

Pengaruh *Cycle Care* sebagai Intervensi Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Asupan Gizi Terkait Dismenorea Primer pada Remaja Putri

Estriana Fadilah Hatjani^{1*}, A. Fahmy Arif Tsani¹, Fillah Fithra Dieny¹, Binar Panunggal¹, Nadhea Alriessyanne Hindarta¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea primer merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri. Penanganan dismenorea primer dapat dilakukan dengan edukasi gizi. Penelitian ini mengembangkan *Cycle Care* yang merupakan intervensi gizi berupa edukasi menggunakan *booklet* dan pendampingan melalui konseling kelompok dan tanya jawab melalui *WhatsApp Group*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Cycle Care* terhadap pengetahuan dan asupan gizi terkait dismenorea primer pada remaja putri.

Metode: Penelitian menggunakan desain *True Experimental* dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design* pada 48 remaja putri yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan edukasi *Cycle Care*, sedangkan kelompok kontrol diberikan *leaflet*. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dan asupan zat gizi menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ FFQ). Analisis menggunakan uji *Paired T-Test*, *Wilcoxon*, *Independent T-Test*, dan *Mann Whitney U Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi ($p < 0,001$). Terdapat perbedaan pengetahuan antara dua kelompok ($p = 0,015$). Perbedaan signifikan asupan gizi sebelum dan sesudah intervensi hanya ditemukan pada asupan omega-3 pada kelompok kontrol ($p = 0,006$).

Simpulan: *Cycle Care* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, namun tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap perubahan asupan zat gizi terkait dismenorea primer.

Kata Kunci: Dismenorea primer, gizi prakonsepsi, *Cycle Care*, pengetahuan, asupan gizi

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

Email: fahmitsani@lecturer.undip.ac.id