

ABSTRAK

ELA PUTRI SANI. Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenorea (Nyeri Haid) Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh Dewi Erowati, S.Gz, MPH dan Dewi Rahayu, M.Si

Dismenore ditandai dengan rasa kram pada perut, pusing, dan perubahan mood yang tidak teratur pada perempuan yang mengalami menstruasi. Dismenore dapat mengganggu aktivitas harian, menurunnya konsentrasi, dan tidak sedikit yang absen saat perkuliahan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore diantaranya yaitu status gizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan status gizi terhadap kejadian dismenorea (nyeri haid) pada mahasiswa jurusan gizi tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Riau. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif dengan rancangan penelitian menggunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa jurusan gizi tingkat 1 yang berjumlah 110 orang dengan jumlah sampel 43 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki aktivitas ringan lebih dominan mengalami keluhan dismenorea dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 62,5% dan tingkat berat sebanyak 37,5%. Dan mahasiswa yang memiliki status gizi gemuk cenderung mengalami keluhan dengan tingkat berat sebanyak 66,6% .

Kata kunci : aktivitas fisik, status gizi, dismenorea

ABSTRACT

ELA PUTRI SANI. Description of Physical Activity and Nutritional Status of the Incidence of Dysmenorrhea (Menstrual Pain) in Nutrition Department Level 1 Students of the Riau Ministry of Health Polytechnic. Supervised by Dewi Erowati, S.Gz, MPH and Dewi Rahayu, M.Si

Dysmenorrhea is characterized by stomach cramps, dizziness, and mood swings in women who are menstruating. Dysmenorrhea can interfere with daily activities, decrease concentration, and not a few are absent from lectures. There are several factors that influence the incidence of dysmenorrhea including nutritional status and physical activity. This study aims to determine the description of physical activity and nutritional status on the incidence of dysmenorrhea (menstrual pain) in students majoring in nutrition level 1 Poltekkes Kemenkes Riau. The type of research used in this research is descriptive research with a cross-sectional research design. The population in this study were all female students majoring in nutrition level 1, totaling 110 people with a total sample of 43 female students. The sampling technique uses Simple Random Sampling. The results of the study found that female students who had light activities were more dominant in experiencing complaints of dysmenorrhea with a moderate pain level of 62.5% and a severe level of 37.5%. And female students who have obese nutritional status tend to experience complaints with a weight level of 66.6%.

Keywords : physical activity, nutritional status, dysmenorrhea