



HUBUNGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI S1 DI BOGOR

AZZAHRA NURUL AINI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Buah dan Sayur, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa S1 di Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Oktober 2024

Azzahra Nurul Aini
I1401201081

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



AZZAHRA NURUL AINI. Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi dengan kejadian Dismenore pada Mahasiswa S1 di Bogor. Dibimbing oleh EVY DAMAYANTHI dan CESILIA METI DWIRIANI.

Dismenore merupakan keadaan nyeri atau kram yang terjadi di perut bagian bawah saat menstruasi. Gejala dismenore meliputi mual, sakit kepala, atau lemas. Faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore antara lain pola konsumsi, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa S1 di Bogor. Desain penelitian ini yaitu *case-control*. Total subjek dari penelitian ini berjumlah 70 subjek dengan rasio kelompok dismenore dan non-dismenore 1:1. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner dan wawancara *online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada usia, usia menarche, riwayat dismenore ibu, dan lama menstruasi antara kelompok dismenore dan non-dismenore ($p>0,05$). Tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada siklus menstruasi dan intensitas dismenore pada kedua kelompok ($p<0,05$). Hasil uji hubungan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sayur dan pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore ($p>0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi buah dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore ($p<0,05$). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi buah dan beraktivitas fisik yang cukup memiliki kemungkinan 75% lebih rendah mengalami dismenore.

Kata kunci: aktivitas fisik, dismenore, pengetahuan gizi, pola konsumsi sayur dan buah

ABSTRACT

AZZAHRA NURUL AINI. Correlation between Vegetable and Fruit Consumption Habits, Physical Activity, and Nutritional Knowledge among Undergraduate Students with Dysmenorrhea in Bogor. Supervised by EVY DAMAYANTHI and CESILIA METI DWIRIANI.

Dysmenorrhea is a state of pain or cramping that occurs in the lower abdomen during menstruation. Symptoms of dysmenorrhea include nausea, headache, or weakness. Factors that affect dysmenorrhea include consumption patterns, physical activity, and nutritional knowledge. This study aims to analyze the relationship between vegetable and fruit consumption patterns, physical activity, and nutritional knowledge with the incidence of dysmenorrhea in undergraduate students in Bogor. The design of this research is case-control. The total subjects of this study amounted to 70 subjects with a ratio of dysmenorrhea and non-dysmenorrhea groups 1:1. Data collection was done through online questionnaires and online interviews. The results showed that there were no differences in age, menarche age, maternal dysmenorrhea history, and duration of menstruation between the



dysmenorrhea and non-dysmenorrhea groups ($p>0.05$). However, there were significant differences in menstrual cycle and dysmenorrhea intensity between the two groups ($p<0.05$). The results of the correlations test showed no significant correlations between vegetable consumption patterns and nutritional knowledge with the incidence of dysmenorrhea ($p>0.05$). There is a significant correlation between fruit consumption patterns and physical activity with the incidence of dysmenorrhea ($p<0.05$). The results of multivariate analysis show that fruit consumption and sufficient physical activity have a 75% lower chance of experiencing dysmenorrhea.

Keywords: fruit and vegetables consumption, dysmenorrhea, nutritional knowledge, physical activity

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH,
AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI S1 DI BOGOR**

AZZAHRA NURUL AINI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Dr. Ir. Ikeu Ekyanti, M.Kes.

©Hak cipta milik IPB University

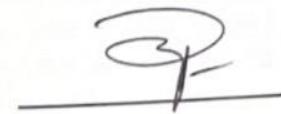
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

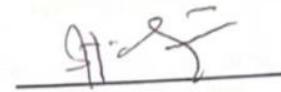


Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 di Bogor
Nama NIM : Azzahra Nurul Aini
: I1401201081

Disetujui oleh



Pembimbing 1:
Prof. Dr. Ir. Evy Damayanti, M.S.



Pembimbing 2:
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Diketahui oleh



Ketua Departemen Gizi Masyarakat :
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian:
18 Oktober 2024

Tanggal Lulus: 11 NOV 2024



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kesempatan untuk menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi S1 di Bogor". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi pada Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Evy Damayanthi, MS selaku dosen pembimbing skripsi 1 atas segala ilmu, bimbingan, dukungan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi, sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik yang memberikan arahan kepada penulis sejak memasuki departemen.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc selaku dosen pembimbing skripsi 2 atas segala ilmu, bimbingan, dukungan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.
3. Dr. Ir. Ikeu Ekyanti, MKes selaku dosen moderator dan dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan skripsi.
4. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M. Si. Selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University.
5. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan memotivasi penulis selama masa perkuliahan.
6. Staf Komisi Pendidikan Departemen Gizi Masyarakat yang telah membantu memberikan arah dan masukan dalam proses penyusunan skripsi.
7. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan kepada penulis.
8. Fei yang selalu menemani, memberi dukungan, dan memberi semangat penulis selama penyusunan skripsi.
9. Teman-teman penulis, Ayu, Devira, Faya, Fathya, Kartika, Larissa, Nirvani, Pradjna, Raisha, Rechita, Rina, Riza, Sandra, Shabila, dan Syahuda yang selalu memberikan dukungan, nasihat, semangat, dan bersama-sama penulis semasa perkuliahan.

Terlepas dari itu semua, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan sadar bahwa masih terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi. Oleh sebab itu, apabila ada saran ataupun komentar, dengan senang hati penulis menerimanya. Harapannya skripsi ini akan menjadi penelitian yang bermanfaat bagi banyak pihak dan semua yang membaca, terima kasih.

Bogor, Oktober 2024

Azzahra Nurul Aini



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Teknik dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Dismenore	15
4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore	22
4.4 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Dismenore	24
4.5 Faktor Risiko Dismenore	25
4.6 Rekomendasi	26
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
LAMPIRAN	32
RIWAYAT HIDUP	41



3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pengkategorian variabel dan data penelitian	9
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	13
4.2	Sebaran subjek berdasarkan konsumsi sayur dan buah	17
4.3	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan konsumsi sayur dan buah	20
4.4	Hubungan pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian dismenore	21
4.5	Rata-rata aktivitas fisik pada subjek	22
4.6	Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik	23
4.7	Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore	23
4.8	Sebaran subjek berdasarkan jawaban benar pertanyaan pengetahuan gizi	24
4.9	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi	24
4.10	Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore	25
4.11	Hasil analisis multivariat	26

DAFTAR GAMBAR

1	Diagram alir kerangka pemikiran hubungan antara pola konsumsi, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa S1 di Bogor	5
2	Diagram alir penarikan subjek penelitian	8

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	33
2	<i>Informed Consent</i>	34
3	Kuesioner <i>Google Form</i>	35
4	Formulir SQ-FFQ sayur dan buah	39

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN