ABSTRAK

Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Dismenorea pada Siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*

Latar Belakang: Dismenorea adalah kondisi nyeri saat menstruasi yang dapat memengaruhi kualitas hidup, terutama pada remaja perempuan. Dampaknya meliputi ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi, serta gangguan aktivitas harian dan emosional. Faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola makan, diduga berperan dalam kejadian dismenorea. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dan dismenorea. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Populasi penelitian adalah siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*, dengan teknik *total sampling*. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tinggi (86,4%), diikuti oleh aktivitas fisik sedang (12,0%) dan rendah (1,6%). Tingkat stres responden bervariasi, dengan 40,3% berada pada kategori normal, 14,7% *mild*, 22,5% *moderate*, 17,8% *severe*, dan 4,7% *very severe*. Perilaku makan responden terbagi menjadi 51,8% dengan pola makan baik dan 48,2% dengan pola makan tidak baik. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan dismenorea, tetapi tingkat stres memiliki korelasi positif yang lemah dengan keparahan dismenorea. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan dismenorea, tetapi tingkat stres memiliki korelasi positif yang lemah dengan keparahan dismenorea. **Kesimpulan:** Tingkat stres berhubungan dengan keparahan dismenorea, sedangkan aktivitas fisik dan pola makan tidak menunjukkan korelasi. Studi ini memiliki keterbatasan pada populasi homogen, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi dengan gaya hidup lebih beragam.

Kata kunci: Aktivitas fisik, dismenorea, gaya hidup, pola makan, remaja, tingkat stres