

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, STRES DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI

TALITHA NASYWA SABRILLA



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Stres, dan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi” adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Talitha Nasywa Sabrilla
I1401221076

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

TALITHA NASYWA SABRILLA. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Stres, dan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi. Dibimbing oleh RESA ANA DINA.

Dismenorea primer merupakan keluhan ginekologis yang paling sering dialami mahasiswi dan dapat mengganggu produktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik, stres, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dan persentase lemak tubuh dengan derajat keparahan dismenorea primer, serta membandingkannya antara mahasiswi program studi kesehatan dan non-kesehatan. Penelitian ini menggunakan comparative study dengan desain cross-sectional yang melibatkan 120 mahasiswi IPB University berusia 19–24 tahun, dipilih melalui purposive sampling. Aktivitas fisik diukur dengan IPAQ, stres dengan DASS-21, konsumsi *fast food* dengan Food Frequency Questionnaire, persentase lemak tubuh dengan bioelectrical impedance analysis, dan derajat keparahan dismenorea dengan WaLIDD Score. Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney, Chi-Square, Rank Spearman, dan regresi logistik ordinal. Derajat keparahan dismenorea ($p=0,026$) dan tingkat stres ($p=0,012$) berbeda signifikan antar kelompok. Tingkat stres ($r=0,224$), konsumsi gula ($r=0,211$), garam ($r=0,202$), lemak ($r=0,187$), serta persentase lemak tubuh ($r=0,209$) berhubungan positif signifikan dengan kekuatan lemah, sedangkan aktivitas fisik tidak ($p=0,433$). Analisis multivariat menunjukkan tingkat stres sebagai faktor paling dominan ($OR=1,078$; $p=0,011$). Kesimpulannya, stres, *fast food*, dan persentase lemak tubuh berkaitan dengan dismenorea primer, dengan stres sebagai faktor paling dominan, menegaskan bahwa dismenorea bersifat multifaktorial.

Kata kunci: aktivitas fisik, dismenore primer, lemak tubuh, makanan cepat saji, stres

ABSTRACT

TALITHA NASYWA SABRILLA. The Relationship between Physical Activity Level, Stres, and Fast Food Consumption with the Incidence of Primary Dysmenorrhea among Female Students. Supervised by RESA ANA DINA.

Primary dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among female students and may interfere with academic productivity. This study aimed to analyze the relationship between physical activity level, stress, fast food consumption, and body fat percentage with the severity of primary dysmenorrhea, and to compare it between health and non-health students. This study used a comparative study with a cross-sectional design involving 120 female students of IPB University aged 19–24 years, selected through purposive sampling. Physical activity was measured using IPAQ, stress using DASS-21, fast food consumption using the Food Frequency Questionnaire, body fat percentage using bioelectrical impedance analysis, and dysmenorrhea severity using the WaLIDD Score. Data were analyzed using Mann-Whitney, Chi-Square, Spearman rank correlation, and



ordinal logistic regression. The severity of dysmenorrhea ($p=0.026$) and stress level ($p=0.012$) differed significantly between groups. Stress ($r=0.224$), sugar ($r=0.211$), salt ($r=0.202$), fat consumption ($r=0.187$), and body fat percentage ($r=0.209$) had significant positive correlations of weak strength, whereas physical activity did not ($p=0.433$). Multivariate analysis showed stress as the most dominant factor ($OR=1.078$; $p=0.011$). In conclusion, stress, fast food, and body fat percentage were associated with primary dysmenorrhea, with stress as the most dominant factor, confirming its multifactorial nature

Keywords: body fat percentage, fast food, physical activity, primary dysmenorrhea
stres

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, STRES DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI

TALITHA NASYWA SABRILLA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Stres, dan Konsumsi Makanan
Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenorea Primer pada
Mahasiswi
Nama : Talitha Nasywa Sabrilla
NIM : 11401221076

@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Disetujui oleh

Pembimbing:
Resana Ana Dina, S.K.M, M.Epid.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
30 Juli 2026

Tanggal Lulus: 06 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu bagian dari proses akademik dan penelitian ilmiah dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Stres, dan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi”

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hasil yang dicapai tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Resa Ana Dina, S.KM., M.Epid. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, kritik, serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis selama penyusunan skripsi ini;
2. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan koreksi, saran, dan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini;
3. Kedua orang tua tercinta, Bapak Herry dan Bunda Lina, serta keluarga besar tersayang yang tiada henti memberikan doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang, sehingga penulis memiliki semangat untuk menyelesaikan skripsi ini;
4. Muhammad Aulia Adli Ikhsani yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi, serta menemani penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi;
5. Ratu Karina Damayanti selaku sahabat sejak kecil yang selalu ada untuk memberikan dukungan, semangat, dan menjadi tempat berbagi bagi penulis;
6. Sagina Indriana, Angela Permata Adinda, dan Zeta Zenobia Anwar selaku sahabat di masa perkuliahan yang telah menemani hari-hari penulis dengan kebersamaan, bantuan, dan semangat selama menempuh pendidikan;
7. Aulia, Asshifa, dan Helga selaku teman-teman terdekat yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta doa kepada penulis;
8. Teman seperbimbingan, Haura, Isvie, Mutiara yang telah membantu dan memberikan motivasi dan kebersamaan penulis dalam berbagai hal yang menyangkut bimbingan skripsi;
9. Teman-teman seperjuangan Gizi Masyarakat 59 atas dukungan, bantuan, dan semangatnya, serta semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu persatu;

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Talitha Nasywa Sabrilla



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Subjek	17
4.2 Karakteristik Menstruasi	20
4.3 Dismenorea Primer	24
4.4 Aktivitas Fisik	27
4.5 Stres	29
4.6 Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	31
4.7 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Dismenorea Primer	33
4.8 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenorea Primer	34
4.9 Hubungan antara Konsumsi <i>Fast Food</i> Dismenorea Primer	35
4.10 Hubungan antara Persentase Lemak Tubuh dengan Dismenorea Primer	37
4.11 Faktor Risiko Derajat Keparahan Dismenorea Primer	39
V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP	64



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	10
2	Pengategorian variabel	11
3	Sebaran karakteristik subjek	17
4	Sebaran karakteristik menstruasi	21
5	Sebaran karakteristik dismenore primer	24
6	Sebaran subjek berdasarkan derajat keparahan dismenore	26
7	Rata-rata frekuensi dan durasi aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas fisik	27
8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik	28
9	Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan DASS-21	29
10	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	31
11	Sebaran subjek berdasarkan kandungan makanan cepat saji	32
12	Hasil uji korelasi antara aktivitas fisik dengan dismenore primer	33
13	Hasil uji korelasi antara stres dengan dismenore primer	34
14	Hasil uji korelasi antara kandungan makanan cepat saji dengan dismenore primer	36
15	Hasil uji korelasi antara persentase lemak tubuh dengan dismenore primer	38
16	Faktor risiko derajat keparahan dismenore primer	39

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan konsumsi makanan cepat saji (<i>fast food</i>) dengan terjadinya dismenorea primer mahasiswa IPB University	6
2	Rencana prosedur penarikan subjek penelitian	9

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar <i>Informed Consent</i> Penelitian	54
2	Cover Kuesioner Penelitian	55
3	Kuesioner Identitas dan Karakteristik Menstruasi Subjek	56
4	Kuesioner Derajat Dismenorea Subjek	58
5	Kuesioner Aktivitas Fisik Subjek	60
6	Kuesioner Tingkat Stres Subjek	62
7	Kuesioner Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)	63