

ABSTRAK

ANUGERAHAYATI, DEA. 2020. GAMBARAN ASUPAN ZINK, ZAT BESI, DAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI. Tugas Akhir, Program Studi Diploma 3, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Surmita, S.Gz., M.Kes.

Dismenorea primer dapat dihindari dengan meningkatkan asupan zink dan zat besi. Fungsi zink dapat mengurangi timbulnya dismenorea primer karena zink mempunyai peran sebagai anti inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat menghambat pengeluaran hormon prostaglandin yang berlebih, sedangkan fungsi zat besi dalam mengurangi timbulnya dismenorea primer yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri ketika sedang menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran asupan zink, zat besi, dan kejadian dismenorea primer pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode estimasi proporsi pada *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan adalah gambaran umum institusi, karakteristik sampel, asupan zink, asupan zat besi, dan kejadian dismenorea primer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan asupan zink kurang mengalami dismenorea primer sebanyak 41 orang (59,5%) dan sampel dengan asupan zink baik mengalami dismenorea primer sebanyak 11 orang (45,8%). Sampel dengan asupan zat besi kurang mengalami dismenorea primer sebanyak 28 orang (60,9%) dan sampel dengan asupan zat besi baik mengalami dismenorea primer sebanyak 24 orang (51,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel dengan asupan zink dan zat besi kurang dan baik mengalami dismenorea primer. Disarankan bagi remaja putri untuk meningkatkan konsumsi bahan makanan yang mengandung sumber zink dan zat besi yang tinggi.

Kata Kunci : Dismenorea Primer, Asupan Zink, dan Asupan Zat Besi