

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN KALSIMUM, OMEGA-3, DAN VITAMIN E DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Latar Belakang: Dismenorea merupakan gejala umum yang terjadi pada mahasiswa ketika haid yang penyebabnya belum jelas. Namun beberapa penelitian menyebutkan asupan kalsium, omega-3 dan vitamin E menjadi faktor penyebab terjadinya dismenorea primer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan kalsium, omega-3 dan vitamin E dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman

Metodologi: Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* terhadap 110 responden berusia 19-23 tahun menggunakan teknik *proportional sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk dismenorea primer. Konsumsi kalsium, omega-3 dan vitamin E diperoleh dari hasil *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data menggunakan Uji *Fisher's Exact*.

Hasil Penelitian: Responden dengan tingkat kecukupan kalsium defisit 95,5%, omega-3 defisit 94,5%, vitamin E defisit 50% dan mengalami dismenorea primer nyeri berat dan sedang 95,5%. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan omega-3 dengan kejadian dismenorea primer dengan *p value* 0,000 dan nilai *Prevalence Ratio* 2,971. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan kalsium ($p=0,211$) dan tingkat kecukupan vitamin E ($p=0,057$) dengan kejadian dismenorea primer.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan omega-3 dengan kejadian dismenorea primer serta tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan kalsium dan tingkat kecukupan vitamin E dengan kejadian dismenorea primer.

Kata Kunci: dismenorea primer, kalsium, omega-3, vitamin E

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN CALCIUM, OMEGA-3 AND VITAMIN E ADEQUACY LEVELS WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN FEMALES STUDENTS AT JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Background: Dysmenorrhea is a common symptom that occurs in female students during menstruation and the cause is not clear. However, several studies have stated that intake of calcium, omega-3 and vitamin E is a factor causing primary dysmenorrhoea. This study aims to determine the relationship between adequate levels of calcium, omega-3 and vitamin E and the incidence of dysmenorrhea in female students at Jenderal Soedirman University.

Methodologi: This research design used a cross sectional design with 110 respondents aged 19-23 years using *proportional* sampling techniques. The instrument used was the *Numeric Rating Scale* (NRS) for primary dysmenorrhoea. Consumption of calcium, omega-3 and vitamin e was obtained from the *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) results. Data analysis used Fisher's Exact Test.

Research Findings: Respondents with a sufficient level of calcium deficit of 95,5%, omega-3 deficit of 94,5%, vitamin E deficit of 50% and experiencing primary dysmenorrhoea with severe and moderate pain were 95,5%. There is a relationship between adequate levels of omega-3 and the incidence of primary dysmenorrhoea with a p value of 0,000 and a Prevalence Ratio value of 2,971. There was no significant relationship between calcium adequacy levels ($p=0,211$) and vitamin E adequacy levels ($p=0,057$) with the incidence of primary dysmenorrhoea.

Conclusion: There is a significant relationship between adequate levels of omega-3 and the incidence of primary dysmenorrhoea and there is no relationship between adequate levels of calcium and adequate levels of vitamin E and the incidence of primary dysmenorrhoea.

Kata Kunci: primary dysmenorrhea, calcium, omega-3 fatty acids, vitamin E

