

ABSTRAK

Pujiarti, Sophia. 2020. GAMBARAN ASUPAN MAGNESIUM, VITAMIN B6, VITAMIN E DAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI. Tugas Akhir. Program Diploma 3 Gizi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung. Pembimbing : Surmita, S.Gz., M.Kes.

Salah satu faktor kejadian dismenorea pada remaja yaitu kurangnya asupan magnesium, vitamin B6, dan vitamin E. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran asupan magnesium, vitamin B6, vitamin E dan kejadian dismenorea pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 93 orang, diambil dengan teknik *Propotional Random Sampling*. Data asupan magnesium, vitamin B6, dan vitamin E di peroleh dengan wawancara menggunakan *Semiquantitative Food Frequency* dan data kejadian dismenorea menggunakan kuesioner dan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 52 sampel (55,9%) mengalami dismenorea primer. Sampel dengan asupan magnesium kurang dan mengalami kejadian dismenorea primer sebanyak 42 orang (62,7%), dan sampel dengan asupan magnesium baik mengalami dismenorea primer sebanyak 10 orang (28,5%). Sampel dengan asupan vitamin B6 kurang dan mengalami kejadian dismenorea primer sebanyak 31 orang (54,4%), dan sampel dengan asupan vitamin B6 baik dan mengalami kejadian dismenorea primer sebanyak 21 orang (58,3%). Sampel dengan asupan vitamin E kurang dan mengalami kejadian dismenorea primer sebanyak 41 orang (58,2%), dan sampel dengan asupan vitamin E baik dan mengalami dismenorea primer sebanyak 11 orang (47,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel dengan asupan magnesium, vitamin B6 dan vitamin E kurang mengalami kejadian dismenorea primer. Disarankan bagi remaja putri untuk meningkatkan asupan magnesium, vitamin B6 dan vitamin E, dengan cara mengkonsumsi bahan makanan dengan kandungan magnesium, vitamin B6 dan vitamin E yang tinggi. Seperti susu, bayam, hati ayam, taugé, dan roti gandum.

Kata Kunci : Asupan Magnesium, Asupan Vitamin B6, Asupan Vitamin E, Dismenorea Primer.

