

# HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA DISMENOIRE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA

Risnawulan Hendari

## Abstrak

Beberapa wanita dapat mengalami gangguan yang biasanya dirasakan pada saat menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering dirasakan oleh wanita yaitu berupa rasa nyeri perut atau disebut dengan dismenore. Dismenore adalah suatu kondisi yang ditandai dengan nyeri berulang seperti kram yang terutama terletak di perut bagian bawah selama menstruasi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kebiasaan makan, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap gejala dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan pengambilan sampel menggunakan metode stratified random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta sebanyak 212 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur gejala dismenore, *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) untuk melihat kebiasaan makan, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk penilaian aktivitas fisik, dan pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan alat (microtise dan timbangan digital). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 84,4% responden mengalami dismenore. Hasil uji bivariat menggunakan chi-square menunjukkan bahwa hanya status gizi yang memiliki hubungan signifikan dengan gejala dismenore primer ( $p=0,046$ ), sementara kebiasaan makan tidak memiliki hubungan signifikan ( $p=0,433$ ) begitupun dengan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan gejala dismenore primer ( $0,341$ ).

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, dismenore primer, kebiasaan makan, status gizi

# **THE RELATIONSHIP OF EATING HABITS, NUTRITIONAL STATUS, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH PRIMARY DYSMENORRHOE SYMPTOMS IN STUDENTS AT THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN "VETERAN" JAKARTA**

**Risnawulan Hendari**

## **Abstract**

Some women can experience disorders that are usually felt during menstruation. Menstrual disorders that are often experienced by women include abdominal pain or what is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a condition characterized by recurrent cramp-like pain which is mainly located in the lower abdomen during menstruation. The aim of this research is to determine eating habits, nutritional status and physical activity on the incidence of dysmenorrhea in female students at the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta. The research used a cross sectional design with sampling using the stratified random sampling method. The population in this study was 212 female students from the Faculty of Health Sciences, UPN "Veteran" Jakarta. Data collection instruments used the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire to measure the incidence of dysmenorrhea, Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) to examine eating habits, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess physical activity, and measurement of height and weight using a tool (microtizers and digital scales). Based on the research results, 84.4% of respondents experienced dysmenorrhea. The results of the bivariate test using chi-square showed that only nutritional status had a significant relationship with the incidence of primary dysmenorrhea ( $p=0.046$ ), while eating habits did not have a significant relationship ( $p=0.433$ ) nor did physical activity have a significant relationship with the incidence of primary dysmenorrhea. (0.341).

**Keywords:** eating habits, nutritional status, physical activity, primary dysmenorrhea,