

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi selama menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi otot uterus dan sekresi prostaglandin. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri dismenorea, salah satunya yaitu asupan zat gizi seperti asam lemak omega-3, magnesium dan zink. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan asam lemak omega-3, magnesium, dan zink dengan kejadian dismenorea di SMP Darul Hidayah Bangkalan. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling*. Responden berjumlah 42 orang dengan pengumpulan data melalui kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS) dan kuisioner *Form Semi Quantitative Food Frequency Quettionnaire* (SQ-FFQ). Hasil penelitian menunjukkan siswi SMP Darul Hidayah Bangkalan memiliki asupan asam lemak omega-3 defisit berat (76,2%), asupan magnesium cukup (78,6%) dan asupan zink cukup (80,95%). Sedangkan kejadian dismenorea yang dialami sebagian besar masuk dalam kategori nyeri ringan (71,4%). Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan asupan asam lemak omega-3 dengan kejadian dismenorea dengan $p\text{-value} = 0,000$. Hasil analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan asupan zink dengan kejadian dismenorea dengan $p\text{-value} = 0,033$. Sedangkan hasil analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan asupan magnesium dengan kejadian dismenorea dengan $p\text{-value} = 0,593$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan asupan asam lemak omega-3 dan zink memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea, tetapi asupan magnesium tidak memiliki hubungan dengan kejadian dismenorea.

Kata Kunci : Asam Lemak Omega-3, Magnesium, Zink, Dismenorea