

## ABSTRAK

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim disertai dengan pendarahan. Pada saat menstruasi wanita sering mengalami beberapa permasalahan salah satunya yaitu dismenore. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan zinc, tiamin, dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja putri di SMK Ketintang Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi di SMK Ketintang Surabaya sebesar 745 orang. Besar sampel adalah 112 responden diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Variabel independen adalah asupan zinc, asupan tiamin dan status gizi, variabel dependen adalah tingkat dismenore. Pengambilan data asupan zinc dan tiamin diperoleh dengan menggunakan instrument *recall* 3x24 jam, status gizi diukur dengan IMT/U, tingkat dismenore diukur dengan form skala tingkat dismenore. Analisis data menggunakan uji *spearman rank* dengan  $\alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan dari 112 responden sebagian besar (58,9%) responden memiliki asupan zinc rendah, setengahnya (50%) memiliki asupan tiamin rendah dan sebagian besar (54,5%) memiliki status gizi normal serta hampir setengahnya (45,5%) mengalami dismenore tingkat ringan. Hasil uji statistic antara asupan zinc dengan tingkat dismenore ( $p=0,000$ ), asupan tiamin dengan tingkat dismenore ( $p=0,014$ ) dan status gizi dengan tingkat dismenore ( $p=0,001$ ), artinya terdapat hubungan antara asupan zinc, tiamin, dan status gizi dengan tingkat dismenore.

Remaja putri di SMK Ketintang Surabaya lebih meningkatkan asupan mikro nutrien khususnya zinc dan tiamin. Angka kecukupsn zinc untuk wanita usia 16-18 tahun sebesar 14 mg/hari, sedangkan untuk tiamin sebesar 1,1 mg/hari, serta senantiasa mempertahankan status gizi yang normal.

**Kata kunci:** Asupan zinc, Asupan tiamin, Status gizi, Tingkat dismenore