

**TINJAUAN NARATIF HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS  
TIDUR TERHADAP KEJADIAN DISMENORE  
PADA REMAJA PUTRI**



Skripsi

Diajukan Ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran  
Universitas Andalas Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana

Oleh

**NURHALIMAH**  
No.BP. 1810331013

Pembimbing:

1. Prof. Dr. dr. Masrul, M.Sc., Sp.GK
2. Yulizawati, SST., M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2022**

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM  
FACULTY OF MEDICINE  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Theses, February 22 2022**

**NURHALIMAH, No.BP. 1810331013**

**Narrative Review of the Relationship between Nutritional Status and Sleep Quality on the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls**

xvi+54 pages, 5 images, 3 attachments

**ABSTRACT**

**Background and Research Objective**

Some women experience relatively low pain relief while other are significantly limited in their activities during menstruation. Several risk factors were identified as the cause of dysmenorrhea, including nutritional status and sleep quality.

The study aims to determine the relationship between nutritional status and sleep quality with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls.

**Method**

This type of research is narrative literature review. The research was conducted from September 2021 to February 2022. Article searches were accessed through the Pubmed, ScienceDirect, and Google Scholar databases. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria

**Result**

The analysis was carried out on 21 research articles. It was found that the high incidence of dysmenorrhea in adolescent girls ranged from 50-90%. The incidence of dysmenorrhea increases in adolescent girls with extreme nutritional status, namely underweight, overweight and obesity. Extreme nutritional status causes an abundance of prostaglandin production that causes menstrual pain. Poor sleep quality affects the production of prostaglandins as pain mediators and the bioavailability of inflammatory agents such as interleukin-6 (IL-6) as a potent pain trigger.

**Conclusion**

It was found that there was a relationship between extreme nutritional status including underweight, overweight and obesity with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. The relationship between poor sleep quality is caused by delayed sleep-wake phase disturbances, insomnia, circadian rhythm disturbances with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls

**References : 82 (2015-2022)**

**Keywords : Dysmenorrhea, nutritional status, sleep quality**

**PROGRAM STUDI SE KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 22 Februari 2022**

**NURHALIMAH, No. BP. 1810331013**

**Naratif Review Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Terhadap  
Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri**

xvi+54 halaman, 5 gambar, 3 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang dan Tujuan Penelitian**

Dismenore merupakan kondisi ginekologi yang paling umum memengaruhi wanita. sebagian wanita mengalami rasa nyeri yang relatif rendah sedangkan yang lainnya secara signifikan terbatas dalam melakukan aktivitas mereka selama menstruasi. Beberapa faktor resiko yang diidentifikasi menjadi penyebab terjadi dismenore diantaranya yaitu status gizi dan kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah narrative literature review. Penelitian dilakukan pada bulan September 2021 hingga Februari 2022. Pencarian artikel diakses melalui database *Pubmed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil**

Analisis dilakukan terhadap 21 artikel penelitian. Didapatkan hasil tingginya angka kejadian dismenore pada remaja putri berkisar antara 50-90%. Kejadian dismenore meningkat pada remaja putri dengan status gizi ekstrim yaitu *underweight*, *overweight* dan obesitas. Status gizi ekstrim menyebabkan kelimpahan produksi prostaglandin yang menyebabkan nyeri haid. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri dan bioavailabilitas agen-agen inflamasi seperti interleukin-6 (IL-6) sebagai pencetus nyeri yang poten.

**Kesimpulan**

Ditemukan adanya hubungan status gizi yang ekstrim diantaranya *underweight*, *overweight* dan obesitas dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Adanya hubungan kualitas tidur buruk diantaranya disebabkan oleh gangguan fase tidur bangun tertunda, insomnia, gangguan ritme sirkadian dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

**Daftar Pustaka** : 82 (2015-2022)

**Kata Kunci** : Dismenore, status gizi, kualitas tidur