

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KABILA**

Oleh

SITTY FADHILLA FITRIANTY LAHAY

NIM 811412067

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I

Dr. Hi. Reni Hiola, Dra., M.Kes
NIP. 19540324 198503 2 001

Pembimbing II

Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP. 19660918 199203 1 002

Gorontalo, 30 November 2016
Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat

Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP. 19660918 199203 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KABILA

OLEH

Sitty Fadhillah Fitrianty Lahay
811 412067

Telah dipertahankan di depan penguji

Hari / Tanggal : Jumat , 09 Desember 2016
Waktu : 08.00-09.00

Penguji :


1. Dr. Hj. Reni Hiola, Dra., M.Kes
NIP: 19540324 198503 2 001

2. Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP : 19660918 199203 1 002

3. Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes
NIP: 19630913 198302 2 001

4. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP: 19631001 198803 2 002



Gorontalo, 09 Desember 2016
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

SITTY FADHILLA FITRIANTY LAHAY. 811412067. 2016. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan *Dismenorea* pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kabila. Jurusan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hj. Reni Hiola, Dra., M.Kes dan Pembimbing II Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes.

Dismenorea dalam kamus Bahasa Indonesia adalah nyeri haid, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi kurang, baik dan lebih. Menurut WHO aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan *dismenorea* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabila. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan *dismenorea* pada remaja putri di SMA Negeri 1 kabila.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMA Negeri 1 Kabila dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 120 responden. Rancangan penelitian adalah survey observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan remaja putri paling banyak memiliki status gizi normal dengan kejadian *dismenorea* 51 (82,3%) dengan uji *Fisher's exact test* didapatkan *p value*= 0,786. Disimpulkan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan *dismenorea* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabila. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenorea* dengan *p value*= 0,000. Disarankan para remaja putri dapat meningkatkan status gizi dan aktivitas fisik mereka sehingga dapat terhindar dari *dismenorea*.

Kata kunci: status gizi, aktivitas fisik, *dismenorea*, remaja putri.

ABSTRACT

SITTY FADHILLA FITRIANTY LAHAY, Student ID. 811412067. Correlation Between Nutrition Status and Physical Activities with the Prevalence of *Dysmenorrhea* on Female Students at SMA Negeri 1 Kabila. Public Health Department. Faculty of Sports and Health. State University of Gorontalo. Principal Supervisor is Dr. Hj. Reni Hiola, Dra., M. Kes and Co-supervisor is Dr. Sunarto Kadir, Drs., M. Kes.

Dysmenorrhea means menstrual pain with various degree of pain, from light to heavy. Nutritional status is the state of body as the result of food intake and the usage of nutrition substances. It is being classified into the under nourished, well-nourished, and over nourished status. According to WHO, physical activities are each body movement created by the muscles that needs exertion of energy. The problem statement in this research is whether there is a correlation between nutritional status and physical activity with the prevalence of *dysmenorrhea* in female students at SMA Negeri 1 Kabila. This research aims at finding out the correlation between nutritional status and physical activities with the prevalence of dysmenorrhea on female students at SMA Negeri 1 Kabila.

The population of this research is the female students of SMA Negeri 1 Kabila and the sample is 120 respondents. This research is an observational analytical survey with cross sectional approach. Sampling was determined using the simple random sampling.

This research shows that large proportion of female students (51 students or 82.3%) with normal nutrition status or well-nourished level suffers from dysmenorrhea. The fisher exact test reveals the *p* value of 0.786. It is then concluded that there is no correlation between nutritional status and prevalence of *dysmenorrhea* on female students at SMA Negeri 1 Kabila. This research also concludes that there is a correlation between physical activities and prevalence of *dysmenorrhea* on female students with the *p* value of 0.000. It is recommended that the female students to improve their nutrition status and increase their physical activities to avoid the *dysmenorrhea*.

Keywords: Nutrition Status, Physical Activities, *Dysmenorrhea*, Female Students

