

ABSTRAK

Dismenore adalah suatu gejala ginekologik yang paling sering dialami oleh wanita. *Dismenore* ini mempunyai karakteristik nyeri pelvis atau perut bagian bawah. Menurut *epidemiologi* di Indonesia, *prevalensi dismenore* diperkirakan 45-90% jadi hampir semua wanita mengalami *dismenore* dan ini sangat mengganggu aktivitas mereka. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswi di Stikes Yarsis, 9 dari 10 mahasiswi tersebut mengalami *dismenore* dan sangat mengganggu aktivitas belajar mereka. Salah satu faktor predisposisi kejadian *dismenore* adalah status gizi dan frekuensi olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan frekuensi olahraga dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi tingkat 1 Prodi D III Keperawatan di Stikes Yarsis.

Desain penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi tingkat 1 Prodi D III Keperawatan di Stikes Yarsis sebesar 36 responden dengan sampel sebesar 33 responden diambil secara *simple random sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan *check list* dan observasi. Analisa data dengan uji *Chi-Square* pada SPSS *for windows* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data status gizi dan *dismenore* didapatkan nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dismenore*. Hasil analisis data frekuensi olahraga dan *dismenore* didapatkan nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *dismenore*.

Dapat disimpulkan bahwa status gizi dan olahraga merupakan faktor yang mempengaruhi kejadian *dismenore*. Sehingga diharapkan pada mahasiswi untuk lebih memperhatikan status gizi mereka dan melakukan olahraga agar dapat mencegah kejadian *dismenore*.

Kata Kunci: Status Gizi, Frekuensi Olahraga, Dismenore

YAYASAN RS ISLAM SURABAYA