

DAFTAR PUSTAKA

- Dawood, M. Y. (2019). Primary Dysmenorrhea Advanced In Pathogenesis And Management. *Obstetrics & Gynecology*. <https://doi.org/10.1097/01.Aog.0000230214.26638.0c>
- Ghizal Fatima, A. D. (2024). Magnesium Matters: A Comprehensive Review Of Its Vital Role In Health And Diseases. *National Library Of Medicine*. <https://doi.org/10.7759/Cureus.71392>
- Hapsari, Z. A., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Magnesium Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Dan Smk Batik Surakarta The Correlation Between Stress Levels And Magnesium Intake With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls At Batik Surakarta Senior High School And. *Jurnal Pangan Dan Gizi Soedirman*, 7, 36–48.
- Hermilasari, R. D. (2025). Mineral Sebagai Terapi Komplementer Untuk Dismenore Primer. *Jurnal Riset Ilmiah*, 3(3), 1008–1015.
- Hewitt, G. D. (2018). *Dysmenorrhea And Endometriosis In The Adolescent*. <https://doi.org/10.1097/Aog.0000000000002978>
- Irine Christiany, Mohammad Hakimi, T. S. (2019). Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magneium) Hubungannya Dengan Sindroma Premenstruasi Pada Remaja Putri Smu Sejahtera Di Surabaya. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Kumala, M. (2019). Hubungan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015 - 2016. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(3), 576–581.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., & Larasati, N. C. (2018). Edukasi Masa Pubertas Pada Remaja. *Journal Of Community In Engagement In Health*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.30994/10.30994/Vol1iss1pp16>
- Lestari, I. P. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024*. 6, 1723–1732.
- Mansuriza, F. (2020). Jurnal Abdimas Unaya. *Jurnal Abdimas Unaya*, 1(1), 16–23.
- Mustikoningrum, D., Kristin, A., Safitri, Z., Rachmawati, Y., Ayu, G., Prabowo, E., Nabillah, R., Putri, A. A., Ramadhani, A. D., Ikhsani, R. A., Kinanti, N., & Pramesti, M. P. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore , Pengetahuan Dan Tindakan Untuk Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Airlangga. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 12(1), 22–31.
- Nahra, S. J., & Andalas, M. (2019). *Derajat Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017*. 5(1).
- Posvita, A. (2021). *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Sumber Magnesium , Tingkat Asupan Magnesium , Dan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 4 Surakarta Disusun Sebagai Salah Satu Syarat*

Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada Jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan.

- Putra, A. S., Pisceski, N., Saputra, K., Noviardi, N., Ismawati, I., Kedokteran, F., & Riau, U. (2024). *Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Analysis Of Risk Factors For Primary Dysmenorrhoe And Secondary*. 34(1), 166–176.
- Robbaniyah, A. (2023). Hubungan Asupan Asam Lemak Omega-3 , Asupan Kalsium , Dan Status Gizi Dengan Derajat Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Gizi Unesa*, 3.
- Sari, M. M., Sori, T., Kasap, Ž. J., & Šiki, N. L. (2025). *Magnesium : Health Effects , Deficiency Burden , And Future Public Health Directions*. 1–30.
- Setyowati, H., Sofiyanti, I., & Widyawati, S. A. (2020). *Pemberdayaan Remaja Dalam Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Ma Miftahul Huda Tayu*. 22–28.
- Suryana, E. U., & Sakni, A. S. (2023). The Ushuluddin International Student Conference Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada. *The Ushuluddin International Student Confer*, 1(2).
- Susilowati, D., & Maula, L. R. (2024). Household Socioeconomic Factors Affecting Family Food Consumption : A Case Study Of Households In Gunung Jati Village East Java Province Indonesia. *Journal Of Agricultural Socio-Economics (Jase)*, 1(1), 1–8.
- Syafila, S., Imrar, I. F., & Simanungkalit, S. F. (2024). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma It Raflesia Depok Tahun 2024 Factors Related To The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Females At Sma It Raflesia Depok In 2024*. 8(3), 190–199. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V8i3sp.2024.19>
- Wahyuni, Y., Fasya, D. S., Novianti, A., Gizi, P. S., & Unggul, U. E. (2021). Analisis Perbedaan Asupan Kalsium , Magnesium , Zink , Dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Atlet Di Sma Negeri Ragunan Analysis Of Differences In Intake Of Calcium , Magnesium , Zinc , And Physical Activity Based On The I. *Ilmu Gizi Indonesia*, 05(01), 71–80.
- Wardani, F. D. K. (2024). *Jurnal Genta Kebidanan*. 14, 39–43.
- Yaralizadeh, M., Nezamivand-Chegini, S., Najari, S., & Namjoyan, F. (2024). *Effectiveness Of Magnesium On Menstrual Symptoms Among Dysmenorrheal College Students : A Randomized Controlled Trial*. 12(2), 70–76. <https://doi.org/10.15296/Ijwhr.2023.25>

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
 8 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 2 April 2026

Nomor : KH.03.01/XIV.13/530/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Penelitian

Kepada Yth:
 Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

di -
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa diwajibkan menyusun Tugas Akhir. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ginta Siahaan, DCN, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Michael Prayoga	P01031123029	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
2	Shintia G Silalahi	P01031123041	Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
3	Altha Natasya	P01031123047	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4	Japandri Eliezer Sitepu	P01031123113	Hubungan Asupan Zinc dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
5	Shindy Apnitasari Nasution	P01031123132	Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Medan
 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20136
 (061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.03.01/F.XXII.10/2501/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

13 April 2026

Yang terhormat,
 Ketua Jurusan Gizi
 di-
 Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor :KH.03.01/XIV.14/530/2026 tanggal 02 April 2026 Perihal Surat untuk melakukan Penelitian, maka bersama ini kami dari Jurusan Kebidanan menyetujui untuk melaksanakan penelitian pada mahasiswa tersebut dibawah ini:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	Michael Prayoga	P01031123029	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
2.	Shintia G Silalahi	P01031123041	Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
3.	Altha Natasya	P01031123047	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4.	Japandri Eliezer Sitepu	P01031123113	Hubungan Asupan Zinc dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
5.	Shindy Apnitasari Nasution	P01031123132	Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan



Arihta br Sembiring, SST M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Medan
 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20136
 (061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXII.10/1953/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Pemberitahuan telah menyelesaikan Penelitian

20 April 2026

Yang terhormat,
 Ketua Jurusan Gizi
 di-
 Tempat

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor :KH.03.01/XIV.14/530/2026 tanggal 02 April 2026 Perihal Surat untuk melakukan Penelitian, maka bersama ini kami dari Jurusan Kebidanan memberitahukan bahwa nama-nama mahasiswa tersebut dibawah ini telah selesai melaksanakan penelitian, Adapun nama-nama mahasiswa yang telah menyelesaikan penelitian sebagai berikut :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	Michael Prayoga	P01031123029	Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
2.	Shintia G Silalahi	P01031123041	Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
3.	Altha Natasya	P01031123047	Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Dimenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
4.	Japandri Eliezer Sitepu	P01031123113	Hubungan Asupan Zinc dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
5.	Shindy Apnitasari Nasution	P01031123132	Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan seperlunya atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan



Arihta br Sembiring, SST M. Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tsc.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik (EC)



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8368633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2957/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Shintia G Silalahi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Medan"**

*"The Relationship Between Magnesium Intake and the Incidence of Dysmenorrhea in Female Midwifery Students at the Medan
Ministry of Health Polytechnic"*

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.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfilment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 24 Juni 2026 sampai dengan tanggal 24 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 24, 2026 until June 24, 2027.

June 24, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

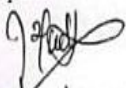
Nama : Indah Lenari Simanjuntak
 Nim : 609184404020
 Kelas : A
 Umur : 26
 Alamat : Medan
 Nomor Handphone : 0812 - 6046 - 3241

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang berjudul "Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan". Dengan ini menyatakan bersedia menjadi sampel dalam penelitian tersebut secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya juga memahami bahwa :

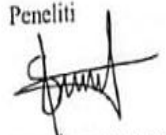
- Data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian
- Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Medan, 14 April 2026

Sampel


 Indah Lenari

Peneliti


 Shintia G Silalahi

Lampiran 6. Surat Pernyataan Peneliti

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Shintia G Silalahi
NIM : P01031123041
Jabatan Fungsional : Mahasiswa
Program Studi : Diploma III-Gizi
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore
Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Medan

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman etik WHO 2011 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

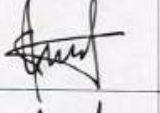
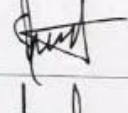
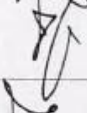
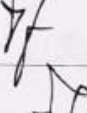
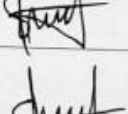
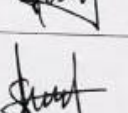
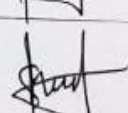
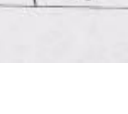
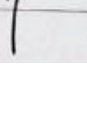
Lubuk Pakam, 14 April 2026
Peneliti

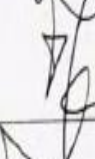
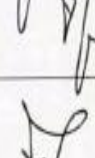
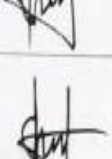
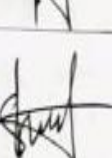
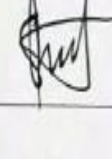
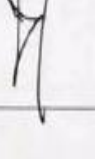


Shintia G Silalahi

Lampiran 7. Bukti Bimbingan KTI

Nama : Shintia G Silalahi
 Nim : P01031123041
 Judul : Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
 Dosen Pembimbing : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	Senin, 19 Januari 2026	Pengenalan dan Diskusi Judul		
2.	Kamis, 22 Januari 2026	Diskusi Judul & pencarian jurnal sesuai dengan topik penelitian		
3.	Senin, 26 Januari 2026	Mengajukan BAB I		
4.	Jumat, 30 Januari 2026	Revisi BAB I		
5.	Sabtu, 31 Januari 2026	Revisi BAB I & Mengajukan BAB II		
6.	Senin, 2 Februari 2026	Revisi Definisi Operasional		
7.	Rabu, 4 Februari 2026	Diskusi BAB III dan mengerjakan BAB III		
8.	Jumat, 6 Februari 2026	Revisi BAB III & Lampiran		
9.	Sabtu, 7 Februari 2026	Revisi BAB III & Lampiran		
10.	Senin, 10 Februari 2026	Pengesahan proposal oleh dosen pembimbing		

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
11.	Senin, 30 Maret 2026	Pengurusan Ethical Clearence (EC)		
12.	Senin, 13 April 2026	Penelitian hari pertama		
13.	Kamis, 16 April 2026	Penelitian hari kedua		
14.	Senin, 20 April 2026	Penelitian hari ketiga		
15.	Selasa, 21 April 2026	Pembuatan master tabel		
16.	Jumat, 24 April 2026	Analisis data		
17.	Selasa, 28 April 2026	Penulisan BAB IV		
18.	Rabu, 29 April 2026	Revisi BAB IV		
18.	Jumat, 1 Mei 2026	Penulisan BAB V		
19.	Senin, 4 Mei 2026	Revisi keseluruhan KTI		

LAMPIRAN

Lampiran 8. Master Tabel Penelitian

No.	Kode Sampel	Nama	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Pekerjaan orang tua	Pendidikan orang tua	NO. HP	DISMENORE		ASUPAN ZAT GIZI							
												MAGNESIUM							
										Skor	Kategori	Hari I	Hari II	Hari III	Rata-Rata	AKG 2019	AKG Koreksi	% Kecukupan	Kategori
1	A01	AS	19	63,4	156	26,1	PEDAGANG	SMA	81375647585	6	Ringan	72.3	95.5	90.0	85,9	330	380,4	22,6	Defisit Berat
2	A02	AR	19	53,1	158	21,3	MONTIR	SMK	82382042803	9	Ringan	426.1	380.5	397.4	401,3	330	318,6	126,0	Lebih
3	A03	AA	19	50,2	164	18,7	ASN	STRATA 1	81993798408	12	Sedang	83.1	80.5	91.0	84,9	330	301,2	28,2	Defisit Berat
4	A04	AM	19	52,2	156	21,4	WIRASWASTA	SMP	87833048310	12	Sedang	157.2	177.8	173.6	169,5	330	313,2	54,1	Defisit Berat
5	A05	AI	20	48	159	19,0	WIRASWASTA	SMK	88740578991	3	Ringan	371.0	358.5	386.0	371,8	330	288	129,1	Lebih
6	A06	AF	19	63	158	25,2	WIRASWASTA	STRATA 1	81269277220	18	Sedang	95.2	86.3	96.5	92,7	330	378	24,5	Defisit Berat
7	A07	AR	20	66,8	157	27,1	ASN	STRATA 1	85261376967	11	Sedang	327.5	301.3	316.0	314,9	330	400,8	78,6	Defisit Sedang
8	A08	BC	19	53,7	158	21,5	ASN	STRATA 2	83849185690	5	Ringan	412.8	409.0	375.2	399,0	330	322,2	123,8	Lebih
9	A09	CM	19	45	158	18,0	PETANI	SMA	895351673661	14	Sedang	130.2	147.9	150.3	142,8	330	270	52,9	Defisit Berat
10	A10	DS	20	73,6	155	30,6	TNI	SMA	81226467442	15	Sedang	266.1	250.0	273.5	263,2	330	441,6	59,6	Defisit Berat
11	A11	DF	19	53,1	155	22,1	WIRASWASTA	SMA	81276194889	12	Sedang	208.9	219.9	214.2	214,3	330	318,6	67,3	Defisit Berat
12	A12	DR	19	54,6	158	21,9	PETANI	STRATA 1	83124929082	19	Sedang	215.1	225.7	234.3	225,0	330	327,6	68,7	Defisit Berat
13	A13	DA	19	41,2	158	16,5	ASN	STRATA 1	81263741278	15	Sedang	114.4	128.5	123.4	122,1	330	247,2	49,4	Defisit Berat
14	A14	EV	19	65	164	24,2	ASN	STRATA 1	8116002031	5	Ringan	316.8	319.5	317.6	318,0	330	390	81,5	Defisit Sedang
15	A15	FB	20	57,8	167	20,7	ASN	STRATA 1	81397148796	10	Ringan	116.2	114.5	118.9	116,5	330	346,8	33,6	Defisit Berat
16	A16	FR	19	39,2	156	16,1	WIRASWASTA	SMA	87725279760	13	Sedang	143.3	154.6	152.8	150,2	330	235,2	63,9	Defisit Berat
17	A17	IL	20	56,3	157	22,8	KARYAWAN BUMN	SMA	81260483241	5	Ringan	319.7	329.8	319.1	322,9	330	337,8	95,6	Normal
18	A18	IN	19	45	163	16,9	WIRASWASTA	SMA	85381790742	7	Ringan	316.7	323.8	325.1	321,9	330	270	119,2	Normal
19	A19	KM	20	50	169	17,5	PETANI	SMP	82277822507	13	Sedang	141.7	165.7	138.9	148,8	330	300	49,6	Defisit Berat

No.	Kode Sampel	Nama	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Pekerjaan orang tua	Pendidikan orang tua	NO. HP	DISMENORE		ASUPAN ZAT GIZI							
												MAGNESIUM							
										Skor	Kategori	Hari I	Hari II	Hari III	Rata-Rata	AKG 2019	AKG Koreksi	% Kecukupan	Kategori
20	A20	MB	20	40,4	154	17,0	PETANI	SMP	82218146732	5	Ringan	325.4	319.7	302.5	315,9	330	242,4	130,3	Lebih
21	A21	MC	20	66,8	153	28,5	WIRASWASTA	STRATA 1	87741834021	14	Sedang	100.0	102.9	132.4	111,8	330	400,8	27,9	Defisit Berat
22	A22	MS	20	42,6	159	16,9	BIDAN	STRATA 1	82277360343	13	Sedang	112.3	121.7	147.1	127,0	330	255,6	49,7	Defisit Berat
23	A23	NL	19	51,3	161	19,8	WIRASWASTA	SMA	85333611179	2	Ringan	297.1	319.5	289.6	302,1	330	307,8	98,1	Normal
24	A24	NY	19	40	155	16,6	WIRASWASTA	SMA	81365180159	7	Ringan	350.5	356.8	344.6	350,6	330	240	146,1	Lebih
25	A25	NR	19	62,8	158	25,2	PENSIUNAN ASN	STRATA 1	87834753354	7	Ringan	312.2	342.1	359.5	337,9	330	376,8	89,7	Defisit Ringan
26	A26	NS	19	61,6	153	26,3	ASN	STRATA 1	81262042973	5	Ringan	297.5	292.1	298.4	296,0	330	369,6	80,1	Defisit Ringan
27	A27	NF	20	79	156	32,5	WIRASWASTA	SMA	85831299402	13	Sedang	148.8	170.5	122.7	147,3	330	474	31,1	Defisit Berat
28	A28	RA	20	71,1	160	27,8	PETANI	SMA	82284633463	15	Sedang	112.3	137.2	123.7	124,4	330	426,6	29,2	Defisit Berat
29	A29	RO	20	56,6	155	23,6	PETANI	SMP	87768573310	3	Ringan	414.6	385.2	402.0	400,6	330	339,6	118,0	Normal
30	A30	RA	20	47,1	154	19,9	PETANI	SMA	82163752325	5	Ringan	342,7	352,3	350,3	348,4	330	282,6	123,3	Lebih
31	A31	RS	19	49,4	150	22,0	PEDAGANG	SMA	83871959816	19	Sedang	52,9	54,8	43,9	50,5	330	296,4	17,0	Defisit Berat
32	A32	RT	19	56,5	158	22,6	WIRASWASTA	DIPLOMA III	85393882680	10	Ringan	140,4	128,3	160,9	143,2	330	339	42,2	Defisit Berat
33	A33	SR	19	56	152	24,2	PETANI	SMA	85314029157	19	Sedang	85,1	91,8	86,7	87,9	330	336	26,2	Defisit Berat
34	A34	SH	19	52,5	157	21,3	ASN	STRATA 1	82272982469	11	Sedang	271,8	273,8	281,1	275,6	330	315	87,5	Defisit Ringan
35	A35	SK	20	63,5	159	25,1	WIRASWASTA	STRATA 1	82241367809	8	Ringan	356,1	319,8	363,8	346,6	330	381	91,0	Normal
36	A36	SJ	19	53	156	21,8	PETANI	SMA	82324908218	12	Sedang	163,9	153,9	174	163,9	330	318	51,5	Defisit Berat
37	A37	UM	19	55,7	160	21,8	WIRASWASTA	SMA	81977571850	21	Berat	78.5	69.3	75.2	74,3	330	334,2	22,2	Defisit Berat
38	A38	WJ	20	56,6	168	20,1	PETANI	SD	81265085122	11	Sedang	66,3	59,7	73,8	66,6	330	339,6	19,6	Defisit Berat
39	A39	WD	19	48,4	154	20,4	ASN	STRATA 1	85664296484	11	Sedang	295,8	304,4	284,2	294,8	330	290,4	101,5	Normal
40	A40	YE	19	90,1	158	36,1	WIRUSAHA	DIPLOMA III	83839399059	20	Sedang	81,8	74,3	100,3	85,5	330	540,6	15,8	Defisit Berat

Lampiran 9. Hasil Recall 1

Kode Sampel : A04

Analysis of the food record-AM Day 1

Food	Amount carbohydr.	energy
------	----------------------	--------

14/04/2026**Pagi**

beras putih giling 79,5 g	100 g	360,9 kcal
telur ayam 0,7 g	60 g	93,1 kcal
minyak kelapa sawit 0,0 g	5 g	43,1 kcal

Meal analysis: energy 497,1 kcal (36 %), carbohydrate 80,2 g (36 %)

Siang

beras putih giling 39,8 g	50 g	180,4 kcal
mie basah 28,3 g	100 g	141,0 kcal
minyak sayur (indomie dll) 0,0 g	3 g	25,9 kcal
kecap 0,3 g	5 g	3,0 kcal

Meal analysis: energy 350,3 kcal (26 %), carbohydrate 68,3 g (31 %)

Selingan

biscuit malkist crackers (tepung terigu) 7,4 g	10 g	44,7 kcal
---	------	-----------

Meal analysis: energy 44,7 kcal (3 %), carbohydrate 7,4 g (3 %)

Malam

daging ayam 0,0 g	50 g	142,4 kcal
lontong 63,9 g	180 g	338,6 kcal

Meal analysis: energy 481,0 kcal (35 %), carbohydrate 63,9 g (29 %)

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1373,1 kcal	2036,3 kcal	67 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	41,1 g(12%)	60,1 g(12 %)	68 %
fat	34,4 g(22%)	69,1 g(< 30 %)	50 %
carbohydr.	219,8 g(65%)	290,7 g(> 55 %)	76 %
dietary fiber	5,4 g	30,0 g	18 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	4,6 g	10,0 g	46 %
cholesterol	295,2 mg	-	-
Vit. A	388,5 µg	800,0 µg	49 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	1,5 mg	12,0 mg	13 %
Vit. B1	0,2 mg	1,0 mg	24 %
Vit. B2	0,6 mg	1,2 mg	50 %
Vit. B6	0,5 mg	1,2 mg	45 %
tot. fol.acid	56,2 µg	400,0 µg	14 %
Vit. C	0,1 mg	100,0 mg	0 %
sodium	401,7 mg	2000,0 mg	20 %
potassium	464,2 mg	3500,0 mg	13 %
calcium	75,1 mg	1000,0 mg	8 %
magnesium	117,2 mg	310,0 mg	38 %
phosphorus	497,4 mg	700,0 mg	71 %
iron	3,9 mg	15,0 mg	26 %
zinc	4,5 mg	7,0 mg	65 %

Analysis of the food record-AM Day 2

Food	Amount carbohydr.	energy
------	----------------------	--------

16/02/2026**Pagi**

beras putih giling 79,5 g	100 g	360,9 kcal
------------------------------	-------	------------

daging ayam bagian paha 0,0 g	50 g	107,0 kcal
----------------------------------	------	------------

minyak kelapa sawit 0,0 g	5 g	43,1 kcal
------------------------------	-----	-----------

Meal analysis: energy 511,0 kcal (38 %), carbohydrate 79,5 g (39 %)

Siang

biscuit malkist crackers (tepung terigu) 7,4 g	10 g	44,7 kcal
---	------	-----------

gula pasir 10,0 g	10 g	38,7 kcal
----------------------	------	-----------

teh 0,5 g	5 g	2,5 kcal
--------------	-----	----------

Meal analysis: energy 85,9 kcal (6 %), carbohydrate 17,9 g (9 %)

Malam

beras putih giling 39,8 g	50 g	180,4 kcal
------------------------------	------	------------

udang segar 0,0 g	50 g	39,6 kcal
----------------------	------	-----------

minyak kelapa sawit 0,0 g	5 g	43,1 kcal
------------------------------	-----	-----------

Tomatoes fresh cooked 0,1 g	5 g	1,0 kcal
--------------------------------	-----	----------

minyak kelapa sawit 0,0 g	5 g	43,1 kcal
------------------------------	-----	-----------

Meal analysis: energy 307,2 kcal (23 %), carbohydrate 39,9 g (19 %)

Pagi

beras putih giling 39,8 g	50 g	180,4 kcal
------------------------------	------	------------

mie basah 28,3 g	100 g	141,0 kcal
---------------------	-------	------------

telur ayam 0,6 g	50 g	77,6 kcal
---------------------	------	-----------

kecap 0,6 g	10 g	6,0 kcal
----------------	------	----------

minyak sayur (indomie dll)	5 g	43,1 kcal
----------------------------	-----	-----------

Meal analysis: energy 448,1 kcal (33 %), carbohydrate 69,2 g (34 %)

Result			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1352,2 kcal	2036,3 kcal	66 %
water	4,7 g	2700,0 g	0 %
protein	44,8 g(14%)	60,1 g(12 %)	74 %
fat	36,2 g(24%)	69,1 g(< 30 %)	52 %
carbohydr.	206,4 g(63%)	290,7 g(> 55 %)	71 %
dietary fiber	3,6 g	30,0 g	12 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	4,3 g	10,0 g	43 %
cholesterol	320,8 mg	-	-
Vit. A	894,7 µg	800,0 µg	112 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	3,3 mg	12,0 mg	28 %
Vit. B1	0,2 mg	1,0 mg	24 %
Vit. B2	0,5 mg	1,2 mg	45 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	46 %
tot. fol.acid	48,9 µg	400,0 µg	12 %
Vit. C	1,9 mg	100,0 mg	2 %
sodium	751,6 mg	2000,0 mg	38 %
potassium	497,7 mg	3500,0 mg	14 %
calcium	88,4 mg	1000,0 mg	9 %
magnesium	127,8 mg	310,0 mg	41 %
phosphorus	499,9 mg	700,0 mg	71 %
iron	4,4 mg	15,0 mg	30 %
zinc	4,7 mg	7,0 mg	67 %

Analysis of the food record-AM Day 3

Food	Amount carbohydr.	energy
------	----------------------	--------

20/04/2026**Pagi**

beras putih giling	50 g	180,4 kcal
39,8 g		

Meal analysis: energy 180,4 kcal (15 %), carbohydrate 39,8 g (22 %)

soto ayam :

daging ayam	20 g	57,0 kcal
0,0 g		

kentang	25 g	23,2 kcal
5,4 g		

Carrot fresh	25 g	6,5 kcal
1,2 g		

toge kacang hijau mentah	10 g	6,1 kcal
0,5 g		

santan (kelapa dan air)	30 g	31,8 kcal
1,4 g		

Meal analysis: energy 124,6 kcal (10 %), carbohydrate 8,5 g (5 %)

Siang

beras putih giling	50 g	180,4 kcal
39,8 g		

daging ayam bagian paha	50 g	107,0 kcal
0,0 g		

tepung terigu	30 g	109,2 kcal
22,9 g		

minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Tomatoes fresh cooked	10 g	2,0 kcal
0,3 g		

minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 484,8 kcal (39 %), carbohydrate 62,9 g (36 %)

Selingan Sore

roti coklat	50 g	142,0 kcal
26,3 g		

Meal analysis: energy 142,0 kcal (11 %), carbohydrate 26,3 g (15 %)

Malam

-

Pagi

beras putih giling	50 g	180,4 kcal
39,8 g		
kikil kambing mentah	120 g	84,0 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 307,6 kcal (25 %), carbohydrate 39,8 g (22 %)		

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1239,4 kcal	2036,3 kcal	61 %
water	31,7 g	2700,0 g	1 %
protein	42,5 g(14%)	60,1 g(12 %)	71 %
fat	38,3 g(28%)	69,1 g(< 30 %)	55 %
carbohydr.	177,1 g(58%)	290,7 g(> 55 %)	61 %
dietary fiber	5,6 g	30,0 g	19 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	4,1 g	10,0 g	41 %
cholesterol	69,3 mg	-	-
Vit. A	1175,3 µg	800,0 µg	147 %
carotene	2,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	0,8 mg	12,0 mg	7 %
Vit. B1	0,3 mg	1,0 mg	33 %
Vit. B2	0,4 mg	1,2 mg	30 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	51 %
tot. fol.acid	53,5 µg	400,0 µg	13 %
Vit. C	7,6 mg	100,0 mg	8 %
sodium	368,3 mg	2000,0 mg	18 %
potassium	676,3 mg	3500,0 mg	19 %
calcium	49,4 mg	1000,0 mg	5 %
magnesium	113,6 mg	310,0 mg	37 %
phosphorus	447,0 mg	700,0 mg	64 %
iron	3,9 mg	15,0 mg	26 %
zinc	5,1 mg	7,0 mg	73 %

Lampiran 10. Hasil Recall 2

Kode Sampel : A40

Analysis of the food record-YE Day 1		
Food	Amount carbohydr.	energy
Pagi		
Nasi Ayam Goreng		
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
daging ayam goreng	40 g	132,8 kcal
1,5 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 305,9 kcal (30 %), carbohydrate 30,1 g (28 %)		
Bening bayam		
bayam segar	10 g	3,7 kcal
0,7 g		
Meal analysis: energy 3,7 kcal (0 %), carbohydrate 0,7 g (1 %)		
Selingan pagi(-)		
Siang		
Nasi Ayam Geprek		
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
daging ayam	50 g	142,4 kcal
0,0 g		
tempe goreng	15 g	53,1 kcal
2,3 g		
kool merah / putih mentah	10 g	2,2 kcal
0,4 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 370,9 kcal (37 %), carbohydrate 31,3 g (29 %)		
Selingan sore		
Teh manis		
gula pasir	15 g	58,0 kcal
15,0 g		
Meal analysis: energy 58,0 kcal (6 %), carbohydrate 15,0 g (14 %)		
Malam		
Nasi Telur Goreng Sambal		
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		

telur ayam 60 g 93,1 kcal
 0,7 g
 minyak kelapa sawit 5 g 43,1 kcal
 0,0 g
 Meal analysis: energy 266,2 kcal (26 %), carbohydrate 29,3 g (28 %)

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1004,7 kcal	2036,3 kcal	49 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	41,7 g(17%)	60,1 g(12 %)	69 %
fat	44,7 g(40%)	69,1 g(< 30 %)	65 %
carbohydr.	106,4 g(43%)	290,7 g(> 55 %)	37 %
dietary fiber	1,8 g	30,0 g	6 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	6,6 g	10,0 g	66 %
cholesterol	323,9 mg	-	-
Vit. A	951,6 µg	800,0 µg	119 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	2,1 mg	12,0 mg	18 %
Vit. B1	0,2 mg	1,0 mg	23 %
Vit. B2	0,6 mg	1,2 mg	52 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	46 %
tot. fol.acid	56,3 µg	400,0 µg	14 %
Vit. C	5,3 mg	100,0 mg	5 %
sodium	141,7 mg	2000,0 mg	7 %
potassium	446,5 mg	3500,0 mg	13 %
calcium	88,9 mg	1000,0 mg	9 %
magnesium	81,8 mg	310,0 mg	26 %
phosphorus	415,6 mg	700,0 mg	59 %
iron	3,3 mg	15,0 mg	22 %
zinc	3,8 mg	7,0 mg	54 %

Analysis of the food record-YET Day 2

Food	Amount carbohydr.	energy
pagi		
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
daging ayam	30 g	85,5 kcal
0,0 g		
tepung terigu	30 g	109,2 kcal
22,9 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
bening bayam belu	10 g	0,8 kcal
0,1 g		
Meal analysis: energy 368,6 kcal (38 %), carbohydrate 51,6 g (47 %)		
Siang		
Mie gacoan		
mie basah	100 g	141,0 kcal
28,3 g		
kecap	10 g	6,0 kcal
0,6 g		
ayam	10 g	28,5 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 218,6 kcal (23 %), carbohydrate 28,9 g (26 %)		
pangsit goreng		
lumpia	10 g	12,6 kcal
1,8 g		
daging ayam	30 g	85,5 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 141,2 kcal (15 %), carbohydrate 1,8 g (2 %)		
udang keju		
daging ayam	30 g	85,5 kcal
0,0 g		
udang segar	15 g	11,9 kcal
0,0 g		
keju	10 g	0,0 kcal
1,3 g		
Meal analysis: energy 97,3 kcal (10 %), carbohydrate 1,3 g (1 %)		

selingan

durian, segar 30 g 44,7 kcal
6,4 g

Meal analysis: energy 44,7 kcal (5 %), carbohydrate 6,4 g (6 %)

malam

singkong putih 40 g 52,4 kcal
12,8 g

durian, segar 30 g 44,7 kcal
6,4 g

Meal analysis: energy 97,1 kcal (10 %), carbohydrate 19,2 g (18 %)

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	967,4 kcal	2036,3 kcal	48 %
water	42,8 g	2700,0 g	2 %
protein	45,6 g(19%)	60,1 g(12 %)	76 %
fat	39,6 g(36%)	69,1 g(< 30 %)	57 %
carbohydr.	109,2 g(45%)	290,7 g(> 55 %)	38 %
dietary fiber	5,8 g	30,0 g	19 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	5,1 g	10,0 g	51 %
cholesterol	109,8 mg	-	-
Vit. A	835,2 µg	800,0 µg	104 %
carotene	105,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	1,1 mg	12,0 mg	9 %
Vit. B1	0,3 mg	1,0 mg	29 %
Vit. B2	0,5 mg	1,2 mg	41 %
Vit. B6	0,5 mg	1,2 mg	43 %
tot. fol.acid	33,8 µg	400,0 µg	8 %
Vit. C	44,5 mg	100,0 mg	45 %
sodium	807,3 mg	2000,0 mg	40 %
potassium	805,6 mg	3500,0 mg	23 %
calcium	130,4 mg	1000,0 mg	13 %
magnesium	73,4 mg	310,0 mg	24 %
phosphorus	430,1 mg	700,0 mg	61 %
iron	4,5 mg	15,0 mg	30 %
zinc	3,8 mg	7,0 mg	55 %

Analysis of the food record-YET Day 3

Food	Amount carbohydr.	energy
PAGI		
SELINGAN		
nasi telur dadar		
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
telur ayam	100 g	155,1 kcal
1,1 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 328,2 kcal (27 %), carbohydrate 29,7 g (25 %)		
SIANG		
mie gacoan		
mie basah	100 g	141,0 kcal
28,3 g		
kecap	10 g	6,0 kcal
0,6 g		
daging ayam	10 g	28,5 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 218,6 kcal (18 %), carbohydrate 28,9 g (25 %)		
pangsit goreng		
lumpia	10 g	12,6 kcal
1,8 g		
daging ayam	30 g	85,5 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 141,2 kcal (12 %), carbohydrate 1,8 g (2 %)		
udang keju		
daging ayam	30 g	85,5 kcal
0,0 g		
udang segar	15 g	11,9 kcal
0,0 g		
roti keju	10 g	28,0 kcal
4,9 g		
Meal analysis: energy 125,3 kcal (10 %), carbohydrate 4,9 g (4 %)		

SELINGAN**MALAM**

nasi putih 100 g 130,0 kcal

28,6 g

Meal analysis: energy 130,0 kcal (11 %), carbohydrate 28,6 g (24 %)

ayam goreng tepung

daging ayam 40 g 114,0 kcal

0,0 g

tepung terigu 30 g 109,2 kcal

22,9 g

minyak kelapa sawit 5 g 43,1 kcal

0,0 g

Meal analysis: energy 266,3 kcal (22 %), carbohydrate 22,9 g (19 %)

bening bayam

bayam segar 10 g 3,7 kcal

0,7 g

Meal analysis: energy 3,7 kcal (0 %), carbohydrate 0,7 g (1 %)

=====

Result

=====

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1213,3 kcal	2036,3 kcal	60 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	60,3 g(20%)	60,1 g(12 %)	100 %
fat	53,8 g(40%)	69,1 g(< 30 %)	78 %
carbohydr.	117,5 g(40%)	290,7 g(> 55 %)	40 %
dietary fiber	3,6 g	30,0 g	12 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	7,1 g	10,0 g	71 %
cholesterol	542,2 mg	-	-
Vit. A	1303,1 µg	800,0 µg	163 %
Vit. E (eq.)	3,3 mg	12,0 mg	27 %
Vit. B1	0,3 mg	1,0 mg	29 %
Vit. B2	0,9 mg	1,2 mg	76 %
Vit. B6	0,6 mg	1,2 mg	54 %
tot. fol.acid	82,9 µg	400,0 µg	21 %
Vit. C	3,6 mg	100,0 mg	4 %
sodium	855,9 mg	2000,0 mg	43 %
potassium	563,5 mg	3500,0 mg	16 %
calcium	116,7 mg	1000,0 mg	12 %
magnesium	100,3 mg	310,0 mg	32 %
phosphorus	587,1 mg	700,0 mg	84 %
iron	5,0 mg	15,0 mg	34 %
zinc	5,0 mg	7,0 mg	72 %

Lampiran 11. Hasil SPSS

1. Frekuensi Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19	25	62.5	62.5	62.5
Valid 20	15	37.5	37.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

2. Frekuensi Pendidikan Orangtua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
DIPLOMA	2	5.0	5.0	5.0
SD	1	2.5	2.5	7.5
SMA	16	40.0	40.0	47.5
Valid SMK	2	5.0	5.0	52.5
SMP	4	10.0	10.0	62.5
STRATA 1	14	35.0	35.0	97.5
STRATA 2	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

3. Pekerjaan orangtua

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Asn	9	22.5	22.5	22.5
Bidan	1	2.5	2.5	25.0
Karyawan	1	2.5	2.5	27.5
Montir	1	2.5	2.5	30.0
Pedagang	2	5.0	5.0	35.0
Valid Pensiunan	1	2.5	2.5	37.5
Petani	10	25.0	25.0	62.5
Tni	1	2.5	2.5	65.0
Wiraswasta	13	32.5	32.5	97.5
Wirausaha	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

4. Frekuensi Kategori Asupan Magnesium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit Ringan	3	7.5	7.5	7.5
	Defisit Sedang	2	5.0	5.0	12.5
	Defisit Berat	23	57.5	57.5	70.0
	Normal	6	15.0	15.0	85.0
	Lebih	6	15.0	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	24	60.0	60.0	60.0
	Normal	16	40.0	40.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

5. Frekuensi Kategori Dismenore

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	17	42.5	42.5	42.5
	Berat	23	57.5	57.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

6. Kategori Asupan * Kategori Dismenore Crosstabulation

		Kategori Dismenore		Total
		Ringan	Berat	
Kategori Asupan	Count	3	21	24
	% within Kategori Asupan	12.5%	87.5%	100.0%
	% within Kategori Dismenore	17.6%	91.3%	60.0%
		7.5%	52.5%	60.0%
	% of Total	7.5%	52.5%	60.0%
	Count	14	2	16
	% within Kategori Asupan	87.5%	12.5%	100.0%
	% within Kategori Dismenore	82.4%	8.7%	40.0%
		35.0%	5.0%	40.0%
Total	Count	17	23	40
	% within Kategori Asupan	42.5%	57.5%	100.0%
	% within Kategori Dismenore	100.0%	100.0%	100.0%
		42.5%	57.5%	100.0%

7. Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	22.097 ^a	1	.000
Continuity Correction ^b	19.135	1	.000
Likelihood Ratio	24.407	1	.000
Linear-by-Linear Association	21.545	1	.000
N of Valid Cases	40		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.80.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 12. Formulir Gejala Dismenore

Formulir Gejala Dismenore

No. Sampel : BB : 56,61 kg.
 Nama : WASTI J-T SIAHAAN TB : 168 cm
 NIM : P07124424052 Pendidikan orangtua : SD
 Kelas : A Pekerjaan orangtua : PETANI

No.	Gejala		Checklist	Skor
1.	Gejala Utama	Kram pada perut bagian bawah	✓	2
		Nyeri Punggung		2
		Nyeri pada tungkai bawah		2
		Nyeri sendi		2
		Nyeri perut		2
		Nyeri pada mammae		2
		Nyeri pinggul		2
		Gangguan emosional	✓	2
2.	Gejala Penyerta	Perut kembung	✓	1
		Diare		1
		Mual		1
		Muntah		1
		Anorexia		1
		Sakit kepala		1
		Kelelahan	✓	1
		Lemas	✓	1
		Keringat dingin	✓	1
		Gangguan tidur	✓	1
		Gangguan emosional		1
		Pingsan		1
		Stress		1
		Gelisah		1
		Tantrum	✓	1
		Menjadi pemurung (tidak mau diganggu)	✓	1
TOTAL SKOR				11

Sumber : (Wahyuni et al., 2021)

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

Hari pertama



Hari Kedua



Hari Ketiga

