

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA



OLEH

NAMA : HAFIZAH RAHMAH

NIM : 10021281924031

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : HAFIZAH RAHMAH
NIM : 10021281924031

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
SKRIPSI, Maret 2023

Hafizah Rahmah

Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

xiv + 95 halaman, 23 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan nyeri saat menstruasi yang banyak dikeluhkan oleh wanita usia subur. Banyak hal yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya dismenore primer. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi target dalam penelitian adalah seluruh Mahasiswi Strata-1 Universitas Sriwijaya dan populasi studi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Sampel dalam penelitian berjumlah 140 mahasiswi aktif strata-1 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang dipilih berdasarkan teknik *propotional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah timbangan digital berat badan, mikrotota dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil analisis univariat diperoleh mahasiswi yang mengalami dismenore primer sebesar 81,4%. Hasil dari analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi kurang ($p\text{-value}=0,020$), status gizi lebih ($p\text{-value}=0,048$), aktivitas fisik ringan ($p\text{-value}=0,004$) dan aktivitas fisik sedang ($p\text{-value}=0,009$) dengan kejadian dismenore primer. Terdapat hubungan antara usia *menarche* ($p\text{-value}=0,043$) dan riwayat dismenore primer keluarga kandung ($p\text{-value}=0,005$) dengan kejadian dismenore primer. Tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi ($p\text{-value}=0,736$) dan siklus menstruasi ($p\text{-value}=1,00$) dengan kejadian dismenore primer. Mahasiswi dengan status gizi kurang dan status gizi lebih, aktivitas fisik ringan dan aktivitas fisik sedang, usia *menarche* dan riwayat dismenore primer keluarga kandung berisiko mengalami kejadian dismenore primer. Disarankan bagi para mahasiswi untuk menjaga status gizi agar tetap normal, mengonsumsi makanan bergizi dan rutin beraktivitas fisik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dismenore Primer, Mahasiswi, Status Gizi

Kepustakaan : 122 (2004-2022)

**NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
SKRIPSI, March 2023**

Hafizah Rahmah

Relationship of Nutritional Status and Physical Activity with Primary Dysmenorrhea of Female Students at the Faculty of Public Health Sriwijaya University

xiv + 95 pages, 23 Tables, 3 Picture, 8 Attachments

ABSTRACT

The primary dysmenorrhea is pain during menstruation that many women of reproductive age complain about. There are many things that can be risk factors for primary dysmenorrhea. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status and physical activity with the incidence of primary dysmenorrhea in students of the Faculty of Public Health Sriwijaya University. This study is a quantitative study with a cross sectional design. The target population in this study is all undergraduate students of Sriwijaya University and the study population is all students of the Faculty of Public Health. The sample in the study was 140 female students in the Faculty of Public Health Sriwijaya University selected based on proportional stratified random sampling technique. The instruments used were digital body weight scales, microtoise and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The results of univariate analysis obtained female students who have primary dysmenorrhea is 81.4%. The results of the bivariate analysis showed there are significant relationships between undernutrition status (p-value=0.020), overnutrition status (p-value=0.048), light physical activity (p-value=0.004) and moderate physical activity (p-value=0.009) with the incidence of primary dysmenorrhea. There are relationships between menarche age (p-value=0,043) and biological family history of primary dysmenorrhea (p-value=0,005) with the incidence of primary dysmenorrhea. There are no relationships between the duration of menstruation (p-value=0,736) and menstrual cycle (p-value=1,00) with the incidence of the primary dysmenorrhea. Female students with less nutritional status and more nutritional status, light physical activity and medium physical activity, menarche age and family history of primary dysmenorrhea are at risk of primary dysmenorrhea. It is recommended for female students to maintain normal nutritional status, consume nutritious food and physical activity routine.

Key Words : Female Students, Nutritional Status, Physical Activity,
Primary Dysmenorrhea
Literature : 122 (2004-2022)

**LEMBAR PERNYATAAN BEBAS
PLAGIARISME**

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 25 Mei 2023

Yang bersangkutan,



Hafizah Rahmah

NIM. 10021281924031

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 23 Mei 2023.

Indralaya, 25 Mei 2023

Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si.
NIP. 197802082002122003

()

Anggota

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199005052016072201
3. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
NIP. 198604252014042001

()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Koordinator Program Studi Gizi
Universitas Sriwijaya





Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh

HAFIZAH RAHMAH

10021281924031

Indralaya, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Pembimbing

Universitas Sriwijaya



Dr. Misnanarti, S.KM., M.KM.

NIP 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indah', is written over the stamp area.

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.

NIP 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Hafizah Rahmah
NIM : 10021281924031
Tempat, Tanggal Lahir : Bangun Sari, 06 Juni 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Lingkungan III Teladan Timur, Kelurahan Ujung Padang, Kecamatan Ujung Padang, Simalungun, Sumatera Utara
No. Telepon : 081263998870
E-mail : hafizah66rahmah@gmail.com
:

RIWAYAT PENDIDIKAN

2016 - 2019 : SMA Negeri 2 Kisaran
2013 - 2016 : MTs Negeri Kisaran
2007 - 2013 : SDN 091704 Tinjowan

PENGALAMAN ORGANISASI

2021 - 2022 : Sekretaris Divisi *Student Skill Development* Himpunan Keluarga Gizi (HIKAGI) FKM Universitas Sriwijaya
2021 - 2022 : Anggota Departemen Kerohanian Ikatan Mahasiswa Muslim Sumatera Utara (IMMSU) Universitas Sriwijaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menjalani masa perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan dan motivasi yang memacu dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM. selaku Ketua Program Studi Gizi sekaligus dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan motivasi kepada penulis dalam melaksanakan penelitiandari awal hingga akhir.
3. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si. dan Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan saya selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta segenap staf karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas pengetahuan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kedua orang tua Bapak Budi Wisaksono, M.Pd. dan Ibu Rusmaini Susanti, S.Ag. yang telah memberikan semangat, doa, dukungan moral dan materil yang sangat luar biasa kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini
7. Kak Mutia Zulfahira, Annissa Fibrilla Putri dan Nenek, yang juga

memberikan semangat, doa dan dukungan yang sangat luar biasa kepada penulis.

8. Teman-teman yang selalu menemani selama masa perkuliahan Bintan, Caca, Dhilah, Ica, Muthia, Nabila, Siti dan Wanda
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Angkatan 2019.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kelemahan dan kekurangan karena keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan pengalaman penulis. Oleh sebab itu, penulis bersedia menerima kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini agar dapat menjadi lebih baik pada waktu mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumber informasi tambahan bagi kita semua.

Indralaya, 25 Mei 2023

Penulis,



Hafizah Rahmah

NIM 10021281924031

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hafizah Rahmah
NIM : 10021281924031
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 25 Mei 2023

Yang menyatakan,



(Hafizah Rahmah)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTARCT	ii
PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis.....	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1. Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2. Lingkup Waktu.....	6
1.5.3. Lingkup Materi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Menstruasi.....	7
2.2. Dismenore.....	7
2.3. Status Gizi.....	16
2.4. Aktivitas Fisik.....	23

2.5. Kerangka Teori.....	29
2.6. Kerangka Konsep.....	30
2.7. Defenisi Operasional.....	32
2.8. Hipotesis.....	35
2.9. Penelitian Terdahulu.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
3.1. Desain Penelitian.....	42
3.2. Populasi dan Sampel.....	42
3.3. Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	44
3.4. Pengolahan Data.....	47
3.5. Validitas Data.....	47
3.6. Analisis dan Penyajian Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
4.2. Hasil Penelitian.....	53
4.2.1. Karakteristik Responden.....	53
4.2.2. Analisis Univariat.....	54
4.2.3. Analisis Bivariat.....	59
BAB V PEMBAHASAN.....	65
5.1. Keterbatasan Penelitian.....	65
5.2. Pembahasan.....	65
5.2.1. Deskripsi Karakteristik Variabel Dependen dan Independen.....	65
5.2.2. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Primer....	68
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
6.1. Kesimpulan.....	79
6.2. Saran.....	80
6.2.1. Bagi Responden.....	80
6.2.2. Bagi Peneliti Lain.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....	32
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu.....	36
Tabel 3.1 Perhitungan Besar Sampel.....	43
Tabel 3.2 Perhitungan Pengambilan Sampel.....	44
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	54
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi (Lima Kategori) Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Data Aktivitas Fisik (METs/minggu) Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	56
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	56
Tabel 4.7 Distribusi Data Usia <i>Menarche</i> Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	57
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Usia <i>Menarche</i> Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	57
Tabel 4.9 Distribusi Data Lama Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	58
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	58
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	58
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Riwayat Dismenore Primer Keluarga Kandung Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	59
Tabel 4.13 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	60
Tabel 4.14 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada	

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	61
Tabel 4.15 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	62
Tabel 4.16 Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	63
Tabel 4.17 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	63
Tabel 4.18 Hubungan Riwayat Keluarga Kandung dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	16
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Data Hasil Penelitian
- Lampiran 4 *Output* SPSS
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 Surat Izin Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Uji Validitas

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Saat berada di usia reproduksi, perempuan akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan siklus bulanan yang rutin terjadi. Pendarahan berkala melalui rahim yang disebut sebagai menstruasi. Secara berkala, proses pelepasan lapisan endometrium pada rahim saat menstruasi akan dimulai 14 hari setelah terjadinya proses ovulasi (Bobak, 2004). Salah satu gejala umum yang dikeluhkan oleh banyak wanita usia subur adalah dismenore. Menurut *The American College of Obstetricians and Gynecologists* (2020), dismenore merupakan nyeri yang berkaitan dengan menstruasi. Terdapat lebih dari setengah dari jumlah perempuan di dunia yang mengalami nyeri selama satu sampai dua hari pada saat menstruasi setiap bulannya. Dismenore juga merupakan salah satu penyebab nyeri pelvis kronik. Dismenore dikategorikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan kram perut saat menstruasi tidak disebabkan oleh kelainan genital atau panggul. Prostaglandin merupakan penyebab kram menstruasi karena merangsang penyempitan dan kontraksi pada pembuluh darah pada rahim (ACOG, 2020).

Saat ini, banyak perempuan yang mengalami dismenore tetapi tetap menganggap remeh dampaknya. Berbagai masalah kesehatan, termasuk masalah fisik, psikologis, dan mental, dapat disebabkan oleh dismenore. Bagi sebagian perempuan, dismenore dapat menyebabkan mereka harus beristirahat, sehingga akan mengganggu kemampuan untuk melakukan tugas dan kegiatan sehari-hari. Lestari *et al*, (2018) menyatakan bahwa sekitar 50% perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri hebat akibat dismenore, yang membuat 10-15% perempuan tidak mampu bekerja maupun pergi ke sekolah selama satu hingga tiga hari. Nyeri yang terus menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (seperti kesulitan untuk fokus dan mengganggu kegiatan akademis) dan menyebabkan timbulnya masalah psikologis (seperti ketidaksabaran, iritasi, dan ketidaknyamanan). Selain itu, ketika rasa sakitnya semakin parah, syok neurogenik dapat terjadi, yang dapat membahayakan

kesehatan seseorang dan bahkan berakibat fatal (Anurogo dan Wulandari, 2011). Menstruasi bergerak mundur, infertilitas, dan endometriosis (endometrium yang berkembang di luar dinding rahim), dapat dipengaruhi oleh dismenore sebesar 25% sampai dengan 28%. Ketiga hal tersebut adalah dapat menjadi efek jangka panjang dari dismenore. Selain itu, sebesar 23% dismenore dapat berpengaruh terhadap kehamilan ektopik pecah dan 38% berpengaruh terhadap kista pecah (Widiyanti, 2013).

Menurut sejumlah sumber, prevalensi dismenore primer umumnya mencapai 50%. Menurut WHO (2016) terdapat 90% perempuan di dunia mengalami dismenore dengan tingkat nyeri berat (Herawati, 2017). Persentase dismenore di Amerika Serikat mencapai 90% pada perempuan usia subur (Oyoh dan Sidabutar, 2015). Dismenore mempengaruhi rata-rata 45% sampai dengan 97% perempuan di Eropa, persentase paling rendah berada di Bulgaria (8,8%) dan persentase paling tinggi berada di Finlandia (94%) (Kusmiran, 2011). Selain itu menurut Joshi, *et al* (2014), angka dismenore primer pada perempuan di India mencapai 84,2%. Di Benua Asia, frekuensi dismenore secara keseluruhan adalah mencapai 84,2%, dengan angka spesifik 74,8% merupakan persentase di Asia Bagian Timur Tengah dan 54,0% merupakan persentase di Asia Bagian Barat Laut. Angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4% dan di Thailand mencapai 84,2%, yang menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di beberapa negara Asia Tenggara tidak terdapat perbedaan yang jauh dengan negara Asia lainnya (Wong dan Khoo, 2010). Menurut penelitian di Indonesia, 55% wanita usia subur mengalami ketidaknyamanan yang signifikan selama menstruasi (Setyowati, 2018). Selama masa reproduksi, dismenore mempengaruhi setidaknya 45% sampai dengan 95% perempuan. Dismenore mempengaruhi hingga 64,25% perempuan di usia subur. Dari jumlah tersebut, dismenore primer mempengaruhi sebesar 54,89%, sedangkan dismenore sekunder mempengaruhi sebesar 9,36%. (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Dismenore primer disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya status gizi, aktifitas fisik, paparan asap rokok, tingkat stress, usia *menarche* (usia saat pertama kali menstruasi), lama menstruasi dan siklus menstruasi. Status

gizi merupakan kondisi tubuh setelah mengonsumsi makanan dan nutrisi yang dikandungnya. Menurut Kusmiran (2011) dalam Rahmadhayanti dan Rohim (2016) status gizi kurang disebabkan oleh asupan makan yang kurang salah satunya asupan zat besi. Anemia merupakan dampak ketika tubuh kekurangan zat besi. Anemia dapat menyebabkan penurunan toleransi nyeri tubuh sehingga menyebabkan dismenore primer. Dismenore primer dapat terjadi pada perempuan dengan status gizi lebih karena penumpukan jaringan lemak dalam pembuluh darah organ reproduksi, mengakibatkan pembuluh darah mengalami desakan. Sehingga aliran darah akan mengalami gangguan dan menimbulkan nyeri menstruasi. Desakan pada pembuluh darah tersebut disebut dengan hiperplasia. Penelitian oleh Resmiati, *et al* (2020) menyatakan bahwa perempuan dengan kondisi kekurangan berat badan, kelebihan berat badan, atau obesitas, 8,47 kali lebih berisiko mengalami dismenore primer. Pada penelitian Prasetyo, *et al* (2015) perempuan dengan status gizi kurang akan lebih berisiko mengalami dismenore primer. Sedangkan pada penelitian Nuraini, *et al* (2021) kejadian dismenore primer banyak ditemukan pada perempuan yang *overweight*.

Faktor risiko lainnya dari dismenore primer adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dapat melibatkan penggunaan energi yang tersimpan pada otot rangka, seperti berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan aktivitas lainnya (WHO, 2018). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan dua hal yaitu produksi hormon endorfin (penghilang rasa sakit alami pada tubuh) sedikit sehingga rasa nyeri akan semakin meningkat dan transportasi dari prostaglandin akan terhambat sehingga senyawa tersebut akan terakumulasi secara berlebihan dan lebih lama di uterus. Menurut penelitian Resmiati, *et al* (2020) menyatakan faktor risiko utama dismenore primer terjadinya dismenore primer adalah aktivitas fisik. Perempuan yang tidak rutin beraktivitas fisik dan bergerak akan berisiko 8,8 kali mengalami dismenore primer.

Mahasiswi termasuk ke dalam kelompok usia remaja akhir yaitu 17-25 tahun. Kelompok usia tersebut termasuk dalam rentang usia wanita yang umumnya mengalami puncak kejadian dismenore primer yang lebih parah

dibandingkan dengan perempuan diatas 25 tahun. Mahasiswa memiliki jadwal akademik yang cukup padat yang mencakup tugas-tugas organisasi, kuliah, praktikum, dan kegiatan lainnya yang dapat menyebabkan stres, kebiasaan makan yang terganggu dan mengganggu kebiasaan tidur, sehingga dapat berdampak negatif pada kondisi status gizi (Nuraini *et al*, 2021). Selain itu, di era *online* seperti saat ini banyak mahasiswi yang mengalami penurunan aktivitas fisik dan peningkatan waktu untuk melihat layar *gadget* (*smartphone* dan *laptop*). Peningkatan perilaku pasif ini dapat mempengaruhi aktifitas fisik pada mahasiswi (Arief *et al*, 2020).

Salah satu perguruan tinggi negeri yang terletak di Provinsi Sumatera Selatan adalah Universitas Sriwijaya. Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas di Universitas Sriwijaya. Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan fakultas di Universitas Sriwijaya yang mayoritas mahasiswi, sehingga dapat dijadikan tempat penelitian karena memungkinkan banyak kejadian dismenore primer yang dialami oleh mahasiswinya.

Menurut penelitian Nurma (2019) yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, prevalensi mahasiswi yang mengalami dismenore sebesar 78,2%. Pada survei awal yang dilakukan peneliti selama tiga hari pada 23 November 2022 sampai dengan 25 November 2022 secara *online* menggunakan *google form*, telah diikuti oleh 136 mahasiswi dari empat angkatan (2019, 2020, 2021, 2022) dan tiga program studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Dari 136 mahasiswi tersebut terdapat 119 (87,5%) mahasiswi mengalami dismenore primer dan 17 (11,8%) mahasiswi tidak dismenore prime. Pada 119 mahasiswi tersebut terdapat tiga keluhan yang paling umum terjadi yaitu nyeri kram perut bagian bawah, nyeri pada pinggang dan lemas. Gejala lainnya yang dialami oleh mahasiswi dengan dismenore primer adalah nyeri panggul dan punggung, pusing, mual dan muntah. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Sriwijaya”.

1.2. Rumusan Masalah

Kesehatan reproduksi saat menstruasi merupakan masalah kesehatan yang saat ini masih perlu mendapat perhatian. Berbagai keluhan yang terjadi saat mengalami menstruasi salah satunya adalah nyeri kram menstruasi (dismenore). Dismenore primer merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh wanita yang mengalami menstruasi. Beberapa faktor risiko, seperti status gizi dan aktivitas fisik, dapat memengaruhi tingkat keparahan dismenore primer. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Sriwijaya?”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi dan riwayat dismenore primer pada keluarga pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Mengetahui gambaran status gizi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Mengetahui gambaran dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan bermanfaat sebagai bahan pembelajaran dan kemajuan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya pada kesehatan reproduksi wanita mengenai kejadian dismenore pada wanita usia subur.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, memperluas pengalaman, serta menerapkan ilmu perkuliahan yang diperoleh dan dipelajari

b. Bagi Responden

Penelitian diharapkan dapat menambah informasi dan memperluas pemahaman mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian diharapkan dapat memberikan data dan informasi yang berguna sebagai sumber literatur untuk penelitian selanjutnya serta sebagai referensi bagi Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Lingkup Lokasi

Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5.2. Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan pada Desember 2022 - Maret 2023.

1.5.3. Lingkup Materi

Lingkup pembahasan dalam penelitian ini adalah hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abass, M. Q. (2012). Evaluation of Serum Magnesium , Hemoglobin and body mass index in Dismenoreic Women in Tikrit City / Iraq. *Tikrit Journal of Pure Science*, 17(4), 4–7.
- Adib-Rad, H., Kheirkha, F., Faramarzi, M., Omidvar, S., Basirat, Z., dan Ahmadi, M.H. (2022). Primary Dysmenorrhea Associated with Psychological Distress in Medical Sciences Students in The North of Iran: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Fertility and Sterility*, 16(3), 224–229.
- Agustin, I. . (2011). *Hubungan Antara Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Tingkat Sosial Ekonomi Terhadap Kejadian Menarche Pada Remaja Putri di SMP Negeri 17 Bekasi Tahun 2010*. (Skripsi), Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Akunna, G. G., Olabiyi, O., Adenike, O., Enye, L. A., dan Ajeleti, S. (2020). Correlation between primary dysmenorrhea characteristics, age at menarche, anthropometric variables, gynecological history, management attitudes, and quality of life among undergraduates in Nigeria. *Tropical Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 37(1), 140-150.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, Y. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stress, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester Ii Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Angelina, Alamsyah, D., dan Ridha, A. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*,5(1), 1–10.
- Anurogo, D., dan Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: CV Andi Offset.

- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., dan Nasution, A. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi dikota bogor. *Promotor*, 5(3), 296-309.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., dan Suroto, S. (2020). Gambaran aktifitas fisik dan perilaku pasif mahasiswa Pendidikan Olahraga selama pandemi covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175-183.
- Arisani, G. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Kadar Hemoglobin dan Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal KebidananMidwiferia*, 5(1), 1.
- Atta, K., Jawed, S., dan Zia, S. (2016). Correlating Primary Dysmenorrhea with Its Stressors: A Cross Sectional Study Investigating The Most Likely Factors of Primary Dysmenorrhea and Its Effects on Quality Of Life and General Well Being. *Jumdc*, 7(4), 43–51.
- Avrini, M. R. (2013). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Karyawan Putride Partment Operation Di Trans Studio Bandung. *Bandung: STIKes Bakti Kencana Bandung*.
- McKenna, K. A., dan Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170.
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., dan Baghban, A. A. (2018). Comparison Of Lifestyles Of Women With And Without Dysmenorrhea. *Electronic Physician*, 8(3), 3592–3597
- Beddu, S., Mukarramah, S., dan Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarcho Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21.
- Berkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *Pain*, 1(1), 8.
- Bobak. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., dan Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). *The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community*. U.S Department of Health and Human Services.
- Chantler, I., Mitchell, D., dan Fuller, A. (2009). Actigraphy Quantifies Reduced Voluntary Physical Activity in Women With Primary Dysmenorrhea. *Journal of Pain*, 10(1), 38–46.
- Charu, S., Amita, R., Sujoy, R., dan Thomas, G. A. (2012). “Menstrual characteristics” and “prevalence and effects of dysmenorrhea” on quality of life of medical students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4(4), 276–294.
- Chaudhuri, A., Singh, A., dan Dhaliwal, L. (2013). A Randomised Controlled Trial Of Exercise And Hot Water Bottle In The Management Of Dysmenorrhoea In School Girls Of Chandigarh, India. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 57(2), 114–122.
- Chauhan, M., dan Kala, J. (2012). Relation between dysmenorrhea and body mass index in adolescents with rural versus urban variation. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 62(4), 442–445.
- Chen, C., Cho, S.-I., Damokosh, A. I., Chen, D., Li, G., Wang, X., dan Xu, X. (2000). Prospective Study of Exposure to Environmental Tobacco Smoke and Dysmenorrhea. *Environmental Health Perspectives*, 108(11), 1019.
- Cheng, G., Gerlach, S., Libuda, L., Kranz, S., Günther, A. L. B., Karaolis-Danckert, N., Kroke, A., dan Buyken, A. E. (2010). Diet quality in childhood is prospectively associated with the timing of puberty but not with body composition at puberty onset. *Journal of Nutrition*, 140(1), 95–102.
- Dewi, G. A. T., dan Hendrati, L. Y. (2016). Breast Cancer Risk Analysis by the Use of Hormonal Contraceptives and Age of Menarche. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(1), 12.
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016: Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women in Handling Dysmenorrhea in Palembang Senior High School in 2016. *Journal of Midwifery and Nursing*, 1(1), 19–23.

- Dietz, A. T, Nichols, H. B., Remington, P. L., Yanke, L., Hampton, J. M., Newcomb, P. A., dan Love, R. R. (2005). Correlates Of Age At Menarche Among Sixth Grade Students In Wisconsin. *Wisconsin Medical Journal*, 104(7), 65–69.
- Dutta, D. C. (2013). DC DUTTA's GYNECOLOGY including Contraception. In *Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.* Jaypee Brother Medical Publisher.
- Emilia, E. (2009). Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja. *Jurnal Tabularasa*, 6(2), 161-174.
- Ermona, N. D. N., dan Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97.
- Fawzani, N., dan Triratnawati, A. (2005). Terapi berhenti merokok (studi kasus 3 perokok berat). *Makara Kesehatan*, 9(1), 16–24.
- Ginting, S. (2012). Pengaruh Senam Anti Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Swasta Cerdas Bangsa Kecamatan Narorambe Tahun 2012. *Jurnal Keperawatan Stikes Delihusada*, 1(2), 1–4.
- Giriwijoyo. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Rasdakarya.
- Gunawati, A., dan Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8.
- Handayani, dan Lasma. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(4), 161–171.
- Harahap, A. H., Octaviani, J., Kusdiyah, E., Tan, E. I. A., Fitri, A. D., dan Herlambang, H. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Derajatdismenore Pada Mahasiswi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Electronic Journal Scientific Of Environmental HealthAnd Disease*, 2(1), 18-24.
- Hendrik. (2006). *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.

- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Herlianty, M. P. (2016). *Imu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Houngkpatin B, S. I., dan AAA, O. (2016). Primary Dysmenorrhea in the Schools of Parakou: Prevalence, Impact and Therapeutic Approach. *Gynecology dan*
- Indrawati, A. (2022). Hubungan Asupan Lemak , Kalsium , Magnesium Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sman 9. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 2(3), 164–171.
- Ismalia, N., Larasati, T. A., Warganegara, E., Profesi, M., Unila, F. K., Ilmu, B., Komunitas, K., Unila, F. K., Mikrobiologi, B., dan Unila, F. K. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *J Agromedicine*, 6(No. 1), 99–104.
- Joshi, T., Kural, M., Agrawal, D., Noor, N., dan Patil, A. (2015). Primary Dysmenorrhea And Its Effect On Quality Of Life In Young Girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 4(3), 381.
- Juliana, J. (2018). Determinan Dismenorea Di Sman 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Endurance*, 3(1), 61.
- Jusni, J., Akhfar, K., Arfiani, A., dan Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), 39-45.
- Kannan, P., Claydon, L. S., Miller, D., dan Chapple, C. M. (2015). Vigorous Exercises In The Management Of Primary Dysmenorrhea: A Feasibility Study. *Disability and Rehabilitation*, 37(15), 1334–1339.
- Kartika, I., Rustikayanti, N., dan Suci, L. N. (2020). Efektifitas Paket Nature Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 23–31.
- Kemenkes. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2017). *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumaningrum, T., Nastiti, A. A., Dewi, L. C., dan Lutfiani, A. (2019). The Correlation Between Physical Activity And Primary Dysmenorrhea In Female Adolescents. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 2559–2563.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan AKTivitas Fisik*. The Journal Publishing.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., dan Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48.
- Li, L., Liu, X., dan Herr, K. (2007). Postoperative Pain Intensity Assessment: A Comparison Of Four Scales In Chinese Adults. *Pain Medicine*, 8(3), 223–234.
- Liliwati, I., Verna, L. K. M., dan Khairani, O. (2007). Dysmenorrhoea and its Effects on School Activities Among Adolescent Girls in a Rural School in Selangor, Malaysia. *Medicine dan Health (2012)*, 2(1), 42–47.
- Lubis, P. Y. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan Tahun 2018. In *Skripsi*. Medan : Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- Mahvash, N., Eidy, A., Mehdi, K., Zahra, M. T., Mani, M., dan Shahla, H. (2012). Theeffect of physical activity on primary dysmenorrhea of female university students. *World Applied Sciences Journal*, 17(10), 1246–1252.
- Manjilala. (2016). *Imu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Martinez, E. F., Zafra, M. D. O., dan Fernandez, M. L. P. (2018). Lifestyle and Prevalence Of Dysmenorrhea Among Spanish Female University Students. *Plos One*, 13(8), 1–11.
- Martini, S., Putri, P., dan Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 17-23.
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah UniversitasBatanghari Jambi*, 20(2), 545.

- Mulyani, N., Sudaryanti, L., dan Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Najmah, S.K.M., M. P. (2017). *Statistika Kesehatan Aplikasi Stata dan SPSS*. 156.
- Najmah. (2011). *Manajemen dan Analisis Data Kombinasi Teori dan Aplikasi SPSS di Bidang Kesehatan*. Nuha Medika.
- Ning, C. H., Krishnan Vasanthi, R., dan Muniandy, Y. (2020). A Study on the Prevalence of Dysmenorrhea and Its Relationship with Physical Activity among Young Adults. *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(10), 39.
- Notoatmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novia, I., dan Puspitasari, N. (2018). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Kusta. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), 96–104.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., dan Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450.
- Nurma, D. A. (2018). *Hubungan Stress dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Strata-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun 2018*. (Skripsi), Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
- Nuzula, F., dan Oktaviana, M. N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 593–605. <https://doi.org/10.55500/jikr.v6i1.67>
- Oyoh, O., dan Sidabutar, J. (2015). Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n2), 111–118.

- Paath, E. F., Rumdasih, Y., dan Heryati. (2004). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Abreu-Sánchez, A., Ramos-Pichardo, J. D., Iglesias-López, M. T., dan Fernández-Martínez, E. (2020). Management Of Primary Dysmenorrhea Among University Students In The South Of Spain And Family Influence. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(15), 1–13.
- Permenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Prabasiwi, A. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Status Menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal. *Seminar Nasional IPTEK Terapan*, 1(1), 106–111.
- Prasetyo, R., Hidayati, S. R., dan Indriyanti. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subu. *Jurnal Nexus Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(4), 1–15.
- Proverawati, A., dan Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rafique, N., dan Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of primary dysmenorrhea and its relationship with body mass index. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(9), 1773–1778.
- Rahmadhayanti, E., dan Rohmin, A. (2016). Dismenoreia Primer Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 255–259.
- Reed, B. G., dan Carr, B. R. (2000). The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. *Endotext*, 1–17.
- Resmiati, R. (2020). Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79.
- Rifki, Y.S., Ermawati, E., dan Medison, I. (2016). Hubungan Paparan Asap Rokok Lingkungan dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Jurnal Kesehatan Andalas*,

- Riza, Y., Hayati, R., dan Setiawan, W. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 6(1), 20.
- Rokade, P. B. (2011). Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review. *Internationa Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences*, 431127(215), 436–438.
- Safriana, R. E., dan Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 13–19.
- Samaria, D., Theresia, T., dan Doralita, D. (2019). the Effect of Monitoring Education on Menstrual Health Awareness Among College Students in Banten. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 219–227.
- Santosa, S. (2008). *Metodologi Penelitian Biomedis Edisi 2*. Bandung: Danamartha Sejahtera Utama (DSU).
- Sari, D., Nurdin, A. E., dan Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570.
- Sari, P. R. V., Muslim, C., dan Kamilah, S. N. (2021). The Correlation Between Nutritional Status and Physical Activity with Dysmenorrhea Degrees Among Females Adolescent in Bengkulu City. *Proceedings of the 3rd KOBICONGRESS, International and National Conferences (KOBICINC 2020)*, 14, 485–492.
- Sari, S. I. P., dan Sendari, A. (2022). Lifestyle And Nutritional Status Of The Event Of Adolescent Women's Dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 358–363.
- Septiyani, T., dan Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88.
- Septiyani, T., dan Simamora, S. (2022). Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 88.

- Setyowati, H., dan Wijayanti, K. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Silvana, P. D. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Individu. *Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Produk Susu dengan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswa FIK dan FKM UI Depok Tahun*.
- Singh, A., dan Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 34–43.
- Sormin, N. M. (2014). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. In *Skripsi*. Pontianak : Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura.
- Sri Purwanti, A., dan Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., dan Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Syafriani, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Syafriani, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Tanmahasamut, P., dan Chawengsettakul, S. (2012). Dysmenorrhea in siriraj medical students; prevalence, quality of life, and knowledge of management. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 95(9), 1115–1121.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2020). *Dysmenorrhea: Painful Periods*. ACOG. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>
- Tsamara, G., Raharjo, W., dan Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan

- Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140. Universitas Sriwijaya. (2021). *Pedoman Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Sriwijaya Tahun Akademik 2021/2022*.
- Wahyuni. (2014). *Relationship of Sport Habits with Primary Dysmenorrhea among Students of Senior High School 1 Arso, Keeron District, Jayapura*. 5 (February), 258–264.
- WHO FCTC. (2001). Compilation Of Terms And Definitions. *World Health Organization*, 17, 1–47.
- Widarsa, T., Putra, I. W. G. A. E., dan Astuti, P. A. S. (2016). *Modul Analisis Data Untuk Variabel Outcome Berskala Nominal Dua Kategori (Binary Outcome)*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Widayanti, L. P., dan Widawati, P. R. (2018). Correlation Between Body Mass Index and Dysmenorrhea in Preclinical Female Students Aged 16-24 at The Hang Tuah University Medical Faculty, Surabaya. *International Conference on Sustainable Health Promotion*, 66–71.
- Widyasih, H. (2020). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Wiknjastro, H. (2005). *Ilmu Kebidanan* (7th ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Jakarta.
- Wong, L. P., dan Khoo, E. M. (2010). Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 108(2), 139–142.
- World Health Organization. (2010). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. WHO Press.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2010). *World Health Organization: Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2018). *Physical Activity*. WHO Press.

- Wulandari, P., Retnaningsih, D., dan Winarti, R. (2019, October). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Prodi NersStikes Widya Husada Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Widya Husada*.
- Yesuf, T. A., Eshete, N. A., dan Sisay, E. A. (2018). Dysmenorrhea among University Health Science Students, Northern Ethiopia: Impact and Associated Factors. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2018, 1–5.
- Yunasih dan Sumy (2015). Persepsi Remaja Tentang Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Wilayah Puskesmas Kuta Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 2 (1),Hal 1-14.