

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Helwa HA, Mitaeb AA, Al-Hamshri S, Sweileh WM: Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Womens Health* 2018; 18: 18.
- Adlercreutz H. Western diet and Western diseases: some hormonal and biochemical mechanisms and associations. *Scand J Clin Lab Invest* 1990;50: 3–23
- Alvionita, F. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Universitas Airlangga.
- Anderson JW, Patterson K. 2005. Snack foods: comparing nutrition values of excellent choices and “junk foods”. *J Am Coll Nutr.* 2005;24:155–6. discussion 156-7
- Ahmad, bin Muhammad bin Hanbal Asy Syaibani. 2017. *Musnad Ahmad*. Terh. Muhammad Iqbal. Jakarta: Pustaka Azam.
- Almatsier S., 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Andryani. 2019. *Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah, Jakarta.
- Arisman, 2018. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.

Bajalan, Z., Alimoradi, Z. and Moafi, F. (2019) 'Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies', *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 84(3), pp. 209–224. doi:10.1159/000495408.

Balbi C, Musone R, Menditto A, Di Prisco L, Cassese E, D'Ajello M, et al.

Influence

of menstrual factors and dietary habits on menstrual pain in adolescence

age. Eur

J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2000;91(2):143–

8. [https://doi.org/10.1016/S0301-2115\(99\)00277-8](https://doi.org/10.1016/S0301-2115(99)00277-8).

Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-

Korzon, R.,

& Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and

therapeutic

options. *International Journal of Environmental Research and Public*

Health,

17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>

Bardosono, S., 2016. *Gizi Sehat untuk Perempuan*. Jakarta : FKUI.

Baqi, M.FA., 2017. *Kumpulan Hadist Shahih Bukhari-Muslim*

20th ed. Insan Kamil,Solo.

Curran, D., 2016. Menopause, Department of Obstetrics and Gynecology, University of Michigan Health Systems, Retrieved : June 30, 2016, from <http://emedicine.medscape.com/article/264088>

Fairus, Martini dan Prasetyowati, 2017. *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Medika.

H.R Ahmad. *Kitab Musnad Sepuluh Sahabat Yang Dijamin Masuk Surga*.

No. Hadist: 305

HR. Muslim, *Kitab al-Qadīr, Bāb Fī Al-Amri bi Al-Quwwat wa Tark*

Al- 'Ajz, nomor 14816,

Husnul, Nurul. 2017. *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K*. Universitas Nasional, Jakarta.

Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan*

Wanita. Jakarta: Salemba Medika

Lailiyana, dkk., 2017. *Buku Ajar Gizi Kesehatan*

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Izin Riset Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371
Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683

Nomor : B.3089 /Un.11/KM.I/PP.00.9/10/2022

12 Oktober 2022

Lampiran : -

Hal : Izin Riset

Yth. Bapak/Ibu Kepala SMP NEGERI 1 BATANG KUIS

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

Nama : Awaliah Azizah Putri Tama
NIM : 0801182229
Tempat/Tanggal Lahir : Batang Kuis, 06 Juni 2000
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : Jl.muspika gg.cemara 2 batang kuis Kelurahan Tanjung sari
Kecamatan Batang kuis

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di Jl. Desa Baru- Batang Kuis , guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:

Hubungan Pola Makan dengan Dismenore pada remaja putri di SMP NEGERI 1 BATANG KUIS

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 12 Oktober 2022
a.n. DEKAN
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan




Digitaly Signed

Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc.
NIP. 198008062006041003

Lampiran 2

Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SMP NEGERI 1 BATANG KUIS
Jalan Desa Baru – Lubuk Pakam Kecamatan Batang Kuis Kode Pos 20372
E-mail : smpnegeri1batangkuis@gmail.com

Nomor : 423.6 / 120 / SMP.018 / 2022 Batang Kuis, 13 Oktober 2022
Lamp. : -
Hal : Izin Riset

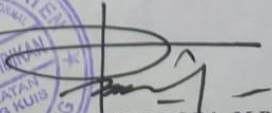
Kepada Yth :
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
di _ Medan


Dengan hormat,
Membaca Surat Permohonan Nomor : B.3089 / Un.11 / KMI / PP.00.9 / 10 / 2022,
Tanggal 12 Oktober 2022, Hal : Izin Riset, pada prinsipnya kami tidak berkeberatan memberikan izin kepada mahasiswa saudara sebagai berikut:

Nama : Awaliah Azizah Putri Tama
NIM : 0801182229
TTL : Batang Kuis / 06 Juni 2000
Prodi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Semester : IX (Sembilan)
Alamat : Jl. Muspika Gg. Cemara 2 Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis

Untuk melaksanakan riset guna memperoleh informasi dan data – data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul “ Hubungan Pola Makan dengan *Dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Batang Kuis”. Kegiatan dimaksud akan dilaksanakan pada tanggal 13 s.d. 15 Oktober 2022.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah,

ZAINUL BAHRI, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19720205 199901 1 012



Lampiran 3**FORMULIR****HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN DISMENORE DI SMP
NEGERI 1 BATANG KUIS****A. Identitas Responden**

Nama :

Kelas :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

**B. Petunjuk Pengisian Formulir**

1. Isilah formulir identitas responden dengan lengkap
2. Isilah formulir Frekuensi Makan Kualitatif dengan menggunakan tanda centang (✓) untuk jawaban yang sesuai dengan diri anda.
3. Isilah formulir Pola makan dengan menggunakan tanda centang (X) untuk jawaban yang sesuai dengan diri anda.
4. Partisipasi anda dalam mengisi formulir penelitian ini dengan sejujurnya akan sangat membantu saya dalam penyusunan proposal skripsi.

Demikian atas kesediaannya dalam pengisian instrument ini, Terima Kasih.

Lampiran 4

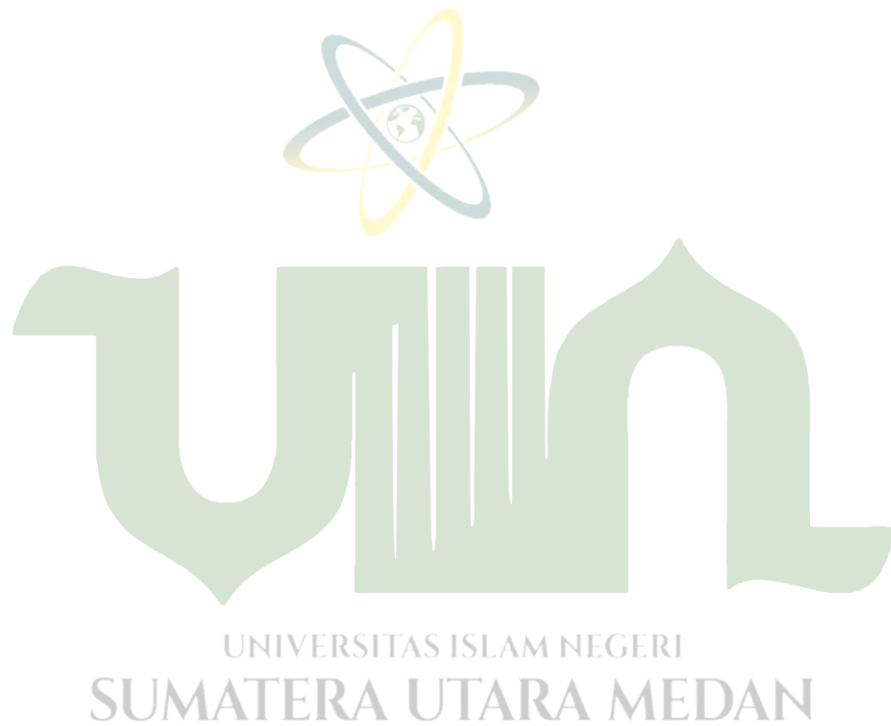
Kusioner WaLLiD Score

Petunjuk Pengisian :

Kusioner ini terdiri dari empat pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda ketika menstruasi. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan. Anda diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu jawaban pada setiap nomor.

1. Apakah ketika menstruasi mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari ?
 - a. Tidak mengganggu aktivitas sehari-hari
 - b. Hampir tidak pernah mengganggu aktivitas sehari-hari
 - c. Hampir selalu mengganggu aktivitas sehari-hari
 - d. Selalu mengganggu aktivitas sehari-hari
2. Dimana letak nyeri haid ketika Anda menstruasi ?
 - a. Tidak terasa nyeri
 - b. Nyeri pada satu tempat
 - c. Nyeri pada 2 – 3 tempat
 - d. Nyeri pada > 4 tempat
3. Bagaimana intensitas nyeri ketika anda menstruasi ?
 - a. Tidak terasa nyeri
 - b. Terasa sedikit nyeri
 - c. Terasa lebih nyeri
 - d. Sangat terasa nyeri

4. Berapa lama nyeri ketika anda menstruasi ?
- a. Tidak terasa nyeri
 - b. Terasa nyeri 1 – 2 hari
 - c. Terasa 3 – 4 hari
 - d. Terasa >5 hari



Lampiran 5

Kusioner Frekuensi Makan Kualitatif

Kusioner ini terdiri dari tiga bagian dengan jumlah 23 pertanyaan. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara memberikan **tanda ceklis** (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan diri Anda.

	≥ 1 x/hari	4 – 6 x/minggu	< 1-3 x/ minggu	Tidak pernah
	Sering		Jarang	
Frekuensi Konsumsi Sumber Karbohidrat				
Nasi				
Singkong				
Ubi Jalar				
Roti				
Mie				
Sirup/minuman manis				
Frekuensi Konsumsi Sumber Protein				
Daging Sapi				

Daging Ayam				
Daging Kambing				
Telur Ayam				
Ikan Segar				
Tempe/tahu				
Kacang-kacangan				
Frekuensi Konsumsi Sumber Lemak				
Susu full cream				
Minyak sayur				
Jeroan				
Keju				
Mentega				
Santan				
Frekuensi Konsumsi Makanan Jadi				
Fast foof				
Soft Drink				
Gorengan				

Frekuensi Sumber serat				
Sayuran				
Buah-buahan				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 7

Kusioner Healthy Food Choice

Petunjuk Pengisian :

Kusioner ini terdiri dari 30 pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda menghadapi situasi sehari-hari.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara memberikan **tanda ceklis (✓)** pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling sesuai dengan diri Anda

	Sangat Tidak Penting	Tidak Penting	Biasa Saja	Penting	Sangat Penting
Tinggi Serat Bergizi					
Tidak menyebabkan alergi					
Dapat menjaga kesehatan					
Sayur hijau segar setiap hari					
Tidak Kadarluasa					
Susu rendah lemak					
Mendapat izi BPOM					
Bersih					
Bisa mengontrol berat badan					

Rendah gula					
Tinggi kandungan Protein					
Rendah Lemak					
Rendah Kalori					
Memperhatikan kandungan Kalium					
Meminimalkan makanan yang mengandung garam					
Daging yang berlemak					
Tidak mengandung zat Adiktif/ bahan tambahan berbahaya					
Tidak mengandung bahan sintesis (pemanis/pewarna)					

Bebasa dari peptisida					
Membatasi bumbu penyedap (ex: Kecap,Saus,Sambal,Tauco)					
Menggunakan bumbu instan					
Minuman yang bersoda					
Makanan yang berkemasa					
Minuman yang berkemasa					
<i>Junk Food</i>					
Buah-Buahan berkaleng					



Lampiran 8**Dokumentasi Penelitian****Melakukan Pendekatan Awal Terhadap Siswa**



Memberikan kusioner terhadap responden



Melakukan Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan kepada responden



Memberi Penjelasan tentang Bagaimana cara mengisi kusioner

AWALIAH AZIZAH PUTRI TAMA

ORIGINALITY REPORT

25%	24%	4%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	7%
2	repository.uinsu.ac.id Internet Source	7%
3	repositori.usu.ac.id Internet Source	2%
4	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
5	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
6	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%
7	repository.stikba.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.widyatama.ac.id Internet Source	<1%

10	Submitted to UIN Jambi Student Paper	<1 %
11	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
12	www.mitrariset.com Internet Source	<1 %
13	id.scribd.com Internet Source	<1 %
14	archive.org Internet Source	<1 %
15	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
16	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1 %
17	doktersehat.com Internet Source	<1 %
18	adoc.pub Internet Source	<1 %
19	www.scribd.com Internet Source	<1 %
20	123dok.com Internet Source	<1 %
21	repository.bku.ac.id Internet Source	<1 %

22	eprints.unmerbaya.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.umpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Tabor College Student Paper	<1 %
27	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
28	id.123dok.com Internet Source	<1 %
29	Submitted to Canada College Student Paper	<1 %
30	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
32	Dzul Istiqomah Hasyim. "Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia	<1 %

pada remaja putri", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2018

Publication

33	Submitted to Universitas Airlangga Student Paper	<1 %
34	qdoc.tips Internet Source	<1 %
35	www.camedika.com Internet Source	<1 %
36	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
37	jurnal.fkmumi.ac.id Internet Source	<1 %
38	repository.upnvj.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %

