

ABSTRAK

Riza Hanum Br Pulungan, NIM 5193540017. “Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan”. Skripsi. Prodi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Dismenore terbagi atas 2 macam, yaitu dismenore sekunder dan dismenore primer yang timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu. Tingginya prevalensi dismenore primer pada remaja putri masih menjadi permasalahan kesehatan, yang disertai dengan tingginya status gizi lebih. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik pada sebagian besar remaja, kecenderungan perilaku kurang melakukan aktivitas fisik, menunjukkan adanya keterkaitan antara status gizi, aktivitas fisik, dan dismenore primer pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Karakteristik remaja putri, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, usia awal menstruasi, siklus menstruasi, masa menstruasi, dan riwayat keluarga; (2) Dismenore primer remaja putri; (3) Aktivitas fisik remaja putri; (4) Status gizi remaja putri; (5) Hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri; (6) Hubungan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri; (7) Hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri.

Desain penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan, waktu penelitian pada tanggal 19-21 bulan September 2024. Populasi dalam penelitian berjumlah 114 orang. Teknik pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan jumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data aktivitas fisik (PAL), status gizi (Z-Score IMT/U) dan dismenore primer (*Numeric Rating Scale*) menggunakan formulir. Teknik analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dan uji Regresi Linier Berganda.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan (81,7%) dan status gizi baik (63,3%), dengan dismenore primer sebesar 68,3%. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer ($p= 0,154$; $r= -0,186$). Hasil uji *rank spearman* terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dismenore primer ($p= 0,032$; $r= 0,277$). Uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan status gizi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap dismenore primer ($Y= 6,980 - 1,672X_1 + 0,652X_2$), dengan nilai *adjusted R square* sebesar 0,082.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Dismenore Primer, Remaja Putri, Status Gizi

ABSTRACT

Riza Hanum Br Pulungan, NIM 5193540017. “The Relationship Between Physical Activity and Nutritional Status with Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent at Al-Azhar Plus Private High School Medan”. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. Medan State University. 2026.

Dysmenorrhea is divided into two types, namely secondary dysmenorrhea and primary dysmenorrhea, which occurs since the first menstruation and will resolve on its own over time. The high prevalence of primary dysmenorrhea among adolescent girls remains a health problem, accompanied by a high rate of overnutrition. This condition is exacerbated by the low level of physical activity among most adolescents, along with a tendency for inadequate physical activity, indicating a relationship between nutritional status, physical activity, and primary dysmenorrhea in adolescent girls. This study aims to determine: (1) Characteristics of adolescent girls, father's education, mother's education, father's occupation, mother's occupation, father's income, mother's income, age at menarche, menstrual cycle, duration of menstruation, and family history; (2) Primary dysmenorrhea in adolescent girls; (3) Physical activity of adolescent girls; (4) Nutritional status of adolescent girls; (5) The relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in adolescent girls; (6) The relationship between nutritional status and primary dysmenorrhea in adolescent girls; (7) The relationship between physical activity and nutritional status with primary dysmenorrhea in adolescent girls.

Cross-sectional research design. The study was conducted at Al-Azhar Plus Private High School Medan, from September 19-21, 2024. The study population consisted of 114 individuals. The sample selection technique used cluster random sampling, with a total of 60 individuals. Data collection techniques for physical activity (PAL), nutritional status (BMI-for-age Z-Score) and primary dysmenorrhea (Numeric Rating Scale) were conducted using forms. Data analysis techniques used Spearman Rank test and Multiple Linear Regression test.

Based on the research results, it shows that the majority of respondents have low physical activity levels (81,7%) and good nutritional status (63,3%), with primary dysmenorrhea at 68,3%. The Spearman Rank test results indicate that there is no significant relationship between physical activity and primary dysmenorrhea ($p= 0,154$; $r= -0,186$). The Spearman Rank test results show a significant relationship between nutritional status and primary dysmenorrhea ($p= 0,032$; $r= 0,277$). Multiple linear regression testing shows that physical activity and nutritional status significantly influence primary dysmenorrhea simultaneously ($Y= 6,980 - 1,672X_1 + 0,652X_2$), with an adjusted R square value of 0,082.

Keywords: Physical Activity, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Nutritional Status