

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO

**KARTIKA MAYANGSARI RACHMAN-25000121140335
2025-SKRIPSI**

Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologis yang paling sering dialami mahasiswa dan dapat mengganggu aktivitas akademik maupun kualitas hidup. Faktor yang berhubungan dengan timbulnya dismenore antara lain pola makan yang tidak seimbang serta tingkat stres yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Diponegoro angkatan 2021 dengan jumlah sampel 105 responden yang ditentukan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk pola makan, kuesioner DASS-21 subskala stres, serta kuesioner dismenore berbasis *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 8,6% responden tidak mengalami dismenore, 42,9% mengalami dismenore ringan, 47,6% mengalami dismenore sedang, dan 1,0% mengalami dismenore berat. Analisis bivariat menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,685$) dan tingkat stres ($p=0,272$) tidak berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore.

Disimpulkan bahwa pola makan dan stres tidak berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa. Upaya pencegahan tetap dapat dilakukan melalui edukasi pola makan seimbang dan manajemen stres.

Kata kunci : Pola makan, Stres, Dismenore, Mahasiswa