



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

SKRIPSI

Danish Azzahra Nusantara

NIM 2210211118

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2026**



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

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

DANISH AZZAHRA NUSANTARA

NIM 2210211118

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Danish Azzahra Nusantra

NRP : 2210211118

Tanggal : 10 Juli 2026

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

Jakarta, 10 Juli 2025

Yang menyatakan,



Danish Azzahra Nusantara

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Danish Azzahra Nusantara
NRP : 2210211118
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “HUBUNGAN STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA 15-18 DI SMAN 9 DEPOK”

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.

Jakarta,

Yang menyatakan,



Danish Azzahra Nusantara

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Danish Azzahra Nusantara

NIM : 2210211118

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Stres, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Usia 15-18 di SMAN 9 Depok

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

dr. Lisa Safira, SpA,
Subsp.Neuro(K)
NIP. 197503082025212016
Penguji

dr. Tri Faranita, M.Ked(ped), SpA
NIP. 198204272008122001
Pembimbing 1

Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ, MH,
NIP. 466050607941
Pembimbing 2

Dr. dr. H. Fauzi Fredrik Pasiak, Mkes,
DEKAN M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal ujian : 20 Mei 2026

**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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Stres, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Usia 15-18 di SMAN 9 Depok” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta;
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP selaku Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana serta seluruh dosen pengajar dan staf FK UPN “Veteran” Jakarta atas segala ilmu yang diberikan kepada penulis selama menjalani pendidikan preklinik;
3. dr. Tri Faranita, M.Ked(Ped), Sp.A, selaku Dosen Pembimbing 1 dan dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, MH., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini;
4. dr. Lisa Safira, Sp.A(K), selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini;

5. Kedua orang tua tercinta, atas doa yang tidak pernah putus, dukungan tanpa pamrih, serta kasih sayang yang selalu menjadi kekuatan utama dalam setiap langkah penulis. Kedua adik penulis, Zafi dan Raza, atas kehadirannya yang selalu menjadi alasan utama penulis untuk menyelesaikan studi;
6. Kak Intan atas bantuan, saran, dan masukan selama pengerjaan skripsi ini dan juga atas dukungan emosional selama penulis menjalani studi;
7. Kepala SMAN 9 Depok dan Ibu Ria Garini dan jajaran humas SMAN 9 Depok yang telah memberi izin, berkoodinasi dengan sangat terbuka dan membantu proses penelitian skripsi penulis di Lokasi;
8. Sahabat-sahabat terdekat selama preklinik: Athaya, Syafa dan Xhena, Sahabat-sahabat seperjuangan dan senasib penulis, Dinda dan Cintia, dan sahabat jauh penulis, Anggun, atas dukungan material dan emosional dan bantuan yang mereka berikan selama proses penelitian dan penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun guna perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 6 mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Stres.....	7
2.1.1 Pengertian Stres.....	7
2.1.2 Klasifikasi dan gejala Stres	7
2.1.3 Stres pada Remaja Putri	9
2.2 Aktivitas Fisik	10
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	10
2.2.2 Pengukuran dan Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	10
2.2.3 Aktivitas Fisik pada Remaja	11
2.3 Status Gizi	12

2.3.1 Pengertian Status Gizi	12
2.3.2 Klasifikasi Status Gizi Remaja	12
2.4 Fisiologi Siklus Menstruasi.....	13
2.5 Gangguan Menstruasi	16
2.6 Dismenore	17
2.6.1 Definisi Dismenore	17
2.6.2 Epidemiologi	17
2.6.3 Klasifikasi	18
2.6.4 Faktor Risiko	19
2.6.5 Gejala Klinis.....	22
2.6.6 Patofisiologi	22
2.6.7 Tatalaksana.....	23
2.7 Hubungan Stres dengan Dismenore	24
2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore	24
2.8 Hubungan Status Gizi dengan Dismenore	25
2.9 Penelitian Terkait	26
2.10 Kerangka Teori.....	28
2.11 Kerangka Konsep	29
2.12 Hipotesis.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian.....	30
3.2 Waktu dan Tempat penelitian	30
3.2.1 Waktu	30
3.2.2 Tempat.....	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi penelitian	30
3.3.2 Sampel penelitian	31
3.4 Kriteria sampel	31
3.4.1 Kriteria inklusi	31
3.4.2 Kriteria eksklusi	31
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.5.1 Variabel independen.....	31

3.5.2 Variabel dependen.....	31
3.6 Definisi Operasional.....	32
3.7 Perhitungan Sampel	33
3.8 Metode Pengambilan Sampel.....	34
3.9 Instrumen penelitian.....	34
3.9.1 Formulir persetujuan responden.....	34
3.9.2 Formulir Identitas responden	34
3.9.3 Pengukuran tingkat stres	34
3.9.4 Pengukuran Aktivitas fisik.....	35
3.9.5 Pengukuran status gizi	35
3.9.6 Kuisisioner dismenore	36
3.10 Pengolahan data	37
3.11 Alur Penelitian	39
3.12 Analisis data	40
3.12.1 Analisis Univariat.....	40
3.12.2 Analisis Bivariat.....	40
3.12.3 Analisis Multivariat.....	40
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	41
4.2 Hasil Penelitian	41
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.2.2 Hasil Analisis Univariat	42
4.2.3 Hasil Analisis Bivariat	43
4.2.3.1 Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore	43
4.2.3.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore.....	44
4.2.3.3 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore.....	45
4.2.4 Hasil Analisis Multivariat	46
4.3 Pembahasan.....	47
4.3.1 Pembahasan hasil analisis univariat	47
4.3.1.1 Distribusi stres responden	47
4.3.1.2 Distribusi aktivitas fisik responden.....	49
4.3.1.3 Distribusi status gizi repsonden	50

4.3.1.4 Distribusi kejadian dismenore.....	51
4.3.2 Pembahasan hasil bivariat	51
4.3.2.1 Hubungan stres dengan kejadian dismenore	51
4.3.2.2 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.....	52
4.3.2.3 Hubungan status gizi dengan kejadian dismenore	53
4.3.3 Pembahasan hasil multivariat	54
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rekomendasi dosis aktivitas fisik pada remaja usia 5-18 tahun.....	11
Tabel 2 Klasifikasi Status Gizi Anak Remaja berdasarkan Kurva Pertumbuhan CDC 2000 (IDAI, 2011)	13
Tabel 3 Penelitian terkait	26
Tabel 4 Definisi Operasional	32
Tabel 5 Perhitungan besar sampel berdasarkan penelitian sebelumnya	33
Tabel 6 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	35
Tabel 7 karakteristik responden penelitian	42
Tabel 8 Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore	44
Tabel 9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore.....	44
Tabel 10 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore.....	45
Tabel 11 Hasil analisis bivariat	46
Tabel 12 Model tahap awal uji regresi logistik.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Fase perkembangan endometrium dan menstruasi dalam siklus seksual bulanan perempuan.	16
Gambar 2 Patofisiologi dismenore.....	23
Gambar 3 Diagram kerangka teori.....	28
Gambar 4 Konsep hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan status gizi terhadap kejadian dismenore.....	29
Gambar 5 Gedung SMAN 9 Depok.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Etik Penelitian.....	53
Lampiran 2 Formulir persetujuan subjek	54
Lampiran 3 Kuesioner Kriteria Responden.....	56
Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Menstruasi	57
Lampiran 5 Kuesioner Dismenore	58
Lampiran 6 Kuesioner DASS-Y	61
Lampiran 7 Kuesioner aktivitas fisik GPAQ	64
Lampiran 8 Dokumentasi penelitian	68

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
CDC	: Centers for Disease Control and Prevention
DASS	: Depression Anxiety Stress Scales
FSH	: Follicle-Stimulating Hormone
GnRH	: Gonadotropin-Releasing Hormone
GPAQ	: Global Physical Activity Questionnaire
HPA	: Hypothalamic–Pituitary–Adrenal
IDAI	: Ikatan Dokter Anak Indonesia
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
KPDS	: Kessler Psychological Distress Scale
LH	: Luteinizing Hormone
MET	: Metabolic Equivalent of Task
MGRS	: Multicentre Growth Reference Study
NRS	: Numeric Rating Scale
NSAID	: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug
PMS	: Premenstrual Syndrome
TB	: Tinggi Badan
WALIDD	: Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, and Dysmenorrhea
WHO	: World Health Organization