	16	320	224,2	Tidak Baik	1	15	6,5	Tidak Baik	1	8	Ringan	1	9	Sedang	2
31.	Dap	17	320	255,6	Tidak Baik	1	15	1,5	Tidak Baik	1	84	Sedang	2	11	Sedang	2
32.	Pnf	15	320	397,3	Baik	2	15	23,9	Baik	2	52	Ringan	1	6	Ringan	1
33.	Amf	16	320	283	Tidak Baik	1	15	29,2	Baik	2	46,6	Ringan	1	6	Ringan	1
34.	Sna	16	320	197,4	Baik	1	15	11,1	Tidak Baik	1	970,2	Sedang	1	12	Sedang	2
35.	Erfp	17	320	353,3	Tidak Baik	2	15	11,2	Tidak Baik	1	16	Ringan	1	8	Ringan	1
36.	Fni	16	320	348,4	Baik	2	15	2,2	Tidak Baik	1	371,1	Sedang	1	9	Sedang	2
37.	Af	15	320	254,8	Tidak Baik	1	15	5,4	Tidak Baik	1	43,1	Ringan	1	12	Sedang	2
38.	Adz	16	320	395,9	Baik	2	15	2,6	Tidak Baik	1	24	Ringan	1	6	Ringan	1
39.	Km	15	320	170,2	Tidak Baik	1	15	8,9	Tidak Baik	1	48	Ringan	1	6	Ringan	1
40.	Ar	15	320	200,9	Tidak Baik	1	15	5,3	Tidak Baik	1	24	Ringan	1	10	Sedang	2
41.	As	17	320	347,2	Baik	2	15	3,9	Tidak Baik	1	36	Ringan	1	5	Ringan	1
42.	Vr	16	320	400	Baik	2	15	9,6	Tidak Baik	1	180	Sedang	2	10	Sedang	2
43.	Sov	16	320	251,1	Tidak Baik	1	15	25,9	Baik	2	672	Sedang	2	9	Sedang	2
44.	Ayl	16	320	330,9	Baik	2	15	7,6	Tidak Baik	1	15,3	Ringan	1	12	Sedang	2
45.	Atp	16	320	114,1	Tidak Baik	1	15	2,6	Tidak Baik	1	47,6	Ringan	1	12	Sedang	2
46.	Asb	16	320	371,7	Baik	2	15	2,8	Tidak Baik	1	24	Ringan	1	5	Ringan	1
47.	Ana	16	320	312,4	Tidak Baik	1	15	4,5	Tidak Baik	1	15,3	Ringan	1	12	Sedang	2
48.	Ka	16	320	223,6	Tidak Baik	1	15	4,6	Tidak Baik	1	111,2	Sedang	2	8	Ringan	1
49.	Ik	15	320	385,1	Baik	2	15	14,8	Baik	2	77	Sedang	2	5	Ringan	1
50.	Nnl	17	320	227,1	Tidak Baik	1	15	6,3	Tidak Baik	1	49,9	Ringan	1	7	Ringan	1
51.	Dp	16	320	340,7	Baik	2	15	24,4	Baik	2	8	Ringan	1	8	Sedang	2
52.	Llyr	16	320	225,7	Tidak Baik	1	15	13,7	Baik	2	41,9	Ringan	1	10	Sedang	2
53.	Knl	16	320	192	Tidak Baik	1	15	8	Tidak Baik	1	52,5	Ringan	1	9	Sedang	2
54.	Kw	16	320	178,6	Tidak Baik	1	15	7,3	Tidak Baik	1	63,3	Sedang	2	10	Sedang	2
55.	Tud	17	320	246,8	Tidak Baik	1	15	17,1	Baik	2	92	Sedang	1	11	Sedang	2
56.	Sz	16	320	375	Baik	2	15	16,3	Baik	2	44	Ringan	1	5	Ringan	1
57.	Rk	10	320	332,3	Baik	2	15	25,9	Baik	2	156	Sedang	2	12	Sedang	2
58.	Ra	17	320	416,5	Baik	2	15	28,4	Baik	2	42,6	Ringan	1	5	Ringan	1
59.	Sm	16	320	390	Baik	2	15	5,7	Tidak Baik	1	96	Sedang	2	12	Sedang	2
60.	Af	16	320	232,7	Tidak Baik	1	15	5,4	Tidak Baik	1	36	Ringan	1	6	Ringan	1

Keterangan Konsumsi Zat Besi	
1	Kurang
2	Baik

Keterangan Status Gizi	
1	Tidak Normal
2	Normal

Keterangan Tingkat Aktivitas Fisik	
1	Ringan
2	Sedang

Keterangan Tingkat Nyeri Haid	
1	Ringan
2	Sedang

Lampiran 5 SPSS

Statistics

		ZAT BESI	ZAT ASAM FOLAT	AKTIVITAS FISIK	DISMENORE
N	Valid	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0
Mean		10,680	295,998	100,860	8,433
Median		7,950	294,150	49,900	8,500
Std. Deviation		8,1384	80,5643	156,3235	2,4999
Minimum		1,5	114,1	8,0	5,0
Maximum		29,6	421,6	970,2	12,0

Correlations

			ZAT BESI	DISMENORE
Spearman's rho	ZAT BESI	Correlation Coefficient	1,000	-,188
		Sig. (2-tailed)	.	,149
		N	60	60
	DISMENORE	Correlation Coefficient	-,188	1,000
		Sig. (2-tailed)	,149	.
		N	60	60

Correlations

			ZAT ASAM FOLAT	DISMENORE
Spearman's rho	ZAT ASAM FOLAT	Correlation Coefficient	1,000	-,366**
		Sig. (2-tailed)	.	,004
		N	60	60
	DISMENORE	Correlation Coefficient	-,366**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,004	.
		N	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

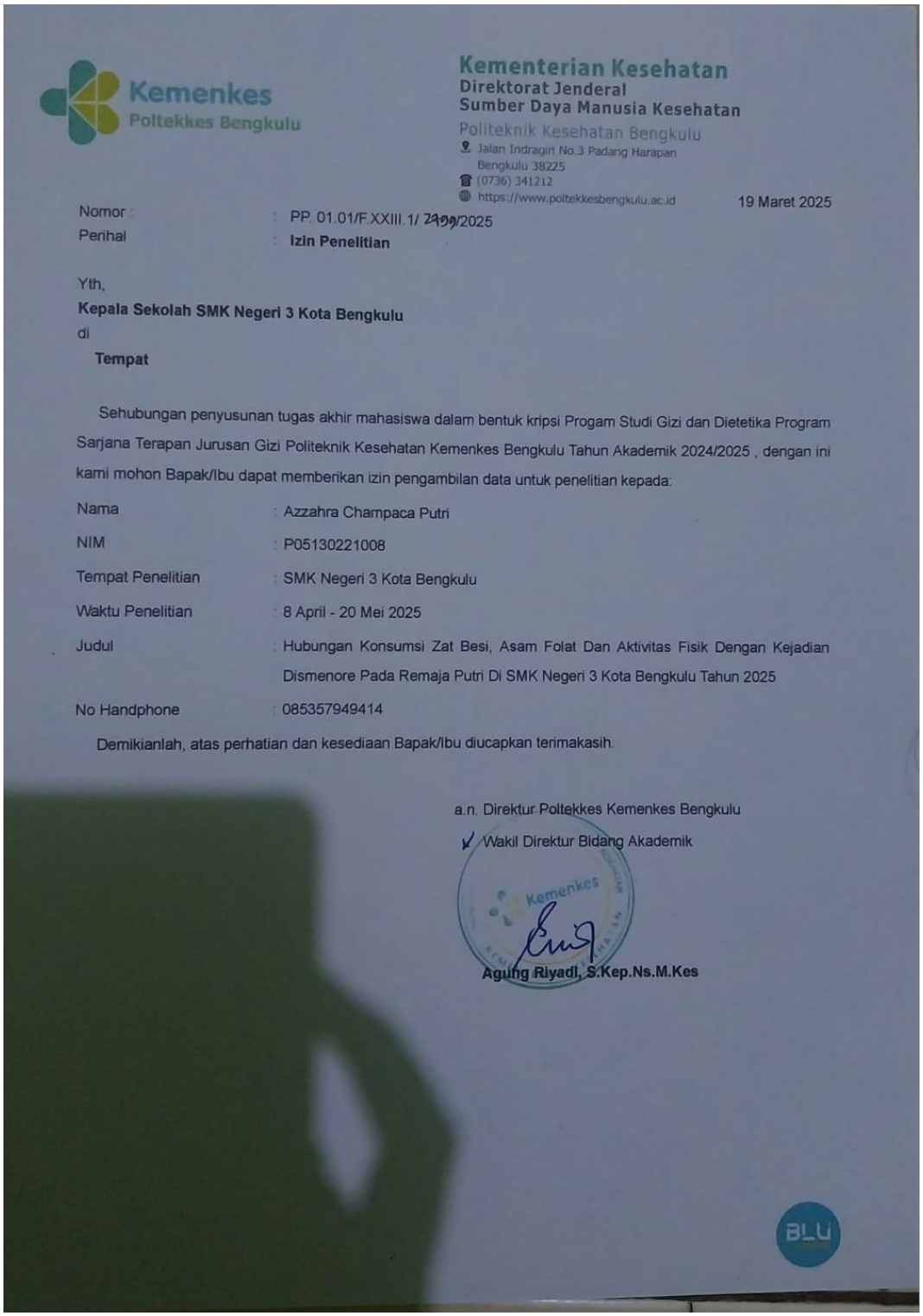
Correlations

			AKTIVITAS FISIK	DISMENORE
Spearman's rho	AKTIVITAS FISIK	Correlation Coefficient	1,000	,377**
		Sig. (2-tailed)	.	,003
		N	60	60
	DISMENORE	Correlation Coefficient	,377**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,003	.
		N	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

19 Maret 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/ 2499/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Azzahra Champaca Putri
NIM	: P05130221008
Tempat Penelitian	: SMK Negeri 3 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 8 April - 20 Mei 2025
Judul	: Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 085357949414

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 7 Surat Rekomendasi DPMPTSP

PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Batang Hari No.108, Kelurahan Tanah Patah, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu
Website: https://dpmptsp.bengkuluprov.go.id I Email: dpmptsp@bengkuluprov.go.id
BENGKULU 38224

REKOMENDASI
Nomor : 503/82.650/275/DPMPTSP-P.4/2025

TENTANG PENELITIAN

Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2796/2025, Tanggal 19 Maret 2025 Perihal Rekomendasi Penelitian. Permohonan diterima tanggal 09 April 2025 .

Nama / NPM	:	AZZAHRA CHAMPACA PUTRI/P05130221008
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Maksud	:	Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian	:	Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Kota BengkuluTahun 2025
Daerah Penelitian	:	SMK Negeri 3 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	:	09 April 2025 s.d 20 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq.Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik atau sebutan lain setempat.
b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu.
d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

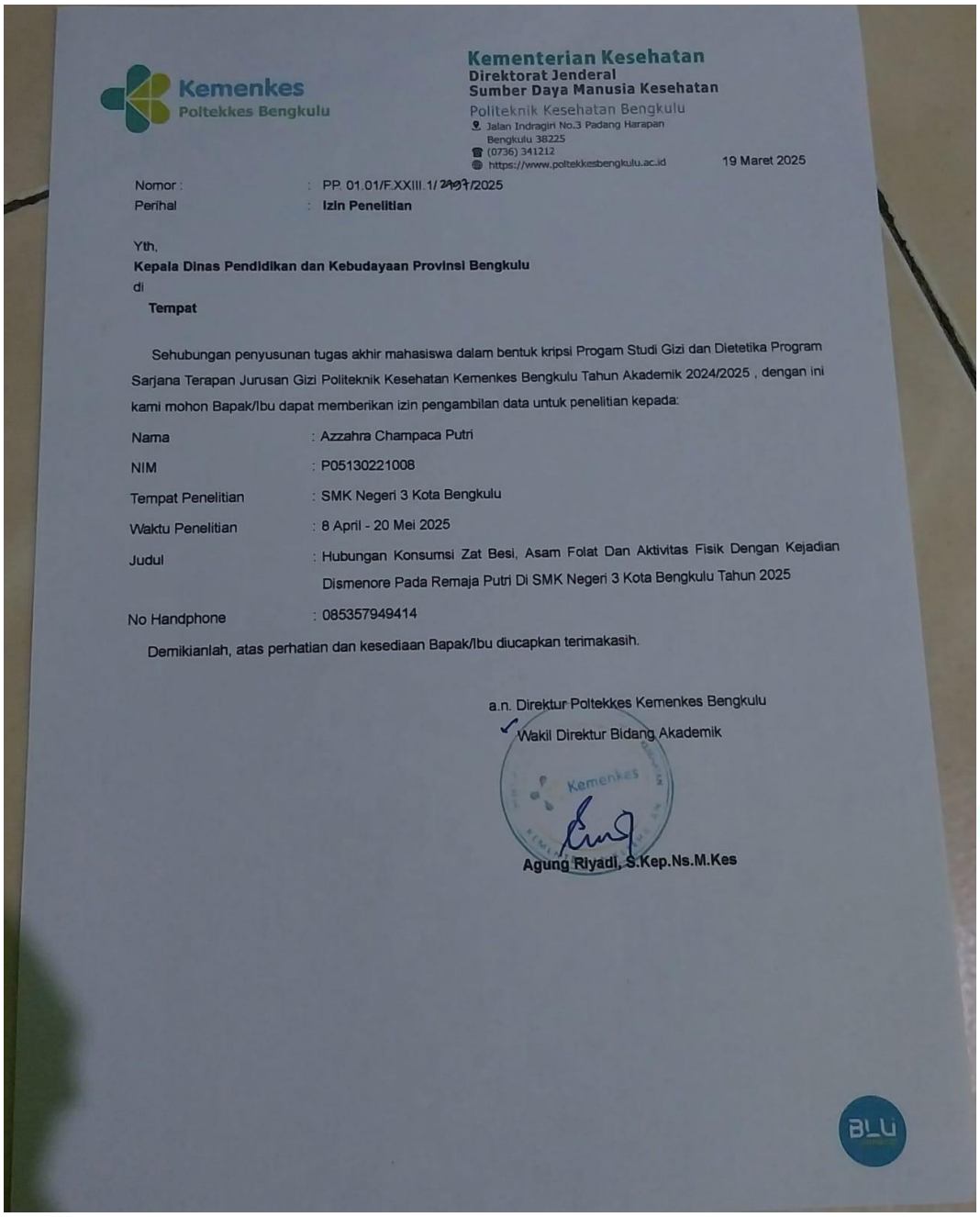
Ditetapkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 09 April 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI BENGKULU

SUPRAN, S.H., M.H
Pembina Utama Madya / IV.d
NIP. 19681221 199303 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu
2. Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 8 Surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

19 Maret 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2197/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Azzahra Champaca Putri
NIM	: P05130221008
Tempat Penelitian	: SMK Negeri 3 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 8 April - 20 Mei 2025
Judul	: Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 085357949414

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

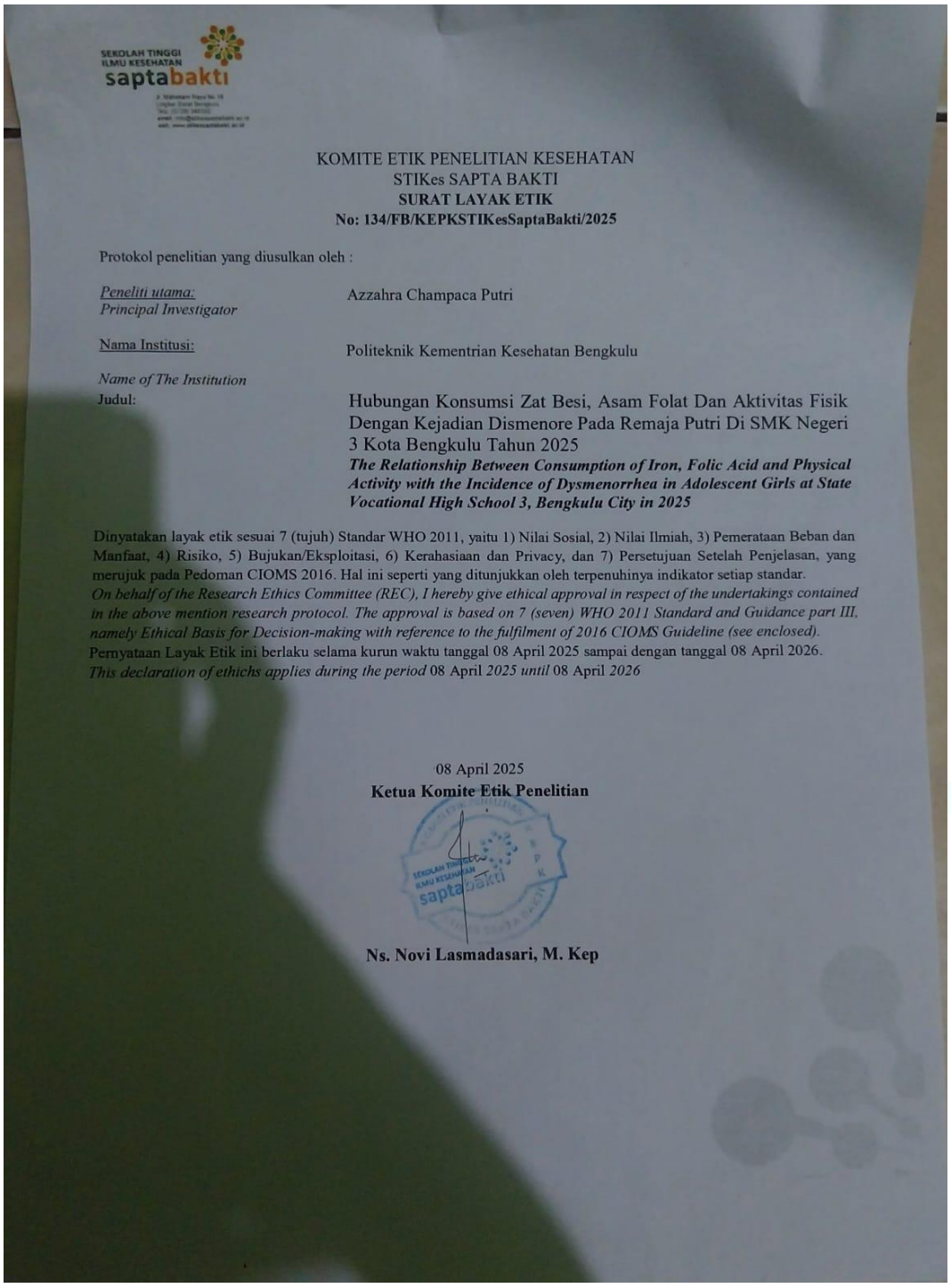
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 9 Keterangan Layak Etik



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN saptabakti

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
STIKes SAPTA BAKTI
SURAT LAYAK ETIK
No: 134/FB/KEPKSTIKesSaptaBakti/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :

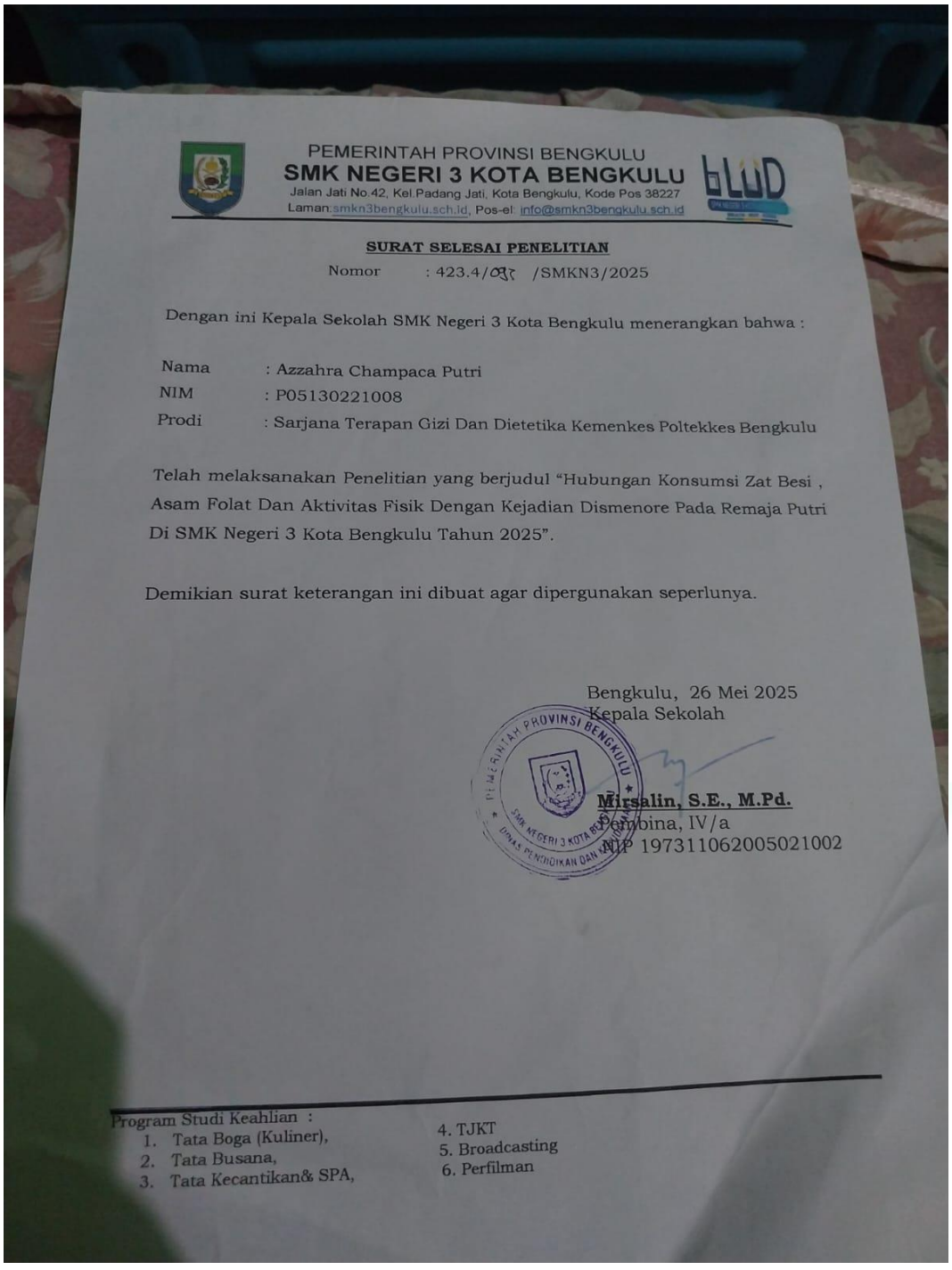
Peneliti utama: *Principal Investigator*	Azzahra Champaca Putri
Nama Institusi: *Name of The Institution*	Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu
Judul:	Hubungan Konsumsi Zat Besi, Asam Folat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025 ***The Relationship Between Consumption of Iron, Folic Acid and Physical Activity with the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls at State Vocational High School 3, Bengkulu City in 2025***

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.
On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 April 2025 sampai dengan tanggal 08 April 2026.
This declaration of ethichs applies during the period 08 April *2025 until* 08 April *2026*

08 April 2025
Ketua Komite Etik Penelitian

Ns. Novi Lasmadasari, M. Kep

Lampiran 10 ***Surat Selesai Penelitian***



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
SMK NEGERI 3 KOTA BENGKULU
Jalan Jati No.42, Kel.Padang Jati, Kota Bengkulu, Kode Pos 38227
Laman:smkn3bengkulu.sch.id, Pos-el: info@smkn3bengkulu.sch.id

SURAT SELESAI PENELITIAN

Nomor : 423.4/०५२ /SMKN3/2025

Dengan ini Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Kota Bengkulu menerangkan bahwa :

Nama : Azzahra Champaca Putri
NIM : P05130221008
Prodi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Telah melaksanakan Penelitian yang berjudul "Hubungan Konsumsi Zat Besi , Asam Folat Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 26 Mei 2025
Kepala Sekolah

Mirsalin, S.E., M.Pd.
Pembina, IV/a
NIP 197311062005021002

Program Studi Keahlian :
1. Tata Boga (Kuliner),
2. Tata Busana,
3. Tata Kecantikan& SPA,
4. TJKT
5. Broadcasting
6. Perfilman

***Lampiran* 11 Dokumentasi Penelitian**















