

**HUBUNGAN GAYA HIDUP *SEDENTARY* DAN KONSUMSI
FASTFOOD DENGAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER
PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS dr.
SOEBANDI**

SKRIPSI



Oleh :

Sonia Salsabila Putri

NIM. 22104039

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi yang berjudul *Hubungan Gaya Hidup Sedentary dan Konsumsi Fastfood Dengan Intensitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas dr. Soebandi* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Sonia Salsabila Putri

NIM : 22104039

Hari, Tanggal : 03 Juli 2026

Program Studi : Program Studi S1 Kebidanan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji


(Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd)
NIDN. 4021046801

Penguji II,



(Yuniasih Purwaningrum, S.ST., M.Kes)
NIDN. 4005067901

Penguji III,

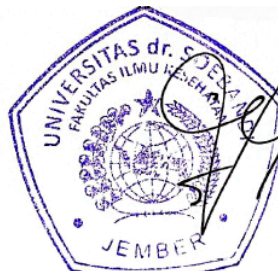


(Sugijati, SST., M.Kes)
NIDN. 4023066301

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi

(Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb)

NIDN. 07199128902

ABSTRAK

Latar Belakang: Kalangan mahasiswi sering kali menghadapi gangguan kesehatan reproduksi berupa dismenore primer. Studi pendahuluan pada 272 mahasiswi Kebidanan Universitas dr. Soebandi Jember menunjukkan 47,76% mengalami dismenore, 50% memiliki perilaku *sedentary*, dan 90% rutin mengonsumsi *fastfood*. **Tujuan:** Menganalisis hubungan gaya hidup *sedentary* dan konsumsi *fastfood* dengan intensitas dismenore primer. **Metode:** Studi ini menerapkan desain analitik korelasional yang dianalisis menggunakan pendekatan *cross-sectional* pada 98 mahasiswi menggunakan *proporsional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan SBQ, FFQ, serta NRS, selanjutnya diolah melalui uji Spearman dan regresi logistik ordinal. **Hasil:** Hampir setengah responden mengalami dismenore sedang (38,8%), memiliki gaya hidup *sedentary* tinggi (83,7%), dan konsumsi *fastfood* tinggi (57,1%). Gaya hidup *sedentary* tidak berhubungan dengan intensitas dismenore ($p=0,689$; $r=-0,041$), diduga karena tingginya waktu *sedentary* masih diimbangi aktivitas akademik, praktikum, dan mobilitas harian sehingga perilaku *sedentary* tidak sepenuhnya mencerminkan rendahnya aktivitas fisik. Sebaliknya, konsumsi *fastfood* berhubungan signifikan dengan intensitas dismenore ($p<0,001$; $r=0,334$) dan menjadi faktor paling dominan dari dua variabel dalam penelitian ini ($\beta=1,300$; $p=0,001$). **Kesimpulan:** Konsumsi *fastfood* berhubungan dengan peningkatan intensitas dismenore primer, sedangkan gaya hidup *sedentary* tidak berhubungan. Mahasiswi disarankan untuk membatasi konsumsi *fastfood* dan menerapkan pola makan sehat, sedangkan penelitian selanjutnya perlu mengkaji faktor lain yang mempengaruhi dismenore.

Kata Kunci : *Sedentary, Fastfood, Intensitas Dismenore*