

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA
MAHASISWI PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES
MEDAN**



MICHAEL PRAYOGA

NIM : P01031123029

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA
MAHASISWI PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES
MEDAN**

Karya Tulis Ilmiah

sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi (A.Md. Gz) pada Program Studi Diploma III
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



MICHAEL PRAYOGA

NIM : P01031123029

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN TINGKAT DISMENORE
PADA MAHASISWI PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN
KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Diusulkan Oleh
MICHAEL PRAYOGA
P01031123029

Telah disetujui di Medan Pada tanggal 07 September 2026

Pembimbing Utama



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
NIP 196508041986031004

Ketua Prodi Diploma III Gizi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP. 197010301998032004

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

MICHAEL PRAYOGA

P01031123029

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 07 September 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes :

2. Anggota 1 : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes :

3. Anggota 2 : Herly Nainggolan, SKM, M.KM :

Lubuk Pakam, 07 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes
NIP 197010301998032004



BIODATA PENULIS

Nama : Michael Prayoga

Tempat/Tgl Lahir : Sidikalang, 21 April 2005

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Kristen Protestan

Alamat Rumah : Jl.Martabe Batang Beruh Sidikalang

Nomor / HP : 081264970246

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : TK Pembina sidikalang
2. SD : SD Negeri 034781 Batang Beruh
2. SMP : SMP Negeri 1 Sidikalang
3. SMA : SMA Negeri 2 Sidikalang

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Michael Prayoga
Nim : P01031123029
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Lubuk Pakam, 07 September 2026

Penulis,



MICHAEL PRAYOGA
P01031123029

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI PRODI SARJANA TERAPAN JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Michael Prayoga, Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : prayogarajagukguk@gmail.com

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh perempuan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian dismenore adalah asupan zat gizi, khususnya protein. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan protein dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Data asupan protein diperoleh menggunakan kuesioner asupan makanan, sedangkan data kejadian dismenore diperoleh menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan protein dengan kejadian dismenore menggunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebanyak 18 responden (45%) memiliki asupan protein baik dan 22 responden (55%) memiliki asupan protein kurang. Berdasarkan kejadian dismenore, sebanyak 18 responden (45%) mengalami dismenore ringan dan 22 responden (55%) mengalami dismenore berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

Dalam rangka meningkatkan asupan protein, disarankan mengonsumsi makanan sumber protein hewani dan nabati secara beragam serta menerapkan pola makan bergizi seimbang. Sebaiknya penelitian ini dilanjutkan melihat faktor lain yang berhubungan dengan kejadian dismenore, seperti aktivitas fisik, status gizi, stress, dan asupan zat gizi lain.

Kata kunci: Asupan Protein, Dismenore, Mahasiswa, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Medan

ABSTRAC

THE CORRELATION BETWEEN PROTEIN INTAKE AND THE SEVERITY LEVEL OF DYSMENORRHEA AMONG BACHELOR PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN MIDWIFERY STUDENTS OF THE MIDWIFERY DEPARTMENT AT POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Michael Prayoga, Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
prayogarajagukguk@gmail.com

Dysmenorrhea is a common health issue experienced by women that can interfere with daily activities. One factor suspected to be associated with dysmenorrhea is nutrient intake, particularly protein. This study aims to determine the relationship between protein intake and the incidence of dysmenorrhea among Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Medan.

This study utilized an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 40 Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Medan selected based on specific study criteria. Protein intake data were obtained using a food intake questionnaire, while dysmenorrhea data were collected using a questionnaire. Data analysis was conducted using statistical testing with a significance level of $\alpha = 0.05$ to determine the relationship between protein intake and the incidence of dysmenorrhea.

The results showed that out of 40 respondents, 18 respondents (45%) had good protein intake, and 22 respondents (55%) had deficient protein intake. Based on the incidence of dysmenorrhea, 18 respondents (45%) experienced mild dysmenorrhea, and 22 respondents (55%) experienced severe dysmenorrhea. Statistical test results yielded a p-value = 0.05, concluding that there was a significant relationship between protein intake and the incidence of dysmenorrhea among Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Medan.

To increase protein intake, it is recommended to consume a variety of animal and plant-based protein sources and to adopt a balanced nutritional diet. Further research is encouraged to examine other factors related to the incidence of dysmenorrhea, such as physical activity, nutritional status, stress, and other nutrient intakes.

Keywords: Protein Intake, Dysmenorrhea, Female College Students, Midwifery Department, Poltekkes Kemenkes Medan.



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Berkat dan Anugerah- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Asupan Protein Dengan Tingkat *Dismenore* Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan” berhasil diselesaikan.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka Penulis menyampaikan terima kasih yang Sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr Herta Masrthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Bapak Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dan selalu memberi bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
4. Ibu Dr Mahdiah, DCN, M.Kes selaku penguji pertama dan Ibu Herly Nainggolan,SKM,M.KM selaku penguji kedua
5. Bapak Binari Rajagukguk dan alm ibu Nani Simanjuntak selaku orangtua, Gemilang, Rospita selaku Abang, Kakak yang telah memberi banyak dukungan dan doa selama menempuh Pendidikan hingga dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Teman-teman satu bimbingan Shintia, Altha, Japandri, Shindy yang selalu memberi semangat dan turut ikut serta membantu dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Michael Prayoga

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAC	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi peneliti.....	4
2. Bagi Penderita Dismenore	4
3. Bagi Tempat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja Putri	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Tahapan Remaja.....	5
3. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Remaja putri	6
B. Dismenore.....	6

1. Pengertian <i>Dismenore</i>	6
2. Jenis Jenis <i>Dismenore</i>	6
C. Etiologi	7
1. Etiologi <i>Dismenore</i> Primer	7
2. Etiologi <i>Dismenore</i> Sekunder	7
3. Patofisiologi	8
4. Tanda dan Gejala	8
D. Protein	9
1. Pengertian Protein	9
2. Fungsi Protein	9
3. Sumber Protein	9
4. AKG (Angka Kecukupan Gizi) Protein	10
5. Kategori Tingkat Kecukupan Asupan Protein	10
E. Hubungan Asupan Protein dengan Tingkat <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri	10
F. Pengukuran Konsumsi Pangan dengan Metode <i>Food Recall</i>	11
1. Pengertian <i>Food Recall</i> 24 Jam	11
2. Prosedur Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	11
3. Kelebihan Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	12
4. Kekurangan Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	13
G. Kerangka Konsep	13
H. Definisi Operasional	14
I. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel	16
D. Teknik Instrumen Pengumpulan Data	18
1. Teknik Pengumpulan Data	18
2. Cara Pengumpulan Data	19
E. Pengolahan data	20
1. Asupan Protein	20

2. Tingkat Dismenore	20
F. Analisis Data	21
1. Analisis Univariat	21
2. Analisis Bivariat.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A. HASIL	22
1. Gambaran Umum lokasi Penelitian	22
2. Karakteristik Sampel.....	23
B. Asupan Protein.....	26
C. Tingkat Dismenore	26
D. Hubungan Asupan Protein dengan Tingkat Dismenore.....	27
E. Pembahasan.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. AKG 2019	10
Tabel 2. Definisi Operasional.....	14
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein Responden Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan Menurut AKG.....	26
Tabel 4. Distrubusi kategori Tingkat Dismenore Responden Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan	27
Tabel 5. Hubungan Asupan Protein Dengan Tingkat Dismenore Responden Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	13
Gambar 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Umur Responden Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan	23
Gambar 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Orang Tua Responden Di Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan	24
Gambar 4. Distrubusi Sampel Berdasarkan pekerjaan Orang Tua	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	36
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian	37
Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian.....	38
Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik (EC)	39
Lampiran 5. Informed Consent	40
Lampiran 6. Surat Pernyataan Penelitian	40
Lampiran 7. Bukti Bimbingan.....	42
Lampiran 8. Master Tabel	44
Lampiran 9. Hasil recall 3 hari.....	46
Lampiran 10. Hasil Uji SPSS.....	52
Lampiran 11. Formulir Gejala Dismenore	54
Lampiran 12. Dokumentasi.....	55