

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, I.R. Et Al. (2025) ‘Pengaruh Promosi Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Remaja Terhadap Pengetahuan Remaja Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama (Smp)’, Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas),9(1),Pp. 81-94. Available At: <https://doi.org/10.52643/jukmas.V9i1.6112>.
- Anggi Hapsari, Z. And Nur Widiyaningsih, E. (2023) ‘Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Dan Smk Batik Surakarta’, Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman,7(1),Pp.36-48.Available At:<http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>.
- Arisanti, N.K.R., Ariati, N.N. And Gumala, N.M.Y. (2023) ‘Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Di Sai Study Group Denpasar’, Jurnal Ilmu Gizi : Journal Of Nutrition Science,12(3),Pp.166-175.AvailableAt:<https://doi.org/10.33992/jig.V12i3.2129>.
- Febriani, A. Et Al. (2024) ‘Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Secara Komplementer Di Sma N 16 Pekanbaru’, Journal Of Human And Education (Jahe),4(6),Pp.267-271.AvailableAt:<https://doi.org/10.31004/jh.V4i6.1760>.
- Mivanda, D., Follona, W. And Aticeh, A. (2023) ‘Hubungan Tingkat Stres Dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri’, Muhammadiyah Journal Of Midwifery, 4(1), P. 34. Available At: <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>.
- P Kumaladewi, R., Wawang, S.S. And Fajar, A.Y. (2018) ‘Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung’, Prosiding Pendidikan Dokter, 4(2), Pp. 71–76.
- Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid Dan Cara Penanggulangannya Erlina Rustam, G. (2014) ‘Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Dan Cara Penanggulangannya’, Jurnal Kesehatan Andalas, 3(1), Pp. 286–290.

- Putri, M.P., Dary, D. And Mangalik, G. (2022) 'Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri', *Journal Of Nutrition College*, 11(1), Pp. 6–17. Available At: <https://doi.org/10.14710/Jnc.V11i1.31645>.
- Revianti, I.D. And Yanto, A. (2021) 'Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja', *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), P.39. Available At: <https://doi.org/10.26714/Hnca.V1i1.8265>.
- Setyowati, H., Sofiyanti, I. And Widyawati, S.A. (2022) 'Pemberdayaan Remaja Dalam Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Ma Miftahul Huda Tayu', *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), P. 22. Available At: <https://doi.org/10.35473/Ijce.V4i1.1631>.
- Sholikhah, A. And Dewi, R.K. (2022) 'Peranan Protein Hewani Dalam Mencegah Stunting Pada Anak Balita', *Jrst (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1), P. 95. Available At: <https://doi.org/10.30595/Jrst.V6i1.12012>.
- Tantri, M.P. (2025) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), Pp. 1622–1631.
- Tarigan, N., Siahaan, G. And Nasution, E. (2022) 'The Role Of Micronutrients With The Trends Of Exposure To Covid-19 In Adults In Medan Estate Deli Serdang', *Amerta Nutrition*, 6(1sp), Pp.85-91. Available At: <https://doi.org/10.20473/Amnt.V6i1sp.2022.85-91>.
- Wahyuni, Y., Fasya, D.S. And Novianti, A. (2021) 'Analysis Of Differences In Intake Of Calcium, Magnesium, Zinc, And Physical Activity Based On The Incidence Of Dysmenorrhea In Teenage Girls Athletes At Ragunan State Senior High School', *Ilmu Giizi Indonesia*, 05(01), Pp. 71–80.
- Renita Afriza, S. K. M., Puteri, H. S., Gz, S. T., & Gz, M. (2025). *Buku Ajar Survei Konsumsi Pangan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Almatsier, S (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Pt. Gramedia Pustaka Utama
- Straka, R. J., Burkhardt, T. R., Parra, D., Cipolle, R. J., Strand, L. M., & Morley, P. A. 1990 World Health Organisation (Who). *Guidelines For Management Of*

- Hypertension Geneva: Who. Almtsier Sunita,(2010). Penuntun Diet, Edisi Baru, Gramedia, Jakarta. Anna Palmer,(2007). Simple Guide Tekanan Darah Tinggi, Erlangga, Jakarta. Bandiara, R.(2008). An Update Management Cocept In Hypertension Abstract. Hypertension, 34, 1129-33.
- Fachruddin, K. R., Anwar, F., & Dwiriani, C. M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor.
- Huda, K., Mulyani, R. I., Farpina, E., & Wiryanto, W. (2025). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Asupan Protein Dengan Dismenore Pada Siswi Di Smpn 4 Samarinda. *Journal Of Nutrition College*, 14(1), 1-10.
- Kurniaratri, Nurullaili Idha And Dr. Fajar Ari Nugroho, S.Gz., M.Kes And Ilmia Fahmi, S.Gz., Dietisien., M. G. (2023). Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan unive rsitas brawijaya angkatan2021.<https://Repository.Ub.Ac.Id/Id/Eprint/209184>
- Yana, Riza Dwi, Et Al. Hubungan Asupan Protein Hewani Dan Vitamin C Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Di Smk Widya Praja Ungaran. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2018, 10.24: 189-198.
- Febianti, A., Shulthoni, M., Masrur, M., & Safi'i, M. A. (2023). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Umur, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Di Indonesia. *Sahmiyya: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 198-204.
- Rahayuningsih, Dian, et al. "The Correlation of Animal Protein and Calcium Adequacy Level, Stress Level with Exercise Habits towards Primary Dysmenorrhea Pain in Female Students of SMAN 1 Sukabumi City." *Amerta Nutrition* 7.4 (2023)
- Purnasari, Galih, and Luluk Illiyya. "Hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Jatiroto." *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)* 4.1 (2023): 56-64.
- Primer, F. R. K. D., Kusumawa, I., & Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja'. *Journal of Chemical Informa on and Modeling*, 21(1), 1-9

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
 & 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://wbs.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.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://wbs.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 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://wbs.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 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.01.26.3090/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Michael Prayoga
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan"

"The Relationship Between Protein Intake and the Incidence of Dysmenorrhea in Students in the Midwifery Department of 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 fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juli 2026 sampai dengan tanggal 03 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 03, 2026 until July 03, 2027.

July 03, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 5. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

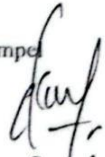
Nama : Dina Purnadani Prasetya
 Nim : 0912424068
 Kelas : 2B
 Umur : 18 tahun
 Alamat : Jl. Bunga Melati, Jambak, Gunung, Lontungan.
 Nomor Handphone : 08312424068

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang berjudul "Hubungan Asupan Protein 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 :

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

Medan, 14 April 2026

Sampe

 Dina Purnadani Prasetya

Peneliti

 Michael Prayoga

Lampiran 6. Surat Pernyataan Penelitian

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

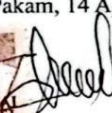
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:Michael Prayoga
NIM	:P01031123029
Jabatan Fungsional	:Mahasiswa
Program Studi	:Diploma Tiga
Judul Penelitian	:Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di 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.

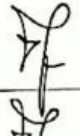
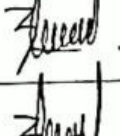
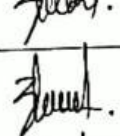
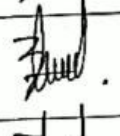
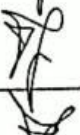
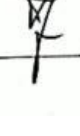
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Lubuk Pakam, 14 April 2024
Peneliti


 Michael Prayoga
P01031123029

Lampiran 7. Bukti Bimbingan

Nama : Michael Prayoga
 Nim : P01031123029
 Judul : Hubungan Asupan Protein 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 Keseluruhan Proposal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10.	Senin, 30 Maret 2026	Pengurusan Etical clearance	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11.	Senin, 13 April 2026	Clearing data penelitian	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
12.	Kamis, 16 April 2026	Pembentukan master tabel	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
13.	Senin 20, April 2026	Analisis data	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
14.	Jumat 24 April 2026	Pengerjaan BAB IV	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
15.	Senin 27 April 2026	Revisi BAB IV	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
16.	Rabu 29 April 2026	Pengerjaan BAB V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
17.	Jumat, 1 Mei 2026	Revisi BAB V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
18.	Senin, 8 Mei 2026	Revisi keseluruhan KTI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Lampiran 8. Master Tabel

No.	Kode Sampel	Nama	Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	IMT	KATEGORI	Pekerjaan orang tua	Pendidikan orang tua	DISMENORE		ASUPAN ZAT GIZI						
												Protein						
										SKOR	KATEGORI	HARI I	HARI II	HARI III	RATA-RATA	AKG 2019	%AKG	KATEGORI
1	A01	AS	19	63,4	156	26.1	Obesitas I	PEDAGANG	SMA	6	Ringan	56	55,3	54,6	53,5	60	92	baik
2	A02	AR	19	53,1	158	21.3	Normal	MONTIR	SMK	9	Ringan	54,8	60,2	56,5	50,5	60	95	baik
3	A03	AA	19	50,2	164	18.7	normal	ASN	STRATA 1	12	Sedang	46,1	49	45,1	51,1	60	78	kurang
4	A04	AM	19	52,2	156	21.4	Normal	WIRASWASTA	SMP	12	Sedang	55,3	55,3	59,2	61,2	60	78	kurang
5	A05	AI	20	48	159	19	normal	WIRASWASTA	SMK	3	Ringan	44,2	56,4	59	55,6	60	95	baik
6	A06	AF	19	63	158	25.2	obesitas	WIRASWASTA	STRATA 1	18	Sedang	39,2	44,1	48,5	41,9	60	73	kurang
7	A07	AR	20	66,8	157	27.1	obesitas	ASN	STRATA 1	11	Sedang	48,5	49,6	44,1	42,8	60	79	kurang
8	A08	BC	18	53,7	158	21.5	normal	ASN	STRATA 2	5	Ringan	55,9	54,3	52,1	48,2	60	90	baik
9	A09	CM	19	45	158	18	Kurus	PETANI	SMA	14	Sedang	43,1	48,1	40,2	98,2	60	73	kurang
10	A10	DS	20	73,6	155	30.6	obesitas II	TNI	SMA	15	Sedang	60,5	40,1	42,1	43,1	60	79	kurang
11	A11	DF	19	53,1	155	22.1	Normal	WIRASWASTA	SMA	12	Sedang	59,1	74,3	38,3	57,2	60	78	kurang
12	A12	DR	18	54,6	158	21.9	Normal	PETANI	STRATA 1	19	Sedang	36,9	68,2	69,8	58,3	60	97	baik
13	A13	DA	19	41,2	158	16.5	sangat kurus	ASN	STRATA 1	15	Sedang	46,7	48,9	46,1	42,6	60	79	kurang
14	A14	EV	19	65	164	24.2	BB lebih	ASN	STRATA 1	5	Ringan	42,1	50,3	49,9	63,7	60	91	baik
15	A15	FB	21	57,8	167	20.7	Normal	ASN	STRATA 1	10	Ringan	43,9	55,6	68,3	55,9	60	93	baik
16	A16	FR	19	39,2	156	16.1	Sangat Kurus	WIRASWASTA	SMA	13	Sedang	65,4	42,1	47,7	49,2	60	77	kurang
17	A17	IL	20	56,3	157	22.8	Normal	KARYAWAN	SMA	5	Ringan	42,6	54,9	57	56	60	93	baik
18	A18	IN	19	45	163	16.9	Kurus	WIRASWASTA	SMA	7	Ringan	43,1	73,2	48,2	51	60	95	baik
19	A19	KM	20	50	169	17.5	Kurus	PETANI	SMP	13	Sedang	43,2	44,9	41	63,6	60	72	kurang

20	A20	MB	20	40,4	154	17	Kurus	PETANI	SMP	5	Ringan	57,8	52,8	57	62,4	60	93	baik
21	A21	MC	20	66,8	153	28.5	obesitas	WIRASWASTA	STRATA 1	14	Sedang	57,3	42	42,1	38,9	60	79	kurang
22	A22	MS	20	42,6	159	16.9	Sangat Kurus	BIDAN	STRATA 1	13	Sedang	40,2	45,3	44,6	54,2	60	72	kurang
23	A23	NL	19	51,3	161	19.8	Normal	WIRASWASTA	SMA	2	Ringan	48,9	56,4	59,9	47,3	60	92	baik
24	A24	NY	19	40	155	16.6	Sangat Kurus	WIRASWASTA	SMA	7	Ringan	48,3	48	49,5	37	60	81	baik
25	A25	NR	19	62,8	158	25.2	obesitas	PENSIUNAN ASN	STRATA 1	7	Ringan	38,1	65,2	47,6	51,8	60	92	baik
26	A26	NS	19	61,6	153	26.3	obesitas	ASN	STRATA 1	5	Ringan	49,1	55,2	48,2	56,1	60	89	baik
27	A27	NF	20	79	156	32.5	obesitas II	WIRASWASTA	SMA	13	Sedang	61,4	44,1	46,7	43	60	74	kurang
28	A28	RA	20	71,1	160	27.8	obesitas	PETANI	SMA	15	Sedang	56,7	39,1	41,1	42,4	60	76	kurang
29	A29	RO	20	56,6	155	23.6	BB lebih	PETANI	SMP	3	Ringan	45,1	57	69	45	60	95	baik
30	A30	RA	20	47,1	154	19.9	Normal	PETANI	SMA	5	Ringan	40,3	40,3	67,2	55,5	60	78	kurang
31	A31	RS	19	49,4	150	22	Normal	PEDAGANG	SMA	19	Sedang	47,1	40,1	44,1	46,8	60	73	kurang
32	A32	RT	19	56,5	158	22.6	Normal	WIRASWASTA	DIPLOMA III	10	Ringan	59	46,5	49,8	42,6	60	86	baik
33	A33	SR	19	56	152	24.2	BB lebih	PETANI	SMA	19	Sedang	43,1	45,4	46,7	44,1	60	75	kurang
34	A34	SH	19	52,5	157	21.3	Normal	ASN	STRATA 1	11	Sedang	39,2	49,7	64,6	51,1	60	85	baik
35	A35	SK	20	63,5	159	25.1	obesitas II	WIRASWASTA	STRATA 1	8	Ringan	50,2	74,7	44,3	51,1	60	95	baik
36	A36	SJ	19	53	156	21.8	Normal	PETANI	SMA	12	Sedang	63,4	44,1	42,1	45	60	73	kurang
37	A37	UM	19	55,7	160	21.8	Normal	WIRASWASTA	SMA	21	Berat	42,6	33,5	43,4	56,7	60	66	kurang
38	A38	WJ	21	56,6	168	20.1	Normal	PETANI	SD	11	Sedang	41,6	51,8	44,2	56,7	60	76	kurang
39	A39	WD	19	48,4	154	20.4	Normal	ASN	STRATA 1	11	Sedang	55,5	49,2	45,9	47,9	60	79	kurang
40	A40	YE	19	90,1	158	36.1	Obesitas II	WIRAUSAHA	DIPLOMA III	20	Sedang	35,9	50,1	43,2	56,7	60	72	kurang

Lampiran 9. Hasil recall 3 hari

Analysis of the food record/ DRP (Hari Pertama)		
Food	Amount carbohydr.	energy
DRP		
Pagi		
Susu Cimory		
susu segar	250 g	164,9 kcal
12,0 g		
Meal analysis: energy 164,9 kcal (17 %), carbohydrate 12,0 g (9 %)		
Selingan Pagi		
Nasi Putih + Ayam Rendang		
nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
daging ayam	60 g	170,9 kcal
0,0 g		
tomat masak	100 g	21,0 kcal
4,6 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
kool merah / putih mentah	50 g	11,0 kcal
2,3 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		
Meal analysis: energy 419,2 kcal (43 %), carbohydrate 35,5 g (27 %)		
Selingan (-)		
Malam		
Buah Potong		
jeruk manis	60 g	28,3 kcal
7,1 g		
jambu biji	150 g	76,4 kcal
17,8 g		
apel	100 g	59,0 kcal
15,3 g		
Meal analysis: energy 163,6 kcal (17 %), carbohydrate 40,2 g (31 %)		
Roti		
roti tawar	80 g	219,1 kcal
41,5 g		
Meal analysis: energy 219,1 kcal (23 %), carbohydrate 41,5 g (32 %)		

Result			
Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	966,9 kcal	2036,3 kcal	47 %
water	0,0 g	2700,0 g	0 %
protein	36,9 g(15%)	60,1 g(12 %)	61 %
fat	35,6 g(32%)	69,1 g(< 30 %)	51 %
carbohydr.	129,2 g(53%)	290,7 g(> 55 %)	44 %
dietary fiber	17,3 g	30,0 g	58 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	4,3 g	10,0 g	43 %
cholesterol	82,4 mg	-	-
Vit. A	882,7 µg	800,0 µg	110 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	2,9 mg	12,0 mg	24 %
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	50 %
Vit. B2	0,8 mg	1,2 mg	70 %
Vit. B6	0,8 mg	1,2 mg	68 %
tot. fol.acid	111,8 µg	400,0 µg	28 %
Vit. C	345,3 mg	100,0 mg	345 %
sodium	686,0 mg	2000,0 mg	34 %
potassium	1498,7 mg	3500,0 mg	43 %
calcium	388,4 mg	1000,0 mg	39 %
magnesium	115,1 mg	310,0 mg	37 %
phosphorus	544,1 mg	700,0 mg	78 %
iron	3,0 mg	15,0 mg	20 %
zinc	3,7 mg	7,0 mg	53 %

Analysis of the food record/ DRP(Hari Kedua)

Food	Amount carbohydr.	energy
pagi		
susu kental manis	200 g	640,1 kcal

109,0 g		
roti tawar	80 g	219,1 kcal
41,5 g		
Chocolate sauce (R)	10 g	12,2 kcal
1,3 g		

Meal analysis: energy 871,4 kcal (51 %), carbohydrate 151,9 g (61 %)

selingan

nasi goreng telur

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		
kecap	10 g	6,0 kcal
0,6 g		

Meal analysis: energy 334,2 kcal (20 %), carbohydrate 30,3 g (12 %)

siang

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
daging ayam	60 g	170,9 kcal
0,0 g		
Broccoli fresh cooked	50 g	11,6 kcal
0,9 g		
kecap	10 g	6,0 kcal
0,6 g		

Meal analysis: energy 318,5 kcal (19 %), carbohydrate 30,1 g (12 %)

malam

buah potong

jeruk	60 g	82,7 kcal
15,5 g		

Meal analysis: energy 82,7 kcal (5 %), carbohydrate 15,5 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 (6 %), carbohydrate 19,2 g (8 %)

Result				
Nutrient content	analysed value		recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1704,0 kcal		2036,3 kcal	84 %
water	72,3 g		2700,0 g	3 %
protein	68,2 g(16%)		60,1 g(12 %)	113 %
fat	50,2 g(26%)		69,1 g(< 30 %)	73 %
carbohydr.	247,0 g(58%)		290,7 g(> 55 %)	85 %
dietary fiber	9,3 g		30,0 g	31 %
alcohol	0,0 g		-	-
PUFA	5,6 g		10,0 g	56 %
cholesterol	541,2 mg		-	-
Vit. A	1363,3 µg		800,0 µg	170 %
carotene	52,9 mg		-	-
Vit. E (eq.)	3,2 mg		12,0 mg	26 %
Vit. B1	0,6 mg		1,0 mg	56 %
Vit. B2	2,1 mg		1,2 mg	172 %
Vit. B6	1,0 mg		1,2 mg	87 %
tot. fol.acid	310,5 µg		400,0 µg	78 %
Vit. C	99,1 mg		100,0 mg	99 %
sodium	2165,4 mg		2000,0 mg	108 %
potassium	2708,3 mg		3500,0 mg	77 %
calcium	1193,7 mg		1000,0 mg	119 %
magnesium	225,7 mg		310,0 mg	73 %
phosphorus	1129,3 mg		700,0 mg	161 %
iron	34,5 mg		15,0 mg	230 %
zinc	7,6 mg		7,0 mg	108 %

Analysis of the food record DRP HARI KE 3

Food	Amount	energy
	carbohydr.	
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 (17 %), carbohydrate 29,7 g (10 %)

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		

Meal analysis: energy 175,5 kcal (9 %), carbohydrate 28,9 g (10 %)

DRP

PAGI

susu cimory

susu kental manis	200 g	640,1 kcal
109,0 g		

Meal analysis: energy 640,1 kcal (33 %), carbohydrate 109,0 g (38 %)

roti

roti tawar	80 g	219,1 kcal
41,5 g		
Chocolate sauce (R)	10 g	12,2 kcal
1,3 g		

Meal analysis: energy 231,3 kcal (12 %), carbohydrate 42,9 g (15 %)

SELINGAN

SIANG

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		

Meal analysis: energy 130,0 kcal (7 %), carbohydrate 28,6 g (10 %)

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 (14 %), carbohydrate 22,9 g (8 %)

SELINGAN**MALAM****nasi putih nila goreng**

nasi putih	100 g	130,0 kcal
28,6 g		
ikan mujair segar	25 g	21,0 kcal
0,0 g		
minyak kelapa sawit	5 g	43,1 kcal
0,0 g		

Meal analysis: energy 194,1 kcal (10 %), carbohydrate 28,6 g (10 %)

Result

Nutrient content	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
energy	1965,5 kcal	2036,3 kcal	97 %
water	7,6 g	2700,0 g	0 %
protein	69,8 g(14%)	60,1 g(12 %)	116 %
fat	57,2 g(26%)	69,1 g(< 30 %)	83 %
carbohydr.	290,5 g(60%)	290,7 g(> 55 %)	100 %
dietary fiber	5,7 g	30,0 g	19 %
alcohol	0,0 g	-	-
PUFA	5,5 g	10,0 g	55 %
cholesterol	544,3 mg	-	-
Vit. A	1091,1 µg	800,0 µg	136 %
carotene	0,0 mg	-	-
Vit. E (eq.)	2,9 mg	12,0 mg	24 %
Vit. B1	0,5 mg	1,0 mg	46 %
Vit. B2	1,6 mg	1,2 mg	133 %
Vit. B6	0,7 mg	1,2 mg	57 %
tot. fol.acid	112,7 µg	400,0 µg	28 %
Vit. C	4,3 mg	100,0 mg	4 %
sodium	1472,4 mg	2000,0 mg	74 %
potassium	1241,5 mg	3500,0 mg	35 %
calcium	702,1 mg	1000,0 mg	70 %
magnesium	175,3 mg	310,0 mg	57 %
phosphorus	1063,7 mg	700,0 mg	152 %
iron	4,5 mg	15,0 mg	30 %
zinc	6,7 mg	7,0 mg	95 %

Lampiran 10. Hasil Uji SPSS

1. Frekuensi Umur

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

2 Kategori *dismenore*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	18	45.0	45.0	45.0
	Berat	22	55.0	55.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

3. Kategori asupan protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	22	55.0	55.0	55.0
	baik	18	45.0	45.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

kategori asupan protein * kategori asupan Crosstabulation

			kategori asupan		Total
			Ringan	Berat	
kategori asupan protein	kurang	Count	2	20	22
		% within kategori asupan protein	9.1%	90.9%	100.0%
		% within kategori asupan	11.1%	90.9%	55.0%
		% of Total	5.0%	50.0%	55.0%
	baik	Count	16	2	18
		% within kategori asupan protein	88.9%	11.1%	100.0%
		% within kategori asupan	88.9%	9.1%	45.0%
		% of Total	40.0%	5.0%	45.0%
Total		Count	18	22	40
		% within kategori asupan protein	45.0%	55.0%	100.0%
		% within kategori asupan	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	45.0%	55.0%	100.0%

Chi-Square Tests
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	25.471 ^a	1	.005		
Continuity Correction ^b	22.349	1	.012		
Likelihood Ratio	29.089	1	.003		
Fisher's Exact Test				.010	.006
Linear-by-Linear Association	24.834	1	.005		
N of Valid Cases	40				
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.10.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Lampiran 11. Formulir Gejala Dismenore

Formulir Gejala Dismenore

No. Sampel : BB 54.6 149
 Nama : Dina Samadani Pembu TB 158 cm
 NIM : P07124424060 Pendidikan orangtua : Si
 Kelas : 06 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
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				

Sumber : (Wahyuni et al., 2021)

Lampiran 12. Dokumentasi