



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MIKRO, STATUS GIZI, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

ROHADATUL AISYI NANDIFI

NIM. 2311226010

PEMBIMBING 1 : Dr. Syahrial, S.K.M., M. Biomed

PEMBIMBING 2 : Dr. Denas Symond, M.CN

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 29 Agustus 2025

ROHADATUL AISYI NANDIFI, NIM. 2311226010

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MIKRO, STATUS GIZI, DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2025**

xiii + 142 halaman, 33 tabel, 6 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Dismenore primer merupakan keadaan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang muncul saat menstruasi akibat kontraksi rahim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi mikro, status gizi, dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas kota Padang tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Keperawatan angkatan 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* sebanyak 161 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta wawancara asupan zat gizi dengan SQ-FFQ. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore primer (86,3%), kekurangan asupan zat besi (67,1%), kekurangan asupan vitamin C (75,2%), kekurangan asupan zink (68,9%), status gizi normal (75,2%), dan aktivitas fisik ringan (54,7%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat besi ($p=0,038$), vitamin C ($p=0,032$), zink ($p=0,021$), dan aktivitas fisik ($p=0,039$) dengan dismenore primer. Namun, tidak terdapat hubungan antara status gizi ($p\text{-value}=0,583$) dengan dismenore primer.

Kesimpulan

Asupan zat besi, vitamin C, zink, dan aktivitas fisik berhubungan dengan dismenore primer. Oleh karena itu, diharapkan kepada mahasiswi untuk meningkatkan konsumsi zat besi, vitamin C, dan zink, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mendukung kesehatan reproduksi.

Daftar Pustaka : 121 (2018-2025)

Kata Kunci : Dismenore Primer, Zat Besi, Vitamin C, Zink, Status Gizi, Aktivitas Fisik

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 29th August 2025

ROHADATUL AISYI NANDIFI, NIM.2311226010

**THE RELATIONS BETWEEN THE INTAKE OF MICRONUTRIENTS,
NUTRITIONAL STATUS, AND PHYSICAL ACTIVITY RELATED TO
PRIMARY DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENT OF THE FACULTY
OF MEDICINE AND FACULTY OF NURSING AT ANDALAS UNIVERSITY
PADANG CITY IN 2025**

xiii + 142 pages, 33 tables, 6 pictures, 14 appendices

ABSTRACT

Objective

Primary dysmenorrhea is the condition of pain or cramps in the lower abdomen that occurs during menstruation due to uterine contractions. The aim of this research is to understand the relationship between micronutrient intake, nutritional status, and physical activity with primary dysmenorrhea in female student of the Faculty of Medicine and Faculty of Nursing at Andalas University in 2025.

Method

This research uses a cross-sectional design. The population of the research consists of female students from the Faculty of Medicine and the Faculty of Nursing at Andalas University, class of 2024. The sampling for this research employs proportionate stratified random sampling of 161 respondents. Data was collected through a questionnaire, weight and height measurements, and interviews regarding nutrient intake using the SQ-FFQ. The data analysis was conducted with univariate and bivariate methods using the chi-square test.

Result

Research results showed that the majority of respondents had primary dysmenorrhea (86.3%), a lack of iron (67.1%), a lack of vitamin C (75.2%), a lack of zinc (68.9%), a normal nutritional status (75.2%), and low-intensity physical activity (54.7%). Bivariate analysis was performed to show the relations between iron intake ($p=0.038$), vitamin C ($p=0.032$), zinc ($p=0.021$), and physical activity ($p=0.039$) with primary dysmenorrhea. However, there are no relations between nutritional status ($p\text{-value}=0.583$) and primary dysmenorrhea.

Conclusion

The intake of iron, vitamin C, zinc, and physical activity is related to primary dysmenorrhea. Therefore, the respondents are expected to regularly increase their consumption of iron, vitamin C, zinc, and engage in physical activity to support reproductive health.

References

: 121 (2018-2025)

Keywords

: Primary Dysmenorrhea, Iron, Vitamin C, Zinc,
Physical Activity