

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA, TINGKAT STRES DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA DI SMP ISLAM AL-IRSYAD
CILACAP**

**Studi Mengenai Kebiasaan Olahraga, Tingkat Stres Dan Status Gizi Dengan Tingkat
Dismenore Pada Remaja Di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap**

*THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE HABITS, STRESS LEVELS AND NUTRITIONAL
STATUS WITH DYSMENORRHEA RATES IN ADOLESCENTS AT AL-IRSYAD ISLAMIC
JUNIOR HIGH SCHOOL CILACAP*

*Study on exercise habits, stress levels and nutritional status with dysmenorrhea rates in
adolescents at SMP Islam Al-Irsyad Cilacap*

Zakkia Zahra Devaani¹, Trimeilia Supriyatningsih², Laeli Farkhah³

¹²³University of Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

zakkiahidayat@gmail.com

ABSTRAK

Hampir semua remaja yang memasuki masa menstruasi pernah mengalami dismenore. Dismenore dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain *observational analitic* dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 60 orang. Data analisis menggunakan *Spearman Ranks*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap tahun 2023 dengan hasil $p\ value = 0.048 < \alpha = 0.05$.

Kata Kunci: Kebiasaan olahraga, tingkat stres, status gizi, tingkat dismenore, remaja

ABSTRACT

Almost all adolescents who enter menstruation have experienced dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be caused by several factors including lack of exercise habits, stress levels and nutritional status. The purpose of this study is to determine exercise habits, stress levels and nutritional status with dysmenorrhea levels in adolescents at Al-Irsyad Islamic Junior High School Cilacap in 2023. This study used observational analytical design with a cross sectional approach. The sample number is 60 people. Data analysis using Spearman Ranks. The results of this study show that there is a relationship between exercise habits, stress levels and nutritional status with the incidence of dysmenorrhea in adolescents at Al-Irsyad Islamic Junior High School Cilacap in 2023 with $p\ value = 0.048 < \alpha = 0.05$.

Keywords: *Exercise habits, stress levels, nutritional status, dysmenorrhea levels, adolescents.*