

## ABSTRAK

**Syahsia Aristawidya, 2024.** Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Program Studi Diploma 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma 3 Gizi Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. **Pembimbing : Dwie Soelistyorini, SST., M.Kes.**

Dismenore merupakan keluhan yang sering dirasakan saat menstruasi yang diakibatkan oleh adanya kenaikan prostaglandin pada uterus. Dismenore ditandai seperti nyeri perut, tetapi bisa sampai mual muntah, nyeri pinggang, keringat dingin, nyeri kepala dan pingsan. Dismenore dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah status gizi dan aktivitas fisik. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Diploma 3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 30 responden. Data yang diteliti, meliputi status gizi yang diperoleh dari pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan), data aktivitas fisik yang diperoleh dari kuesioner *physical activity level* (PAL), dan data kejadian dismenore menggunakan kuesioner *numeric rating scale* (NRS). Analisis antar variabel menggunakan uji *Chi Square*. Hasil distribusi karakteristik responden bahwa mayoritas kejadian dismenore responden dengan nyeri ringan dan nyeri berat terkontrol (40%), status gizi normal (53,3%), dan aktivitas fisik ringan (40%). Hasil analisis uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore ( $p=0,011$ ). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore ( $p=0,03$ ).

**Kata Kunci : Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dismenore.**