

SKRIPSI



uhamka

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER
PADA SISWI SMAN 5 DEPOK TAHUN 2020**

OLEH

DISHA LUTHFIANY RACHMWATI

1605025053

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA

2020

SKRIPSI



uhamka

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK
DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE
PRIMER PADA SISWI SMAN 5 DEPOK TAHUN 2020**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

OLEH

DISHA LUTHFIANY RACHMWATI

1605025053

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA
2020**

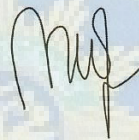
PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Disha Luthfiany Rachmawati
NIM : 1605025053
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020

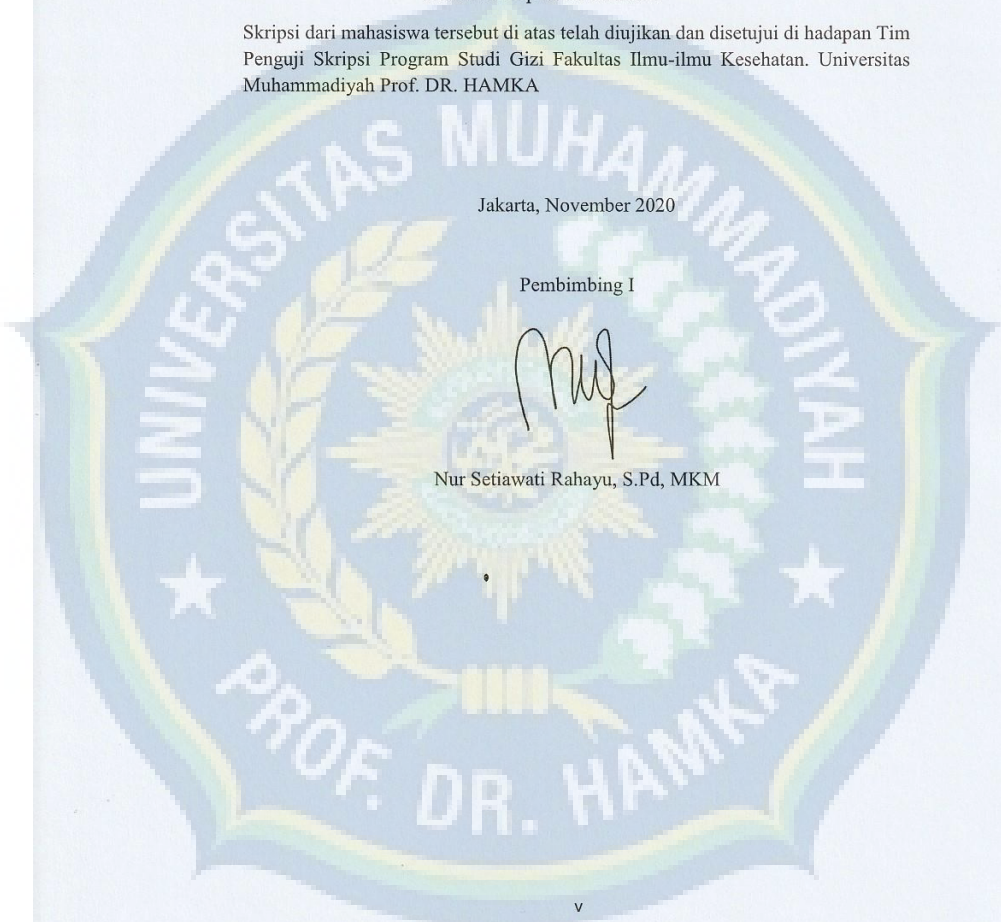
Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diujikan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, November 2020

Pembimbing I



Nur Setiawati Rahayu, S.Pd, MKM



PENGESAHAN TIM PENGUJI


Nama : Disha Luthfiyany Rachmawati
NIM : 1605025053
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Proposal : Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, November 2020

TIM PENGUJI

Penguji I


Imas Arumsari, S.Gz, M.Sc

vi

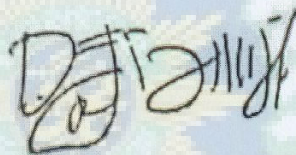
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Disha Luthfiany Rachmawati
NIM : 1605025053
Program Studi : Ilmu Gizi
Judul Proposal : Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, November 2020

TIM PENGUJI



Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz, M.Si

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA ILMU GIZI
PEMINATAN GIZI MASYARAKAT

Skripsi, Oktober 2020

Disha Luthfiy Rachmawati,

“Hubungan Antara Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020”

xxiv + 82 halaman, 13 tabel, 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi dan terletak pada bagian bawah perut. Dismenore primer dapat dipengaruhi oleh beberapa risiko, seperti status gizi, faktor hormon, faktor alergi, aktivitas fisik, faktor kejiwaan (stress) dan lain-lain. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian dismenore primer pada SMAN 5 Depok tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan rancangan Cross Sectional Study di SMAN 5 Depok dengan sampel penelitian sebanyak 84 responden. Data primer yang meliputi identitas responden, kejadian dismenore primer (*WaLLID score*), status gizi (IMT/U), aktivitas fisik (*PAL*) dan tingkat stress (*DASS 42*). Analisis menggunakan metode uji *chi-square*. Dari penelitian ini, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswi SMAN 5 Depok sebanyak 81% mengalami dismenore primer, 83,3% memiliki status gizi normal, 83,3% memiliki aktivitas fisik ringan dan 21,4% memiliki tingkat stress sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan dismenore primer dengan p-value 0,001. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer dengan p-value 0,804 dan 0,196. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan dismenore primer dan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan dismenore primer.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Dismenore, Status gizi,, Tingkat Stress.

MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITION SCIENCE BACHELOR PROGRAM
SPECIALIZATION IN COMMUNITY NUTRITION

Thesis, October 2020

Disha Luthfiyany Rachmawati,

“Relationship Between Nutritional Status, Physical Activity and Stress Level with the incidence of primary dysmenorrhea at SMAN 5 Depok in 2020”

xxiv + 82 pages, 13 tables, 2 pictures + 9 attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the event of pain oftenly occurs before or during menstruation and tends to happen around early period of menstruation cycle in some cases. Persistent dysmenorrhea is sometimes reported as a result of untreated pain. Dysmenorrhea is a mild to severe pain, mainly located in the lower abdomen caused by the exuviation of the endometrium inner walls. Primary dysmenorrhea is majorly affected by these following risk factors such as nutritional status, hormones, allergens, physical activity, even psychological factor (stress) also take place in resulting abdominal pain. Thus, the main purpose of this research is aiming to figure out if there is any significant correlation between nutritional status, physical activity, and stress level with the incidence of primary dysmenorrhea at SMAN 5 Depok in 2020. The method used in this researched quantitative design using a cross sectional study in SMAN 5 Depok consisting 84 respondents as the sample. Primary data includes the respondent's identity, incidence of primary dysmenorrhea (WaLLID score), nutritional status (IMT/U), physical activity (PAL), and stress level (DASS 42). The collected data is then analyzed through chi-square test method. The result presents that most of SMAN 5 Depok students have once experienced 81% primary dysmenorrhea with the laying background of 83,3% normal nutritional status, 83,3% light physical activity, and 21,4% moderate stress level. According to the statistical tests, there was a significant correlation between stress levels and primary dysmenorrhea with p-value of 0,001. There is no significant correlation between nutritional status and physical activity and primary dysmenorrhea with p-value 0,804 and 0,196. Conclusion of this study, there is a significant correlation between stress level and primary dysmenorrhea, while nutritional status and physical activity express no significant correlation.

Keywords: Nutritional Status, Physical activity, Primary dysmenorrhea, Stress level.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	viii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
LEMBAR PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
DAFTAR ISTILAH	xxiii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	6
A. Dismenore	6
B. Klasifikasi Dismenore.....	6
1. Klasifikasi Dismenore Primer berdasarkan Nyeri.....	7
C. Gejala Dismenore Primer.....	8

D. Patofisiologi Dismenore Primer.....	8
E. Tata Laksana Dismenore Primer.....	8
F. Faktor Risiko Dismenore Primer	9
1. Tingkat Stress.....	9
2. Faktor alergi	9
3. Usia menarce	10
4. Merokok	10
5. Status gizi	11
6. Usia.....	12
7. Riwayat keluarga.....	12
8. Aktivitas fisik.....	12
9. Kebiasaan makan <i>fast food</i>	13
G. Status Gizi.....	14
1. Definisi Status Gizi	14
2. Penilaian Status Gizi	14
3. Status Gizi Mempengaruhi Dismenore Primer	17
H. Aktivitas Fisik.....	17
1. Definisi Aktivitas Fisik	17
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	18
3. Aktifitas Fisik Mepengaruhi Dismenore Primer	18
I. Stress	19
1. Definisi Stress	19
2. Stress Mempengaruhi Dismenore Primer	19
J. Kerangka Teori	20
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	21
A. Kerangka Konsep.....	21

B. Definisi Operasional	22
C. Hipotesis	24
METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	25
C. Populasi Penelitian dan Sample Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sample	25
D. Pengumpulan Data	27
1. Data Primer	27
2. Data Sekunder	29
E. Pengolahan Data	29
F. Analisis Data	32
HASIL PENELITIAN	34
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Gambaran Karakteristik Reponden.....	34
C. Gambaran Dismenore Primer	35
D. Gambaran Status Gizi	37
E. Gambaran Aktivitas Fisik	38
F. Gambaran Tingka Stress	38
G. Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Primer	39
H. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore primer	40
I. Hubungan Sress dengan Dismenore Primer	41
PEMBAHASAN	42
A. Pembahasan Penelitian.....	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN.....	49

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Index Z-core.....	15
Tabel 3.2 Definisi Operasional	22
Tabel 4.3 Besar Sempel Penelitian.....	26
Table 5.4 Gambaran Karakteristik Responden	34
Table 5.5 Gambaran Dismenore Primer Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020	35
Table 5.6 Gambaran Gejala yang Dirasakan.....	36
Table 5.7 Gambaran Tingkat Nyeri	37
Table 5.8 Gambaran Status Gizi Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020.....	37
Table 5.9 Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020.....	38
Table 5.10 Gambaran Tingkat Stress Siswi SMAN 5 Depok Tahun 2020.....	39
Table 5.11 Hubungan Status Gizi dengan Dismenore Primer	39
Table 5.12 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer	40
Table 5.13 Hubungan Stress dengan Dismenore Primer	41

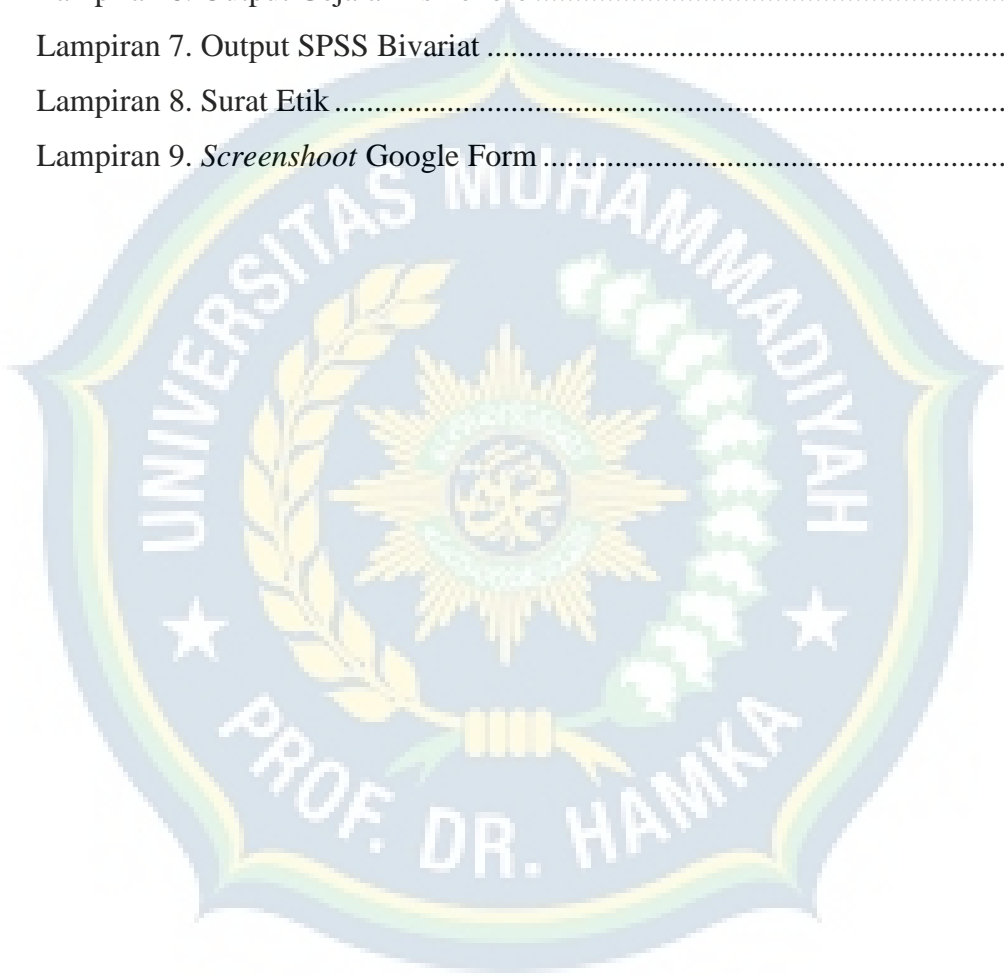
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Skrining	59
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Persetujuan	60
Lampiran 3. Lembar Persetujuan	61
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 5. Output SPSS Univariat	69
Lampiran 6. Output Gejala Dismenore	71
Lampiran 7. Output SPSS Bivariat	75
Lampiran 8. Surat Etik	78
Lampiran 9. <i>Screenshoot</i> Google Form	79



DAFTAR SINGKATAN

ATCH = *Adrenocorticotrophic Hormone*

CRH = *Corticotrophin Releasing Hormone*

DASS = *Depression , Anxiety and Stress Scales*

FSH = *Follicle Stimulating Hormone*

GnRH = *Gonadotropin Releasing Hormone*

IMT = Indeks Massa Tubuh

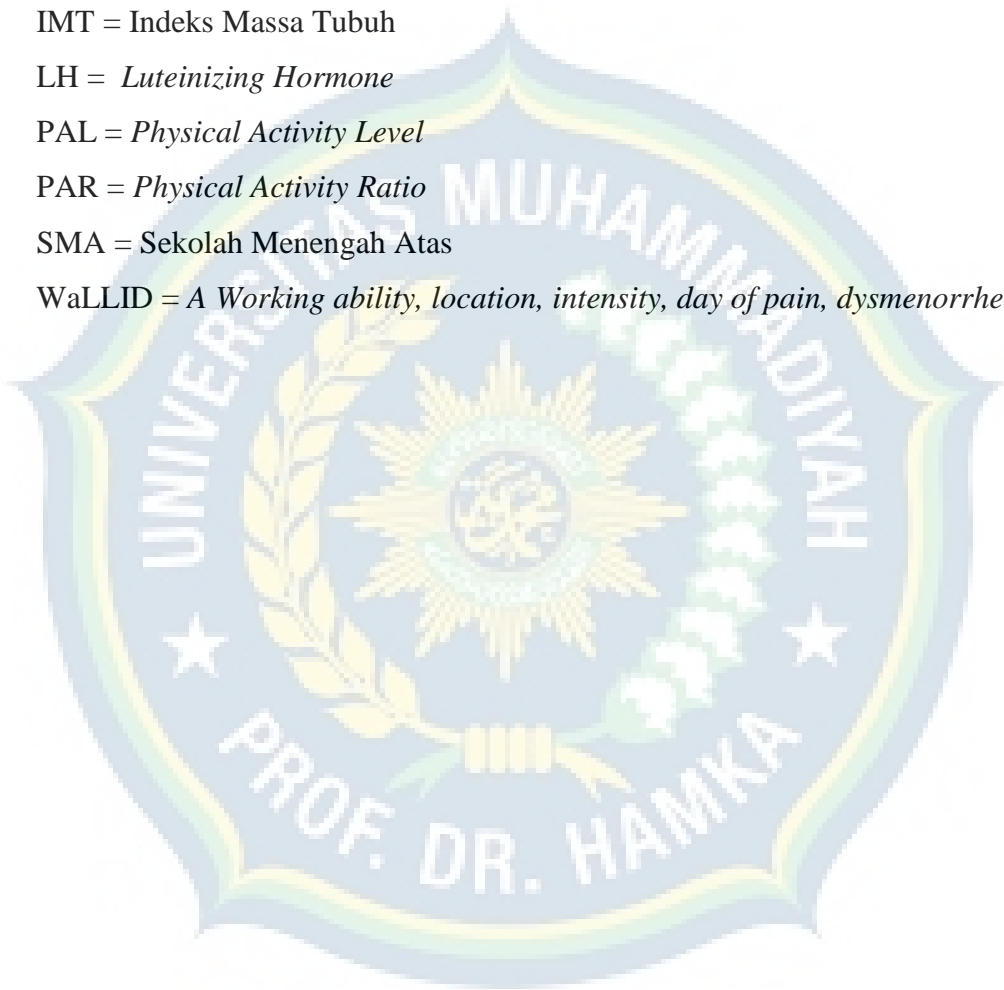
LH = *Luteinizing Hormone*

PAL = *Physical Activity Level*

PAR = *Physical Activity Ratio*

SMA = Sekolah Menengah Atas

WaLLID = *A Working ability, location, intensity, day of pain, dysmenorrhea*



DAFTAR ISTILAH

Abdomen = Perut

Analgetik = Obat Pereda Nyeri

Anti-Inflamasi = Obat Penghilang Rasa Nyeri

Dismenore = Nyeri Saat Menstruasi

Endometriosis = Gangguan Pada Jaringan Yang Biasanya Melapisi Rahim, Tumbuh Di Luar Rahim

Endorphin = Hormon Yang Menyebabkan Rasa Senang

Farmakologi = Ilmu Pengetahuan Yang Berhubungan Dengan Obat-Obatan

Fibroid Uterus = Pertumbuhan Massa Yang Bersifat Non-Kanker Di Dalam Atau Luar Rahim

Folikulogenesis = Proses Pematangan Folikel Pada Korteks Ovarium Yang Tersusun Dari Sel Somatik Padat Dan Mengandung Oosit Imatur

Hiperplasi = Peristiwa Meningkatnya Jumlah Sel Yang Terjadi Pada Organ Tertentu Akibat Peningkatan Proses Mitosis

Hormon Adrenalin = Hormon Yang Memicu Reaksi Terhadap Tekanan Dan Kecepatan Gerak Tubuh

Hormon Esterogen = Hormon Dalam Reproduksi Wanita

Hormon Progesterone = Hormon Dalam Reproduksi Wanita

Hormon Prostaglandin = Hormon Dalam Reproduksi Wanita

Insulin = Hormon Yang Mengatur Karbohidrat

Ischemia = Kekurangan Suplai Darah Ke Jaringan Atau Organ Karena Permasalahan Pada Pembuluh Darah

Leptin = Hormone Yang Berperan Dalam Metabolisme Dan Reproduksi

Luteal = Masa Saat Ovulasi Terjadi Hingga Hari Pertama Menstruasi

Menarce = Menstruasi Pertama

Menstruasi = Proses Keluarnya Darah Dari Vagina Akibat Siklus Alami Pada Tubuh Perempuan

Metabolisme = Proses Tubuh Dalam Mencerna, Menyerap Dan Mengasimilasi Makanan Untuk Diubah Menjadi Energi

Miometrium = Lapisan Tengah Rahim

Ovarium = Indung Telur Pada Reproduksi Wanita

Overweight = Status Gizi Lebih

Ovulasi = Proses Pelepasan Ovum (Sel Telur) Dari Ovarium

Sekresi = Proses Untuk Membuat Dan Melepaskan Substansi Kimiawi Dalam Bentuk Lendir Oleh Sel Tubuh Dan Kelenjar

Sintesis = Penggabungan Dari Dua Atau Lebih Elemen Dan Menghasilkan Suatu Hal Baru

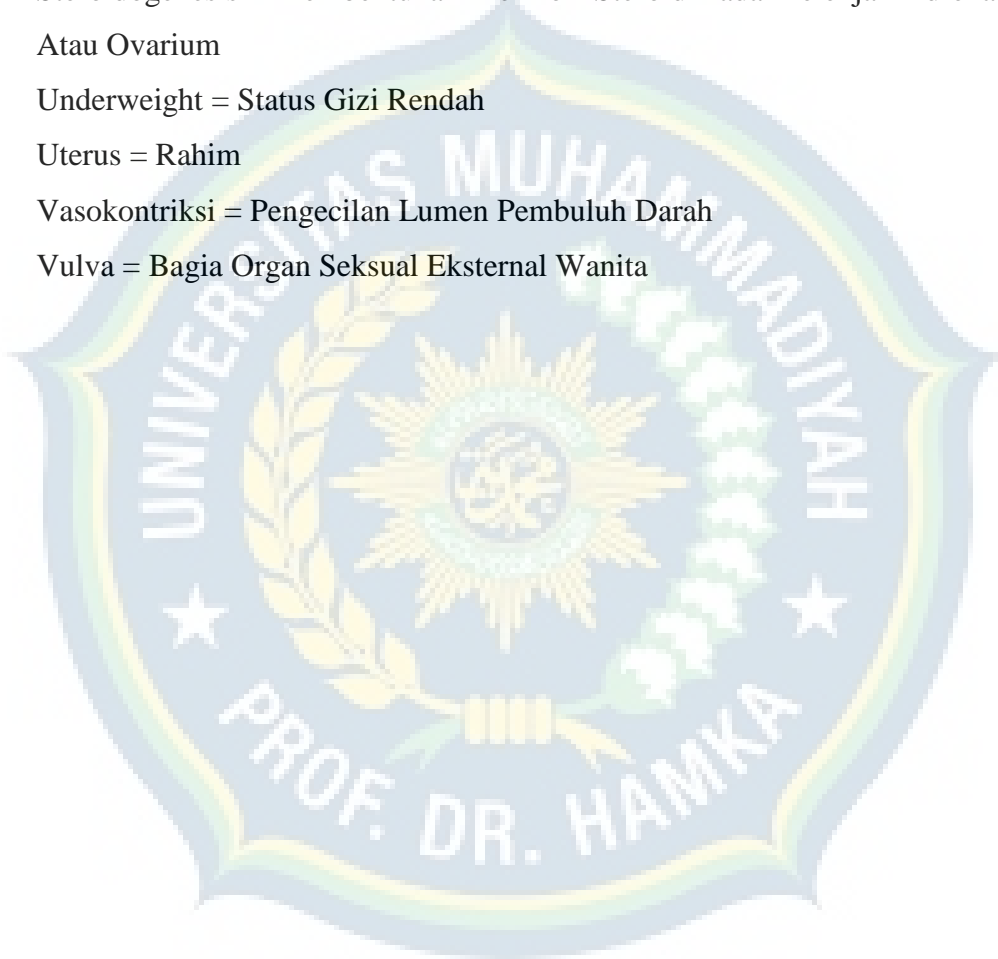
Steroidogenesis = Pembentukan Hormon Steroid Pada Kelenjar Adrenal, Tesis Atau Ovarium

Underweight = Status Gizi Rendah

Uterus = Rahim

Vasokonstriksi = Pengecilan Lumen Pembuluh Darah

Vulva = Bagian Organ Seksual Eksternal Wanita



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri menstruasi (dismenore) biasanya terasa pada bagian perut bawah, tetapi rasa nyeri dapat meluas hingga punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis. Proses ini normal terjadi pada saat menstruasi, dan biasanya berlangsung sampai 32 - 48 jam. Setiap wanita yang sudah menstruasi umumnya pernah merasakan dismenore, dengan tingkat kesakitan yang berbeda-beda (Fatmawati, Riyanti, & Widjanarko, 2016).

Menurut WHO pada tahun 2012 sebanyak 1.769.425 (90%) wanita mengalami dismenore dengan 10-15% wanita mengalami nyeri berat (Rahayu, Pertiwi, & Patimah, 2017). Menurut Berkley (2013) sebanyak 90% remaja putri di dunia mengalami dismenore, lebih dari 50% remaja putri melaporkan kejadian tersebut, sebanyak 10-20% remaja putri di dunia melaporkan mengalami tingkat nyeri yang berat. Di Amerika prevalensi dismenore sebesar 59,7% pada tahun 2012. Di Indonesia prevalensi dismenore primer sekitar 54,89%. Di Jawa Barat angka kejadian dismenore cukup tinggi yaitu 54,9% (Arnis, 2012 dalam Rahayu, Pertiwi, & Patimah, 2017). Di Jawa Tengah angka kejadian dismenore mencapai 56% (Fatmawati *et al.*, 2016).

Menurut Calis (2011) dismenore dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada awal menstruasi dan berlangsung hingga 2-3 hari. Dismenore sekunder terjadi karena adanya gangguan patologis. Dismenore primer biasanya terjadi pada remaja. Remaja adalah penduduk dengan antara usia 10 hingga 18 tahun seperti yang tertulis dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014.

Dismenore dapat mengganggu aktivitas fisik sehari-hari dan menyebabkan gangguan fisik, seperti lemas, mual hingga diare (Laila, 2011). Menurut Ningsih (2011 dalam Pundati, Sistiarani, & Hariyadi, 2016) dampak lain dismenore yaitu terganggunya aktivitas belajar dan menyebabkan

ketidakhadiran di kelas sehingga mengganggu produktivitas remaja. Menurut Wulandari, Hasanah, & Woferst (2014) dismenore primer menimbulkan dampak yang buruk bagi remaja, yaitu mengganggu saat kegiatan belajar di sekolah, tidak memperhatikan guru karena rasa sakit yang dirasakan, dan cenderung tidur saat guru menjelaskan, sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi remaja di sekolah.

Menurut Saguni, Madianung, & Masi (2013) sebanyak 68,9% pelajar yang mengalami dismenore terganggunya aktivitas belajarnya, karena semakin berat nyeri yang dirasakan semakin berat pula gangguan dalam aktivitas belajar. Menurut Iswari, Kadek, Surinati, & Mastini (2014) banyak remaja yang mengeluh karena nyeri dismenore dan beberapa memilih untuk tidak masuk kelas karena nyeri yang dirasakan. Menurut Farotimi, Esike, Nwozichi, Ojediran, & Ojewole (2015) dampak dari dismenore yang paling banyak adalah terganggunya aktivitas fisik, konsentrasi buruk, isolasi sosial dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar.

Penyebab utama dismenore belum dapat dipastikan, tetapi ada faktor risiko yang dapat memicu kejadian dismenore. Dismenore primer dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor kejiwaan (stress), faktor alergi, faktor usia menarce, merokok dan status gizi (Fadlina, 2010). Menurut Lakshmi, Saraswathi, Saravanan, & Ramamchandran (2011) menyatakan faktor pemicu dismenore yaitu status gizi, usia, aktifitas fisik, riwayat keluarga dan kebiasaan makan *fast food*. Menurut Larasati & Alatas (2016) faktor lain yang mempengaruhi dismenore primer adalah menarce usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, IMT yang tidak normal, dan stress.

Remaja yang memiliki status gizi yang rendah (*underweigh*) memiliki risiko 1,2 kali lebih berisiko untuk mengalami dismenore. Status gizi *underweigh* dikarenakan oleh asupan makan yang kurang sehingga menyebabkan lemak dalam tubuh kurang. Status gizi berlebih (*overweight*) dapat mengakibatkan dismenore karena adanya jaringan lemak berlebih dan mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah pada organ reproduksi wanita. Berdampak pada darah menstruasi yang harusnya mengalir mengalami

gangguan dan mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi (Nurwana, Sabilu, & Fachlevy, 2017).

Penelitian yang dilakukan Apriyanti, Harmia, & Andriani (2018) di SMAN 1 Bangkinang terdapat 73% siswi yang mengalami dismenore dengan status gizi yang tidak normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beddu, Mukarramah, & Lestahulu (2015) di SMA di Makassar terdapat 90% siswi dengan status gizi tidak normal yang mengalami dismenore primer.

Wanita dengan aktivitas fisik yang rendah dan jarang berolahraga akan meningkatkan kejadian dismenore. Aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh akibat otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang ringan sedikit membantu dalam proses metabolisme, tetapi aktivitas fisik dan olahraga yang berlebihan juga dapat menyebabkan terjadinya dismenore. Hal ini berkaitan dengan kurangnya cadangan lemak dan menurunnya hormone esterogen. Hormone estrogen sangat berperan penting dalam siklus menstruasi (Sinaga, Saribanon, & Salamah, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2019) di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat, terdapat 45% responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami dismenore primer dan 77,4% responden dengan aktivitas fisik berat mengalami dismenore primer. Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Universitas Lampung oleh Ismalia, Larasati, & Warganegara (2019) terdapat 57,3% responden dengan aktivitas fisik ringan yang mengalami dismenore primer.

Stress adalah salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. Saat stress tubuh akan memproduksi hormon progesterone, esterogen, prostaglandin dan adrenalis yang berlebihan. Peningkatan hormon esterogen yang berlebihan dapat meningkatkan kontraksi pada uterus sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Peningkatan hormon adrenal menyebabkan ketegangan pada otot tubuh, salah satunya otot rahim dan menimbulkan nyeri saat menstruasi (dismenore) (Hendrik, 2006 dalam Pundati *et al.*, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Pundati *et al.* (2016) di Universitas Jendral Soedirman Purwokerto terdapat 50,6% responden mengalami dismenore primer dengan tingkat stress ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari, Nurdin, & Defrin (2015) di Universitas Andalas, sebanyak 94%

responden mengalami dismenore primer dengan tingkat stress yang berbeda-beda.

Data pendahuluan yang dilakukan di SMAN 5 Depok pada tanggal 28 Januari 2020, sebanyak 83,33% siswi mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 33,3%, nyeri ringan sebanyak 61,11% dan nyeri berat sebanyak 5,56%. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Dismenore Primer di SMAN 5 Depok tahun 2020”.

B. Rumusan Masalah

Pada saat menstruasi remaja putri sering mengalami dismenore primer dengan derajat tingkat kesakitan yang berbeda-beda, rasa nyeri yang dirasakan dapat menghambat kegiatas sehari-hari

1. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore primer?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore primer?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara status gizi, aktifitas fisik dan tingkat stress terhadap kejadian dismenore pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian dismenore primer pada siswi SMAN 5 Depok tahun 2020
- b. Menidentifikasi status gizi pada siswi SMAN 5 Depok tahun 2020
- c. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada siswi SMAN 5 Depok tahun 2020
- d. Mengidentifikasi tingkat stress pada siswi SMAN 5 Depok tahun 2020
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 5 Depok tahun 2020

- f. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan kejadian dismenore siswi SMAN 5 Depok tahun 2020
- g. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore siswi SMAN 5 Depok tahun 2020
- h. Menganalisis hubungan status gizi, aktifitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian dismenore siswi SMAN 5 Depok tahun 2020

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti : Memberikan referensi sebagai dasar ilmiah untuk melakukan penelitian selanjutnya
2. Bagi masyarakat : Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara status gizi, aktifitas fisik dan tingkat stress terhadap kejadian dismenore pada remaja

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini adalah upaya dalam menganalisis hubungan status gizi, aktifitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian menstruasi pada remaja dan menurunkan prevalensi dismenore di Indonesia. Sehingga masyarakat lebih mengetahui hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri dan mengetahui bagaimana cara mengurangi atau menanggulangi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiara, B. E. (2018). *Hubungan Antara Usia Menarche dengan Dysmenorrhea Primer*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andriyani, R., & Safitri, E. (2016). Hubungan Antara Anemia, Status Gizi, dan faktor psikologis (stres) dengan kejadian dismenorea. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VII(4), 197–200.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BANGKINANG KOTA TAHUN 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 49–58.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *BUKU AJAR KESEHATAN KEPERAWATAN JIWA*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21.
- Berkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *International Association for He Study of Pain*, XX(october), 1–8.
- Calis, A. K. (2011). Dysmenorrhea. Retrieved from <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- Cholifa, & Hadikasari, A. A. (2015). Hubungan Anemia, Status Gizi, Olaraga dan Pengetahuan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwiferia*, 1(1), 31–43.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2016). *GIZI DAN KESHATAN MASYARAKAT* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Dewi, N. S. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). **TERAPI RELAKSASI TERHADAP**

NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*, 106–113.

Fadlina. (2010). Dismenore (nyeri haid). Retrieved from <http://webcache.g.com>

Farotimi, A. A., Esike, J., Nwozichi, C. U., Ojediran, T. D., & Ojewole, F. O. (2015). Knowledge , Attitude , and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Private University in Ogun State , Nigeria. *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences*, 4(1), 33–38.

Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). PERILAKU REMAJA PUTERI DALAM MENGATASI DISMENORE (STUDI KASUS PADA SISWI SMK NEGERI 11 SEMARANG). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 1036–1043.

Fink, G. (2017). Stress : Definition and history. *Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*.

Fitri, I., & Natia, R. W. (2019). *Buku Ajar GIZI REPRODUKSI DAN BUKTI*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Food and Agriculture Organization. (2001). *Human energy requirements*.

Herawati, R. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI MADRASAH ALIYAH NEGERI PASIR PENGARAIAN. *Jurnal Kebidanan*, 161–172.

Husnida, N., & Sutianingsih, H. (2015). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN OLAH RAGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI JURUSAN KEBIDANAN RANGKASBITUNG TAHUN 2015. *Jurnal Medikes*, 2(2), 178–191.

Huzari, M. I. (2016). *Hubungan Perilaku Merokok Terhadap Kejadian Dismenore di Kota Malang*. Universitas Muhammdiyah Malang.

Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore

- Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 01(02), 7–13.
- Ismalia, N., Larasati, T. A., & Warganegara, E. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *Journal Agromedicine*, 6(1), 99–104.
- Iswari, D. P., Kadek, Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. . P. (2014). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi PSIK FK UNUD Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan*, 1.
- Kementrian Kesehatan. (2012). Obesitas dan Aktivitas Fisik. Retrieved from www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik
- Kementrian Kesehatan. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK*.
- Khairunnisa, & Maulina, N. (2016). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SANTRIWATI MADRASAH ALIYAH SWASTA ULUMUDDIN UTEUNKOT CUNDA KOTA LHOKSEUMAWE. *Jurnal Kesehatan*.
- Kusuma, B. P. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Lakshmi, A., Saraswathi, I., Saravanan, A., & Ramamchandran, C. (2011). Prevalence of Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhoea among Female Medical Students and its Association with College Absenteeism. *International Journal of Biological & Medical Research*, 2(4), 1011–1016.
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 5(September), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan

- kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “ Veteran ”
Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 41(2), 48–58.
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mardalena, I. (Ed.). (2019). *DASAR-DASAR ILMU GIZI DALAM KEPERAWATAN*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Maro, P. P. L., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2019). Hubungan Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Dimenorhea Pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang. *Nursing News*, 4(1), 381–392.
- Mulastin. (2011). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA REMAJA PUTRI DI SMA ISLAM AL-HIKMAH JEPARA. *Jurnal Kesehatan*.
- Mursadinur. (2016). STRES DAN CARA MENGATASINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Myles, I. A. (2014). Fast food fever : reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Nutritional Journal*, 13(1), 1–17.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2010). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), 96–104.
- Noviandari, I., & Winarni. (2015). Tingkat Stress dan Dismenorea PADA REMAJA KELAS XI PROGRAM AKSELERASI DAN REGULER DI SMA N 3 SURAKARTA. *GASTER*, XII(2), 58–70.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Research Study*.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6),

1–14.

Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan* (3rd ed.). Jakarta: PT. Bina Pustaka.

Priyanti, S., & Mustikasari, A. D. (2014). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH MAMBA ' UL ULUM AWANG-AWANG MOJOSARI MOJOKERTO. *Hospital Majapahit*, 6(2), 1–10.

Proverawati, A., & Wati, erna kusuma. (2017). *Ilmu Gizi Keperawatan & Gizi Kesehatan* (2nd ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.

Psychology Foundation. (2004). *Depression , Anxiety and Stress Scales (DASS-42)*.

Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWA SEMESTER VIII UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN PURWOKERTO. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 03(1), 40–48.

Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP RASA SAKIT DISMENORE PADA MAHASISWI JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA TAHUN 2017. *Midwife Journal*, 3(02), 22–30.

Rahmadhayanti, E., & Rohmin, A. (2016). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorrhea Primer pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*, VII(2), 255–259.

Rosvita, N. C., Widajanti, L., & Pangestuti, D. R. (2018). HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KALSIMUM , MAGNESIUM , STATUS GIZI (IMT / U), DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KRAM PERUT SAAT MENSTRUASI PRIMER PADA REMAJA PUTRI (STUDI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KESATRIAN 2 KOTA SEMARANG TAHUN 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 519–526.

Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar KESEHATAN REPRODUKSI Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT.PUSTAKA BARU.

- Saguni, F. C. A., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Reaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 1(1), 1–6.
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570.
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Salamah, U. (Eds.). (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Sophia, F., Muda, S., & Jemadi. (2013). FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DISMENORE PADA SISWI SMK NEGERI 10 MEDAN TAHUN 2013. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*, 2(5).
- Sulistijani, D. . (2012). *Sehat dengan Menu Sehat*. Jakarta: Tribus Agriwidya.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *PENILAIAN STATUS GIZI* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Teheran, A. A., Pineros, L. G., Pulido, F., Mejia, M. C., & Guantibonza. (2018). WaLIDD score , a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in university students. *International Journal of Women's Health*, (January).
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2014). GAMBARAN KEJADIAN DAN MANAJEMEN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN LIMA PULUH KOTA PEKANBARU. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 268–476.
- Yanti, I., & Marlina, R. (2018). Pengaruh Stress, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan UNSIKA)*, 72–80.
- Yuniyanti, B., Masini, & Salim, H. H. S. (2014). Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Dysmenorrhoea pada Siswi Kelas X dan XI SMK Bhakti Karyakota

Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 24–30.

