



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KONSUMSI KAFEIN, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN
TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER
PADA MAHASISWI DI ASRAMA UNIVERSITAS
ANDALAS TAHUN 2026**

Oleh:

YUNIFHA ARDEPUTRI

NIM. 2211222006

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

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2026**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2026

Yunifha Ardeputri, NIM. 2211222006

**HUBUNGAN KONSUMSI KAFEIN, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN
TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA
MAHASISWI DI ASRAMA AUNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

xi + 70 halaman, 14 tabel, 3 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kafein, kebiasaan olahraga, dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 96 mahasiswi Asrama Universitas Andalas yang diambil menggunakan teknik *accidental quota sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea (WaLIDD)*, *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*, kuesioner kebiasaan olahraga, dan *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* subskala stres. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Fisher's Exact* dan *Pearson Chi-Square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki konsumsi kafein kategori rendah (96,9%), kebiasaan olahraga kategori tidak baik (84,4%), dan tingkat stres kategori ringan-sedang (50%). Sebanyak 78,1% responden berada pada kategori dismenore primer. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein ($p=1,000$) dan tingkat stres ($p=0,748$) dengan kejadian dismenore primer. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga ($p=0,001$) dengan kejadian dismenore primer.

Kesimpulan

Konsumsi kafein dan tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer. Kebiasaan olahraga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas tahun 2026.

Daftar Pustaka : 119 (1984-2026)

Kata Kunci : Dismenore Primer, Kebiasaan Olahraga, Konsumsi Kafein, Mahasiswi, Tingkat Stres

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2026
Yunifha Ardeputri, NIM. 2211222006**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN CAFFEINE CONSUMPTION, EXERCISE
HABITS, AND STRESS LEVELS AND THE INCIDENCE OF PRIMARY
DYSMENORRHEA AMONG FEMALE STUDENTS IN ANDALAS
UNIVERSITY DORMITORIES IN 2026**

xi + 70 pages, 14 tables, 3 figures, 12 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the relationship between caffeine consumption, exercise habits, and stress levels and the incidence of primary dysmenorrhea among female students in Andalas University Dormitories in 2026.

Method

This study used a cross-sectional design with a sample of 96 female students in Andalas University Dormitories selected using accidental quota sampling. Data were collected using the Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea (WaLIDD), the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), the exercise habits questionnaire, and the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) stress subscale. Data were analyzed univariately and bivariately using Fisher's Exact and Pearson Chi-Square test.

Results

The results showed that most of the respondents had low caffeine consumption (96,9%), poor exercise habits (84,4%), and mild-to-moderate stress levels (50%). As many as 78,1% of respondents were classified as having primary dysmenorrhea. Statistical analysis showed no significant association between caffeine consumption ($p=1.000$) and stress levels ($p=0,748$) and the incidence of primary dysmenorrhea. Statistical analysis showed significant associations between exercise habits ($p=0,001$) and the incidence of primary dysmenorrhea.

Conclusion

Caffeine consumption and stress levels were not significantly associated with primary dysmenorrhea. Exercise habits were significantly associated with the incidence of primary dysmenorrhea among female students in Andalas University Dormitories in 2026.

References : 119 (1984-2026)

Keywords : Caffeine Consumption, Exercise Habits, Female Students, Primary Dysmenorrhea, Stress Levels