

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN
KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENORE PADA
MAHASISWI GIZI PROGRAM SARJANA FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

Nadiyah Hasanah

Abstrak

Dismenore yang dirasakan umumnya muncul bersamaan dengan dimulainya haid yang berlangsung beberapa hari hingga mencapai puncak menstruasi. Sebagian besar remaja putri di Indonesia merasakan dismenore saat menstruasi, namun hanya sedikit diantaranya yang mencari tahu terkait kejadian dismenore. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara tingkatan stress, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini disusun menggunakan desain penelitian yang bersifat observasional dengan desain penelitian *cross sectional* melibatkan 81 responden dengan teknik *Total Sampling*. Analisis yang digunakan yaitu uji Chi-Square dengan hasil uji analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,00$), aktivitas fisik ($p=0,00$) dan kualitas tidur ($p=0,00$) dengan kejadian dismenore. Responden dapat menjaga pola hidup menjadi lebih sehat baik secara psikologi ataupun secara fisik sehingga dismenore yang telah dialami responden tidak semakin mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Dismenore, Kualitas Tidur, Mahasiswi, Tingkat Stres

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS, PHYSICAL
ACTIVITY AND SLEEP QUALITY WITH DYMENORORE IN
STUDENTS OF THE NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH, UNIVERSITY OF PEMBANGUNAN
NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Nadiyah Hasanah

Abstract

Dysmenorrhea is felt generally appears at the same time as the start of menstruation which lasts a few days until it reaches the peak of menstruation. Most young women in Indonesia experience dysmenorrhea during menstruation, but only a few of them find out about the incidence of dysmenorrhea. The aim of the study was to determine the relationship between stress levels, physical activity and sleep quality on dysmenorrhea in students of the nutrition study program of University Of Pembangunan Nasional Veteran. Jakarta. This study was structured using an observational research design with a cross sectional research design involving 81 respondents with the Total Sampling technique. The analysis used is the Chi-Square test. The results of the bivariate analysis test showed that there was a relationship between stress levels ($p=0.00$), physical activity ($p=0.000$) and sleep quality ($p=0.000$) with the incidence of dysmenorrhea. Respondents can maintain a healthier lifestyle both psychologically and physically so that respondent's dysmenorrhea does not interfere with daily activities and productivity

Keywords: College Student, Dysmenorrhea, Physical Activity, Sleep Quality, Stress Level