

SKRIPSI



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MAKAN, DAN
RIWAYAT KELUARGA DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER
PADA MAHASISWI ANGKATAN 2021 FIKES UHAMKA TAHUN 2025**

Oleh:

Giska Putri Maharani

2105015172

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA**

2025

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

Skripsi, Oktober 2025

Giska Putri Maharani

“Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fikes Uhamka Tahun 2025”

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa kelainan organik pada organ reproduksi dan sering dialami oleh remaja putri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan dismenore antara lain aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel 105 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Hasil uji univariat menunjukkan bahwa 52,4% responden mengalami dismenore primer, 59,0% memiliki aktivitas fisik cukup, 60,0% memiliki kebiasaan makan sehat, dan 49,5% memiliki riwayat keluarga dismenore. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,180$), kebiasaan makan ($p = 1,000$), dan riwayat keluarga ($p = 0,180$) dengan kejadian dismenore primer. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa FIKES UHAMKA. Meskipun demikian, mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah, kebiasaan makan tidak sehat, dan riwayat keluarga dismenore cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore, Kebiasaan Makan

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

Skripsi, October 2025

Giska Putri Maharani

“The Relationship Between Physical Activity, Eating Habits, and Family History with the Incidence of Primary Dysmenorrhea Among 2021 Cohort Female Students of the Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, in 2025”

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs without any organic abnormalities in the reproductive organs and is commonly experienced by young women. This condition can interfere with daily activities and reduce quality of life. Factors suspected to be associated with dysmenorrhea include physical activity, eating habits, and family history. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between physical activity, eating habits, and family history with the incidence of primary dysmenorrhea among female students of the Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, in 2025. **Methods:** This research employed a cross-sectional design with a total of 105 respondents selected using the proportional random sampling technique. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. **Results:** The univariate analysis showed that 52.4% of respondents experienced primary dysmenorrhea, 59.0% had sufficient physical activity, 60.0% had healthy eating habits, and 49.5% had a family history of dysmenorrhea. The bivariate analysis indicated no significant relationship between physical activity ($p = 0.180$), eating habits ($p = 1.000$), and family history ($p = 0.180$) with the incidence of primary dysmenorrhea. **Conclusion:** There was no significant relationship between physical activity, eating habits, and family history with the incidence of primary dysmenorrhea among female students at FIKES UHAMKA. However, students with low physical activity, unhealthy eating habits, and a family history of dysmenorrhea tended to have a higher risk of experiencing dysmenorrhea.

Keywords: dysmenorrhea, physical activity, eating habit

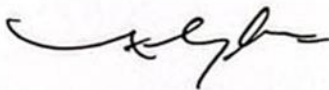
PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Giska Putri Maharani
Nim : 2105015172
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2021 Fikes Uhamka Tahun 2025

Skripsi dari mahasiswa tersebut diatas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, 08 September 2025

Pembimbing



Alib Birwin S.K.M M.Epid.

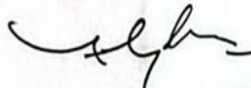
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Giska Putri Maharani
NIM : 2105015172
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Angkatan 2021 Fikes Uhamka Tahun 2025

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

Jakarta, 16 Oktober 2025

Pembimbing



Alib Birwin, S.K.M., M.Epid

Penguji 1



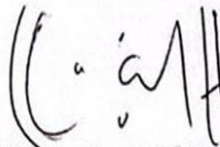
Ony Linda S.K.M., M.Kes

Penguji 2



Izza Suraya S.K.M., M.Epid

Ketua Program Studi



Dian Kholika Hamat, M.Kes