

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MIKRO (FE DAN ZN) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI (Studi Pada Mahasiswi FKM  
UNDIP Angkatan 2019)**

**ELZZA MARSHELA KIREY ARDELA-25000119170002  
SKRIPSI-2023**

Dismenorea primer, suatu kondisi nyeri menstruasi, umumnya dialami oleh remaja putri dan wanita usia subur. Berdasarkan studi pendahuluan, 83% mahasiswi mengalami dismenorea. Faktor-faktor seperti asupan seng yang cukup dapat mengurangi metabolisme prostaglandin, kekurangan zat besi yang menghambat aliran oksigen ke organ reproduksi, dan aktivitas fisik yang merangsang produksi hormon endorfin, dapat mempengaruhi intensitas nyeri menstruasi. Dampak dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kegiatan akademik, dan gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan zat besi, seng, dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode observasional desain studi *cross sectional*. Mahasiswi sebanyak 79 terpilih sebagai sampel penelitian yang diambil dengan metode simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*) untuk mengukur asupan seng dan zat besi, IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur aktivitas fisik, dan WaLIDD (*A Working ability, Location, Intensity, Days of pain, Dysmenorrhea*) Score untuk mengevaluasi kejadian dismenorea primer. Analisis data yang digunakan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami dismenorea primer kategori sedang (53,2%). Tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi ( $r=-0,141$ ;  $p=0,214$ ), seng ( $r=-0,091$ ;  $p=0,424$ ), aktivitas fisik ( $r=-0,130$ ;  $p=0,252$ ), usia menarche ( $r=0,014$ ;  $p=0,901$ ), durasi menstruasi ( $r=0,106$ ;  $p=0,351$ ) dengan kejadian dismenorea primer ( $p>0,05$ ). Kesimpulannya Tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi, seng, aktivitas fisik, usia *menarche*, durasi menstruasi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi.

**Kata Kunci** : Dismenorea primer, kecukupan zat besi, kecukupan seng, aktivitas fisik, WaLIDD Score