

**ABSTRAK**  
**EFEK KONSUMSI KALSIUM TERHADAP**  
**SKALA NYERI DISMENORE PRIMER**  
**PADA PEREMPUAN USIA 19-24 TAHUN**

Alfred Tri Susanto, 2016;      Pembimbing I : Fen Tih, dr., M.Kes  
    Pembimbing II : Cherry Azaria, dr., M.Kes

Dismenore merupakan gejala ginekologi yang paling umum yang dikeluhkan oleh remaja dan perempuan dewasa muda. Ada banyak cara untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan analgetik tetapi memiliki banyak efek samping. Cara lain untuk mengatasi dismenore adalah mengonsumsi kalsium. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek konsumsi kalsium terhadap skala nyeri dismenore primer. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental kuasi dengan rancangan *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji “*t*” berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ . Kalsium dosis 1000 mg/hari diberikan kepada perempuan usia 19-24 tahun dengan dismenore primer selama 1 siklus menstruasi secara peroral dan diukur skala nyeri dengan Visual Analog Scale (VAS). Hasil penelitian menunjukkan rerata skala nyeri dari 6,98 menjadi 3,80. Hasil uji “*t*” berpasangan didapatkan skala nyeri menurun setelah mengonsumsi kalsium ( $p<0,05$ ). Penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi kalsium mengurangi dismenore primer pada perempuan usia 19-24 tahun.

Kata Kunci: kalsium, dismenore primer, gejala menstruasi

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF CALCIUM CONSUMPTION TOWARDS PAIN SCALE OF PRIMARY DYSMENORRHEA ON 19-24 YEARS OLD WOMEN**

Alfred Tri Susanto, 2016;      *Tutor I :Fen Tih, dr., M.Kes*  
*Tutor II:Cherry Azaria, dr., M.Kes*

*Dysmenorrhea is the most common gynecologic symptoms complained by teens and young adult women. There are many ways to reduce dysmenorrhea, one of them by using analgetic but it has many side effects. Another way to cope with dysmenorrhea is consume calcium. The purpose of this research is to assess the effect of calcium consumption towards pain scale of primary dysmenorrhea. The research was quasi experimental with pre and post test design. Data was analyzed by "t" paired test with  $\alpha = 0.05$ . Calcium peroral was given in 1000 mg/day dose to women aged 19-24 years old with primary dysmenorrhea during one menstrual cycle. Dysmenorrhea was measured by visual analog scale (VAS) pain scale. The results showed that the average scale of pain was reduced from 6.98 to 3.80, significantly different with "t" test result in  $p < 0.05$ . This research proved that the consumption of calcium reduced primary dysmenorrhea in women aged 19-24 years.*

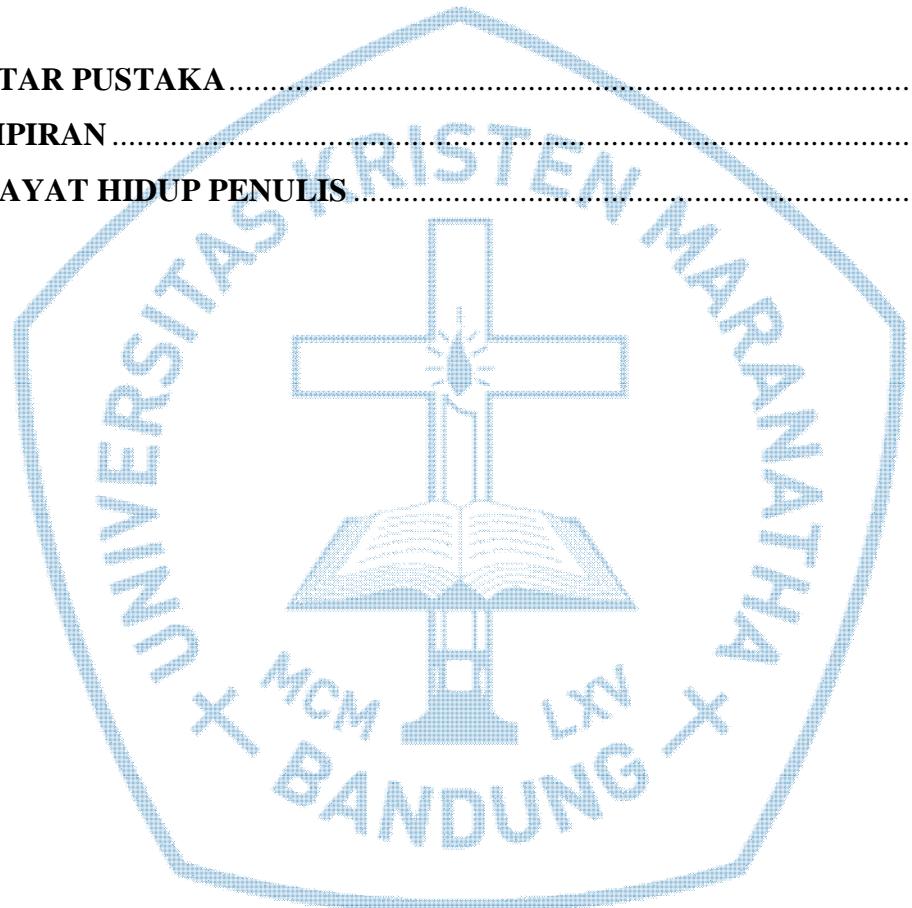
*Keyword:* *calcium, primary dysmenorrhea, menstrual symptoms*

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	iii
<b>ABSTRAK.....</b>	iv
<b>ABSTRACT.....</b>	v
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vi
<b>DAFTAR ISI .....</b>	viii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian .....	2
1.3.1 Maksud Penelitian .....	2
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian .....	2
1.5 Kerangka Pemikiran.....	3
1.6 Hipotesis Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	4
2.1 Anatomi Pelvis .....	4
2.1.1 Rongga Pelvis .....	4
2.1.2 Viscera Pelvis .....	4
2.2 Histologi Uterus .....	7
2.2.1 Perimetrium .....	7
2.2.2 Miometrium.....	7

2.2.3 Endometrium .....	7
2.3 Fisiologi Kontraksi Otot Polos.....	8
2.4 Fisiologi Menstruasi .....	9
2.4.1 Fase Haid .....	9
2.4.2 Fase Proliferatif.....	10
2.4.3 Fase Sekretorik atau Progestasional.....	11
 2.5 Dismenore .....	12
2.5.1 Definisi Dismenore .....	12
2.5.2 Insidensi dan Faktor Risiko Dismenore .....	12
2.5.3 Gambaran Klinis Dismenore .....	12
2.5.4 Patofisiologi Dismenore .....	13
2.6 Kalsium .....	13
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....</b>	
3.1 Alat dan Subyek Penelitian .....	16
3.1.1 Alat dan Bahan Penelitian .....	16
3.1.2 Subyek Penelitian.....	16
3.1.3 Lokasi dan Waktu .....	16
3.1.4 Ukuran Sampel .....	17
3.2 Metode Penelitian .....	17
3.2.1 Desain Penelitian .....	17
3.2.2 Data yang Diukur .....	17
3.2.3 Analisis Data.....	17
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	18
3.3.1 Variabel Perlakuan.....	18
3.3.2 Variabel Respon.....	18
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Perlakuan .....	18
3.3.4 Definisi Operasional Variabel Respon.....	18
3.4 Prosedur Penelitian .....	18
3.5 Aspek Etik Penelitian .....	19

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>20</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	20
4.2 Pembahasan.....	22
4.3 Pengujian Hipotesis .....	22
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>24</b>
5.1 Simpulan .....	24
5.2 Saran .....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>25</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>27</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>34</b>



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 <i>Recommended Dietary Allowances (RDA)</i> untuk kalsium .....	15
Tabel 2.1 Sumber Makanan yang Mengandung Kalsium.....	15
Tabel 4.1 Uji t Berpasangan Terhadap Rerata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Kalsium	



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Anatomi Uterus .....	6
Gambar 2.2 Fisiologi Menstruasi .....	11
Gambar 4.1 Kadar Kalsium Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Kalsium .....	20
Gambar 4.2 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Kalsium .....	21



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Tabel Hasil Kadar Kalsium dan Skala Nyeri <i>Pretest &amp; Posttest</i> .....	27
Lampiran 2 Tabel Berat Badan, Tinggi Badan, dan BMI Subjek Penelitian.....	28
Lampiran 3 Analisis Statistik Skala Nyeri “t” Test Berpasangan .....	29
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	30
Lampiran 5 Lembar Kuisioner <i>Pretest &amp; Posttest</i> .....	31
Lampiran 6 Keterangan Persetujuan Etik .....	33

