

**GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN DAN FREKUENSI
KONSUMSI SAYUR SERTA KEJADIAN *DISMENORE* KETIKA
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI MA PPMI ASSALAAM
SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

NUUR HANIF K.W

J 310 140 113

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR
SERTA KEJADIAN *DISMENORE* KETIKA MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI MA PPMI ASSALAAM SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

NUUR HANIF K.W

J 310 140 113

Telah diperiksa dan disetujui oleh

Pembimbing,



Luluk Ria Rakhma S.G., M.Gizii

NIK/NIDN : 100.959/06-1901-7801

HALAMAN PENGESAHAN

**GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR
SERTA KEJADIAN *DISMENORE* KETIKA MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI MA PPMI ASSALAAM SURAKARTA**

Oleh:

NUUR HANIF K.W

J 310 140 113

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada 13 April 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

1. Luluk Ria Rakhma ,M.Gizi

(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Endang Nur Widiyaningsih ,M.Si Med

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Dyah Intan Puspitasari, M. Nutr

(Anggota II Dewan Penguji)

()

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Irdawati, S.Kep.,Ns.,M.Si.Med

NIK.753

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 Maret 2021

Penulis

Yang menyatakan

Nuur Hanif K.W

GAMBARAN TINGKAT KESUKAAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR SERTA KEJADIAN *DISMENORE* KETIKA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI MA PPMI ASSALAAM SURAKARTA

Abstrak

Remaja putri sebagai kelompok usia pubertas, seringkali kekurangan asupan nutrisi yang pada umumnya banyak terkandung dalam sayur-sayuran. Remaja putri harus mempertahankan gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi sayuran yang mengandung Vitamin E dan zat Fe karena sangat dibutuhkan pada saat menstruasi agar terhindar dari kejadian *dismenore*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi sayur dengan kejadian *dismenore* ketika menstruasi pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta. Jenis penelitian ini dengan *Cross Sectional* dengan analisis deskriptif. Sebanyak 50 remaja putri dipilih sebagai sampel dengan cara *simple random sampling*. Data tingkat konsumsi sayur didapatkan melalui pengisian form FFQ dalam 1 bulan terakhir, sedangkan data tingkat kejadian *dismenore* didapatkan melalui pengisian form *Face Pain Scale*. Mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 31 orang (62%) termasuk dalam kategori rendah dalam konsumsi sayur. Mayoritas responden tidak menyukai bayam, kenikir, jamur tiram, terong, daun pepaya, dan daun melinjo. Sebanyak 30 responden (60%) menyatakan dalam satu minggu mengonsumsi sayur sebanyak 1 kali. Sebagian besar dari responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 25 orang (50%) termasuk dalam kategori nyeri berat ketika *dismenore*. Tingkat kesukaan dan frekuensi konsumsi sayur pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta diketahui mayoritas termasuk dalam kategori rendah. Disarankan untuk memperbanyak konsumsi sayuran yang mengandung Fe dan Vitamin E seperti bayam karena mampu menurunkan indikasi terkena kejadian *dismenore* ketika menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas.

Kata Kunci: tingkat kesukaan, frekuensi, konsumsi sayur, *dismenore*.

Abstract

As a puberty age group, a girl often suffers lack nutritional intake, which is generally found in vegetables. She must maintain good nutrition by eating vegetables that contain vitamin E and iron because they are needed during menstruation to avoid dysmenorrhea. This study aimed to determine the correlation between the level of vegetable consumption and the incidence of dysmenorrhea during menstruation in female students at MA PPMI Assalaam Surakarta. This type of research was cross sectional with descriptive analysis. A total of 50 young women were selected as samples by means of simple random sampling. Vegetable consumption level data was obtained through filling in FFQ form in the last 1 month, while data on the incidence of dysmenorrhea was obtained through filling in the Face Pain Scale form. The majority of respondents in this study, as many as 31 people (62%), were included in the low category in vegetable consumption. The majority of respondents did not like spinach, kenikir, oyster mushrooms, eggplant, papaya leaves, and melinjo leaves. A total of 30 respondents (60%) stated that they consumed vegetables only once a week. Most of the respondents in this study, as many as 25 people (50%), were included in the category of severe pain

when dysmenorrhea. The level of preference and frequency of vegetable consumption among female students at MA PPMI Assalaam Surakarta is known to be in the low category. It is recommended to increase the consumption of vegetables containing Fe and Vitamin E such as spinach because it can reduce the indications of having dysmenorrhea during menstruation which can interfere with activities.

Keyword: level of preference, frequency, consumption of vegetables, dysmenorrhea.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan periode terjadinya pertumbuhan tanda-tanda pubertas dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Pola asupan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, dan pola konsumsi ini juga yang dapat mempengaruhi tingkat kesuburan remaja putri maupun permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri ini serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis (Mokoginta, Budiarto, & Manampiring, 2016).

Remaja putri sebagai kelompok usia pubertas,seringkali kekurangan asupan nutrisi yang pada umumnya banyak terkandung dalam sayur-sayuran maupun makanan tinggi protein lainnya (Handayani & Rahayu, 2014). Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional remaja putri umur 10-20 tahun yang kurang mengonsumsi sayur masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya masih rendah (Handayani & Rahayu, 2014).

Sayur merupakan salah satu sumber zat gizi yang dapat kita konsumsi, sayur mempunyai beberapa manfaat yaitu sebagai zat pengatur, memiliki kadar air yang tinggi, sumber serat makanan, antioksidan, dan menyeimbangkan kadar asam basa dalam tubuh (Pebrina, 2016). Serat kasar dalam sayur yang tidak mengandung zat gizi dapat digunakan untuk melancarkan pencernaan, sehingga zat-zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh. Remaja putri yang kekurangan sayur akan mengalami rasa nyeri ketika sedang menstruasi, atau biasa disebut *dismenore* (Sadiman, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 99 responden remaja putri yang dipilih secara acak kelas X di MA Pondok Pesantren Islam Assalaam, 75% remaja putri terbilang tidak begitu menyukai sayur dan 25% menyukai sayur. Remaja putri yang tidak menyukai sayur sekitar 74 remaja putri dan hanya 25 remaja putri yang menyukai sayur. Terdapat 55 remaja putri diantaranya mengalami nyeri menstruasi/ *dismenore* tinggi. Dari 55 remaja putri yang mengalami *dismenore*, ditemukan 50 diantaranya tidak menyukai sayur.

Penyebab *dismenore* adalah terjadinya kontraksi otot di rahim (Proverawati dan Misaroh, 2009). Jika kontraksi rahim terlalu kuat, hal itu dapat menekan pembuluh darah di dekatnya, memotong pasokan oksigen ke jaringan otot rahim. Selama periode menstruasi, dinding uterus memproduksi hormon yang disebut prostaglandin (Herawati, 2017). Hormon ini menyebabkan uterus berkontraksi dan sering kali menimbulkan rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Kesukaan Konsumsi Sayur dan Frekuensi Konsumsi Sayur serta Kejadian *Dismenore* Ketika Menstruasi pada Remaja Putri.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sebanyak 50 remaja putri dipilih sebagai sampel dengan cara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2018 hingga April 2019. Data tingkat konsumsi sayur didapatkan melalui pengisian form FFQ sedangkan data tingkat kejadian *dismenore* didapatkan melalui pengisian form *Face Pain Scale*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi sayur dengan kejadian *dismenore* ketika menstruasi remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta. Karakteristik responden dalam penelitian mencakup distribusi responden berdasarkan karakteristik usia responden. Distribusi responden berdasarkan karakteristik usia responden dapat dilihat pada penjelasan berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
14 tahun	8	16
15 tahun	39	78
16 tahun	3	6
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 15 tahun yaitu sebanyak 39 orang (78%). Sebanyak 8 orang (16%) responden berusia 14 tahun, sedangkan sisanya sebanyak 3 orang (6%) responden berusia 16 tahun.

Berdasarkan kuesioner yang dikumpulkan dari 50 responden, diperoleh data tentang tingkat konsumsi sayur pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

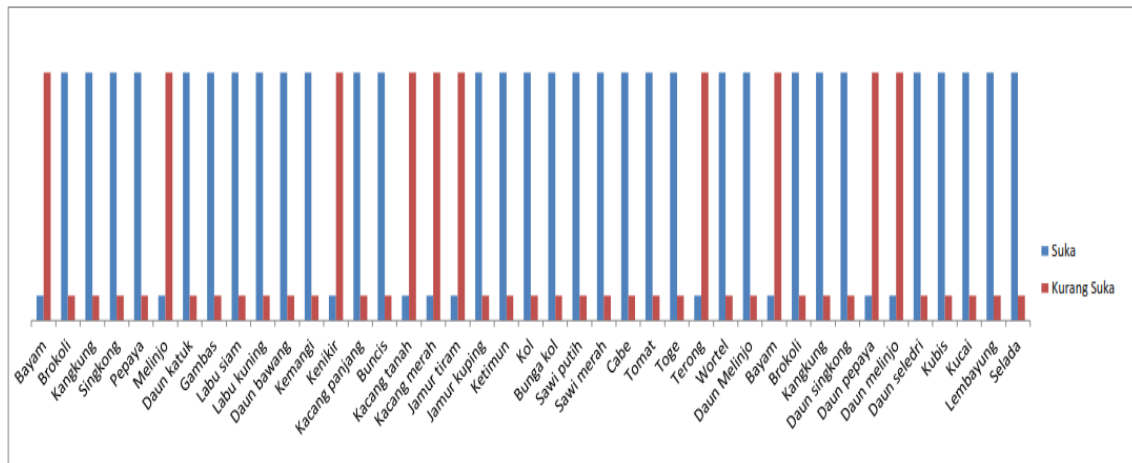
Tabel 2. Tingkat Konsumsi Sayur

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat rendah	2	4
Rendah	31	62
Sedang	8	16
Tinggi	5	10
Sangat Tinggi	4	8
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar dari responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 31 orang (62%) termasuk dalam kategori rendah dalam konsumsi sayur. Sebanyak 4 orang (8%) termasuk dalam kategori sangat tinggi dan 5 orang (10%) termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya terdapat 8 orang (16%) dalam kategori sedang dan sisanya terdapat 2 orang (4%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah dalam konsumsi sayur. Selanjutnya dapat dideskripsikan secara jelas dalam pembahasan berikut ini.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki kesukaan terhadap jenis sayur antara lain: brokoli, kangkung, singkong, pepaya, daun katuk, gambas, labu siam, labu kuning, daun bawang, kemangi, kacang panjang, buncis, jamur kuping, ketimun, kol, bunga kol, sawi putih, sawi merah, cabe, tomat, toge, wortel, daun melinjo, kangkung, daun singkong, daun seledri, kubis, kucai, lembayung, dan selada. Sedangkan untuk jenis sayur yang tidak disukai oleh responden antara lain: bayam,

melinjo, kenikir, kacang tanah, kacang merah, jamur tiram, terong, daun pepaya, dan daun melinjo. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 1. Distribusi Kesukaan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi responden dalam konsumsi sayur mayoritas sebanyak 30 responden (60%) menyatakan dalam satu minggu mengonsumsi sayur sebanyak 1 kali. Selanjutnya sebanyak 13 responden (26%) menyatakan dalam satu minggu mengonsumsi sayur sebanyak 3 kali. Dan sisanya sebanyak 7 responden (14%) menyatakan setiap hari selalu mengonsumsi sayur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Sayur

Frekuensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1 kali / minggu	30	60
3 kali / minggu	13	26
Setiap hari	7	14
Jumlah	50	100

Hasil penelitian menunjukkan Rata-rata responden dalam konsumsi sayur mayoritas sebanyak 33 responden (66%) menyatakan dalam satu hari mengonsumsi sayur sebanyak 200gr. Selanjutnya sebanyak 14 responden (28%) menyatakan dalam satu hari mengonsumsi sayur sebanyak ≤ 100 gr. Dan sisanya sebanyak 3 responden (6%) menyatakan setiap hari selalu mengonsumsi sayur sebanyak ≥ 500 gr. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Rata-rata Konsumsi Sayur per hari

Rata-rata	Frekuensi (n)	Presentase (%)
≤ 100 gr / hari	14	28
200 gr / hari	33	66
≥ 500 gr / hari	3	6
Jumlah	50	100

Hasil penelitian menunjukkan kuantitas responden dalam konsumsi sayur mayoritas sebanyak 28 responden (56%) menyatakan mengkonsumsi ≤ 5 jenis sayur per minggu. Selanjutnya sebanyak 10 responden (20%) menyatakan mengkonsumsi ± 10 jenis sayur per minggu. Sebanyak 7 responden (14%) mengkonsumsi ± 20 jenis sayur per minggu, dan sisanya sebanyak 5 responden (10%) mengkonsumsi ± 35 jenis sayur per minggu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Kuantitas Konsumsi Sayur per minggu

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
≤ 5 jenis sayur / minggu	28	56
± 10 jenis sayur / minggu	10	20
± 20 jenis sayur / minggu	7	14
± 35 jenis sayur / minggu	5	10
Jumlah	50	100

Remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta terlihat kurang minat terhadap sayuran. Hal tersebut dibuktikan dengan 62% dari responden dalam penelitian yang kurang minat dalam konsumsi sayuran. Sebanyak 72% responden menyatakan sangat menyukai kacang tanah, namun hampir 84% menyatakan tidak menyukai bayam. Menurut Gert, Anja, & Lange (2017) bayam merupakan sayuran hijau yang kaya akan vitamin E.

Vitamin E adalah salah satu vitamin yang bersifat larut dalam lemak, dan sudah lama dikenal sebagai suatu antioksidan (Dewantari, 2013). Vitamin E berfungsi dalam mencegah kerusakan sel yang diakibatkan oleh radikal bebas dalam membran sel dan plasma lipoprotein melalui reaksi peroksidasi lipid dari asam lemak tak jenuh ganda penyusun fosfolipid membran sel (Gert, Anja, & Lange, 2017). Vitamin E diabsorpsi di usus dan memasuki sirkulasi bersamaan dengan lemak. Kemudian berikatan dengan kilomikron dan vitamin E akan ditransport dan disimpan di hati. Vitamin E yang tersimpan akan masuk ke plasma dengan berikatan dengan VLDL dan trigliserida. Kemudian bersamaan dengan metabolisme VLDL dan trigliserida, maka Vitamin E juga

akan mengalami metabolisme dan berikatan dengan HDL yang kemudian akan sampai ke jaringan.

Adanya mekanisme efek dari vitamin E dalam biosintesis prostaglandin, dimana prostaglandin berperan dalam menimbulkan sensasi rasa nyeri, maka vitamin E mempunyai peranan dalam mengurangi rasa nyeri haid. Berdasarkan data meta analisis dikatakan vitamin E dosis rendah < 400 IU dan Vitamin dosis tinggi adalah ≥ 400 IU (Helwa, et al., 2018). Menurut Taheri, et al. (2020), dalam suatu penelitian dengan pemberian vitamin E 500 IU selama 5 hari, dimulai dari hari kedua sebelum hari haid pertama mempunyai perbedaan bermakna dibandingkan dengan plasebo dalam mengurangi nyeri haid yang diukur dengan visual analog scale. Selanjutnya pemberian dengan dosis yang lebih rendah dengan pemberian Vitamin E 200 IU selama dua sampai empat siklus pada 2 hari sebelum haid sampai hari ketiga haid juga ditemukan perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok dalam intensitas nyeri haid yang dinilai dengan visual analog scale (Taheri, et al., 2020).

Berdasarkan kuesioner yang dikumpulkan dari 50 responden, diperoleh data tentang tingkat kejadian *dismenore* pada remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta.

Tabel 6. Tingkat Kejadian *Dismenore*

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Nyeri	4	8
Nyeri Ringan	13	26
Nyeri Sedang	6	12
Nyeri Berat	25	50
Nyeri Tak Tertahankan	2	4
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar dari responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 25 orang (50%) termasuk dalam kategori nyeri berat ketika *dismenore*. Sebanyak 4 orang (8%) termasuk dalam kategori tidak nyeri dan 13 orang (26%) termasuk dalam kategori nyeri ringan. Selanjutnya terdapat 6 orang (12%) dalam kategori nyeri sedang dan sisanya terdapat 2 orang (4%) yang termasuk dalam kategori nyeri tak tertahankan ketika *dismenore*. Selanjutnya dapat dideskripsikan secara jelas dalam pembahasan berikut ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu pertama kali responden mengalami menstruasi sebanyak 31 orang (62%) mayoritas menyatakan pada usia ≥ 14 tahun.

Sebanyak 10 orang (20%) menyatakan pertama kali mengalami menstruasi pada usia 13 tahun dan sisanya sebanyak 9 orang (18%) menyatakan pertama kali mengalami menstruasi pada usia 12 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 7. Waktu Pertama Kali Menstruasi

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
usia 12 tahun	9	18
usia 13 tahun	10	20
usia $\geq$ 14 tahun	31	62
Jumlah	50	100

Jika dilihat dari keteraturan siklus menstruasi dalam satu periode dapat diketahui bahwa keteraturan menstruasi mayoritas responden sebanyak 41 orang (82%) mengalami menstruasi yang tidak teratur. Sisanya sebanyak 9 orang (18%) menyatakan bahwa menstruasi yang dialami teratur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 8. Keteraturan Menstruasi

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak teratur	41	82
Teratur	9	18
Jumlah	50	100

Hasil penelitian terkait lama menstruasi dalam satu periode dapat diketahui bahwa mayoritas responden sebanyak 48 orang (96%) menyatakan bahwa dalam satu periode menstruasi lamanya $\geq$ 7 hari. Sisanya sebanyak 2 orang (4%) menyatakan bahwa dalam satu periode menstruasi lamanya 6 hari. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 9. Lama Menstruasi

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
6 hari	2	4
$\geq$ 7 hari	48	96
Jumlah	50	100

Remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta menyatakan bahwa kejadian *dismenore* ketika menstruasi terasa nyeri dalam kategori yang berat. Penyebab utama serangan nyeri haid adalah sebuah zat bernama prostaglandin (Gayathri & Santhosh, 2018). Zat ini terdapat pada lapisan rahim yang bertugas merangsang kontraksi untuk

melepaskan lapisan rahim saat proses menstruasi dimulai. Kontak ini yang menyebabkan kram. Prostaglandin juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga darah haid lebih mudah dikeluarkan. Akibatnya, tubuh menjadi lemas dan kepala terasa pusing karena tekanan darah yang menurun (Masruroh & Fitri, 2019).

Menurut Karimi, et al. (2020), untuk dapat mengurangi kejadian *dismenore*, diperlukan zat gizi sebagai terapi, yaitu (1) mengonsumsi Magnesium sebanyak 300 mg, dengan aturan mengonsumsi yakni, 100 mg setiap empat jam sekali selama keluhan sakit dirasakan, (2) mengonsumsi Kalsium sebanyak 800-1000 mg, dengan aturan mengonsumsi yakni, 250-500 mg setiap empat jam sekali selama keluhan sakit dirasakan, (3) mengonsumsi Vitamin E sebanyak 800 IU, dan (4) mengonsumsi Niasin sebanyak 200 mg, dengan aturan mengonsumsi yakni, 100 mg setiap 2-3 jam selama keluhan sakit dirasakan.

Asupan gizi yang kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Zat besi adalah komponen utama dalam pembentukan darah atau mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi akan disimpan sebagai protein ferritin, hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, limpa dan otot (Masruroh & Fitri, 2019). Hal tersebut yang menyebabkan Remaja putri di MA PPMI Assalaam Surakarta mengalami kejadian *dismenore* ketika menstruasi terasa nyeri dalam kategori yang berat.

Penelitian Oktorika, Indrawati, & Sudiarti (2020) menyatakan bahwa remaja putri Kampar mengonsumsi kalsium, magnesium, dan niasin masih dibawah 70% dimana konsumsi Kalsium, Magnesium, dan niasin memiliki hubungan yang signifikan antara dengan tingkat nyeri *dismenore*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pebrina (2016) menyatakan bahwa pemberian zink selama 4 hari sebelum haid dapat menurunkan kadar prostaglandin dan nyeri haid secara signifikan.

4. PENUTUP

Penelitian ini hanya meneliti tentang gambaran tingkat kesukaan konsumsi sayur dengan keterbatasan tanpa menyertakan analisis terhadap sayuran yang telah dimasak yang mampu menghilangkan kandungan gizi yang terkandung dalam sayuran sebelum dimasak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 31 orang

(62%) termasuk dalam kategori rendah dalam konsumsi sayur. Mayoritas responden tidak menyukai bayam, kenikir, jamur tiram, terong, daun pepaya, dan daun melinjo. Sebanyak 30 responden (60%) menyatakan dalam satu minggu mengonsumsi sayur sebanyak 3 kali. Sebagian besar dari responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 25 orang (50%) termasuk dalam kategori nyeri berat ketika *dismenore*. Hal tersebut dikarenakan rendahnya pengetahuan tentang gizi dan preferensi (kesukaan terhadap makanan) yang dialami oleh responden dan rendahnya konsumsi sayuran dan ketidaksiapan dalam menghadapi perkembangan psikologi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adapun saran bagi pihak yang bersangkutan sebagai berikut (1) Bagi siswi di MA PPMI Assalaam Surakarta untuk memperbanyak konsumsi sayuran yang mengandung Fe dan Vitamin E seperti bayam dan kacang tanah. Dengan memperbanyak konsumsi sayuran mampu menurunkan indikasi terkena kejadian *dismenore* ketika menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. (2) Bagi sekolah untuk memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi untuk mengurangi permasalahan *dismenore* yang dialami oleh siswi di MA PPMI Assalaam Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, D., & Santoso, S.K. (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 9(1): 83-92.
- Cholifah., & Hadikasari, A.A. (2015). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olahraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery*. 1(1): 31-43.
- Dewantari, N.M. (2013). Peranan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Skala Husada*. 10(2): 219-224.
- Gayathri, A., & Santhosh, G. (2018). Influence of Nutrition on Menstrual Status Among Adolescent Girls (12-18 years). *International Journal of Engineering & Scientific Research*. 66: 198-202.
- Gert, M., Anja, S., & Lange, C. (2017). Vegetable consumption among adults in Germany. *Journal of Health Monitoring*. 2(2): 50-56.

- Handayani, R.Y., & Rahayu, L.S. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*. 1(4): 161-171.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*. 2(3): 161-172.
- Karimi, Z., Rabiei, L., Sayyad, A., & Lotfizadeh, M. (2020). Relationship Between General Health and Dysmenorrhea in Students at Shahrekord University in 2018. *International Journal of Epidemiologic Research*. 7(4): 173-178.
- Masruroh, N., & Fitri, N.A. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamin E Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. 9(1): 14-17.
- Mokoginta, F.S., Budiarmo, F., & Manampiring, A.E. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongodow Utara. *Jurnal e-Biomedik*. 4(2): 14-23.
- Oktorika, P., Indrawati., & Sudiarti, P.E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*. 4(2): 122-129.
- Pebrina, M. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Dismenore. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 7(2): 35-44.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sadiman. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*. 8(1): 41-49.
- Taheri, R., Ardekani, F.M., Shahraki, H.R., Esfahani, N.H, & Hajiahmadi, S. (2020). Nutritional Status and Anthropometric Indices in relation to Menstrual Disorders: A Cross-Sectional Study. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 14: 1-7.