



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

SKRIPSI

RISNAWULAN HENDARI

2010714073

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

RISNAWULAN HENDARI

2010714073

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORSINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Risnawulan Hendari

NRP : 2010714073

Tanggal : 01 Juli 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 01 Juli 2024

Yang Menyatakan



(Risnawulan Hendari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risnawulan Hendari
NRP : 2010714073
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Kebiasaan Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Gejala Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 01 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Risnawulan Hendari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

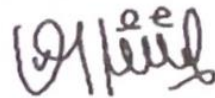
Nama : Risnawulan Hendari
NRP : 2010714073
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Gejala Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH

Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2024

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,

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karuniaNya saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Gejala Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta” dengan tepat waktu.

Saya mengucapkan terimakasih kepada Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing saya yang sudah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk membantu saya dalam memberikan saran dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi saya. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM selaku Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Kemudian, saya ingin mengucapkan terimakasih juga kepada Mama, Papa, dan Adik beserta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan. Terimakasih banyak tidak lupa saya sampaikan kepada sahabat-sahabat saya yaitu Imey, Fairy, Carol, Desti, Meisya, Naya, Salsa, Karin, Vani, Mari, Sepa. serta seluruh teman-teman S1 Ilmu Gizi UPNVJ angkatan 2020 yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk saya dimanapun dan kapanpun.

Jakarta, 24 Juni 2024

Penulis

Risnawulan Hendari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Remaja Putri	8
II.2 Dismenore.....	8
II.3 Kebiasaan Makan.....	11
II.4 Status Gizi.....	12
II.5 Aktivitas Fisik.....	14
II.6 Matriks Penelitian	17
II.7 Kerangka Teori	31
II.8 Kerangka Konsep.....	32
II.9 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	33
III.2 Desain Penelitian	33
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
III.4 Pengumpulan Data.....	37
III.5 Etika Penelitian	40
III.6 Definisi Operasional	41
III.7 Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
IV.2 Analisis Univariat	47
IV.3 Analisis Bivariat	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian	58

BAB V PENUTUP.....	59
V.1 Kesimpulan.....	59
V.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi.....	13
Tabel 2	Matriks Penelitian	17
Tabel 3	Perhitungan Sampel.....	34
Tabel 4	Jumlah Sampel	35
Tabel 5	Definisi Operasional.....	41
Tabel 6	Karakteristik Responden	47
Tabel 7	Gejala Dismenore	48
Tabel 8	Gambaran Kebiasaan Makan	50
Tabel 9	Gambaran Status gizi	52
Tabel 10	Gambaran Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 11	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Gejala Dismenore	54
Tabel 12	Hubungan Status Gizi dengan Gejala Dismenore	55
Tabel 13	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gejala Dismenore	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pengukuran Dismenore	11
Gambar 2	Kerangka Teori	31
Gambar 3	Kerangka Konsep	32
Gambar 4	Prosedur Pengumpulan Data	39
Gambar 5	Peta Lokasi Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin