

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Tugas Akhir, Maret 2026

Danish Azzahra Nusantara, NIM 2210211118

**HUBUNGAN STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI TERHADAP
KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA 15-18 DI SMAN 9
DEPOK**

RINCIAN HALAMAN (xviii + 103 halaman, 12 tabel, 5 gambar, 9 lampiran)

ABSTRAK

Pada masa menstruasi, banyak remaja putri mengalami keluhan nyeri perut bagian bawah yang dikenal sebagai dismenore. Di Indonesia, prevalensi dismenore pada kalangan remaja putri mencapai 64,5% terutama di daerah perkotaan seperti Jawa Barat. Tingginya prevalensi dismenore menjadi perhatian karena keluhan ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi dan juga proses belajar remaja. Berbagai faktor diduga dapat memengaruhi keseimbangan hormonal yang berperan dalam terjadinya dismenore, antara lain stres, aktivitas fisik, dan status gizi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri usia 15–18 tahun di SMAN 9 Depok. Penelitian ini menggunakan rancangan potong lintang dengan melibatkan 73 partisipan. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner, sedangkan status gizi diukur secara langsung menggunakan metode antropometri dan diplot menggunakan grafik pertumbuhan Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 siswi mengalami stres (17,8%), 20 siswi dengan aktivitas fisik rendah (17,8%), 38 siswi mengalami malnutrisi (52,1%), dan 39 siswi mengalami dismenore (53,4%). Kejadian dismenore ditemukan tidak memiliki asosiasi yang bermakna dengan kondisi stres responden, merujuk pada hasil analisis data melalui prosedur chi-square ($p\text{-value} = 0,117$). Sedangkan pada hasil variabel aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,020$) dan status gizi malnutrisi ($p\text{-value} = 0,000$) menunjukkan adanya hubungan terhadap kejadian dismenore. Analisis multivariat terhadap ketiga variabel menunjukkan status gizi sebagai faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Hal ini menandakan siswi dengan status gizi malnutrisi lebih berisiko untuk mengalami dismenore sebesar 6,424 kali. Meskipun aktivitas sedenter dan status malnutrisi terbukti berkorelasi dengan dismenore, variabel malnutrisi merupakan faktor yang memberikan pengaruh paling besar. Sementara itu di studi ini variabel stres dinyatakan tidak memiliki kaitan yang bermakna secara statistik dengan frekuensi dismenore.

Daftar Pustaka : 95

Kata Kunci : Dismenore, Status gizi, Aktivitas fisik, stress, remaja putri

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, Maret 2026

Danish Azzahra Nusantara, NIM 2210211118

**ASSOCIATION BETWEEN STRESS, PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITIONAL
STATUS AND THE INCIDENCE OF DYSMENORRHEA AMONG 15-18 YEARS
OLD FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 9 DEPOK**

PAGE DETAIL (xviii + 103 pages, 12 tables, 5 pictures, 9 appendices)

ABSTRACT

During menstruation, many adolescent girls experience lower abdominal pain known as dysmenorrhea. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls reaches 64.5%, particularly in urban areas such as West Java. The high prevalence of dysmenorrhea is a concern because it not only causes physical discomfort but can also interfere with daily activities, concentration, and learning processes among adolescents. Various factors are thought to influence hormonal balance that may contribute to the occurrence of dysmenorrhea, including stress, physical activity, and nutritional status. Therefore, this study aimed to determine the association between stress, physical activity, and nutritional status and the occurrence of dysmenorrhea among adolescent girls aged 15–18 years at SMAN 9 Depok. This study employed a cross-sectional design involving 73 participants. Data were collected through questionnaires, while nutritional status was assessed directly using anthropometric measurements and plotted using the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) growth charts. The results showed that 13 students experienced stress (17.8%), 20 students had low physical activity levels (17.8%), 38 students were classified as having malnutrition (52.1%), and 39 students experienced dysmenorrhea (53.4%). Dysmenorrhea was not significantly associated with stress based on the chi-square analysis ($p = 0.117$). In contrast, physical activity ($p = 0.020$) and malnutrition ($p < 0.001$) were significantly associated with the occurrence of dysmenorrhea. Multivariate analysis of the three variables showed that nutritional status was the most influential risk factor for dysmenorrhea. Students with malnutrition had a 6.424-fold higher risk of experiencing dysmenorrhea. Although physical activity and nutritional status were significantly associated with dysmenorrhea, nutritional status had the strongest influence. Meanwhile, stress was not significantly associated with the occurrence of dysmenorrhea in this study.

Reference : 95

Keywords : Dysmenorrhea, Nutritional status, Physical activity, Stress, Female adolescents.