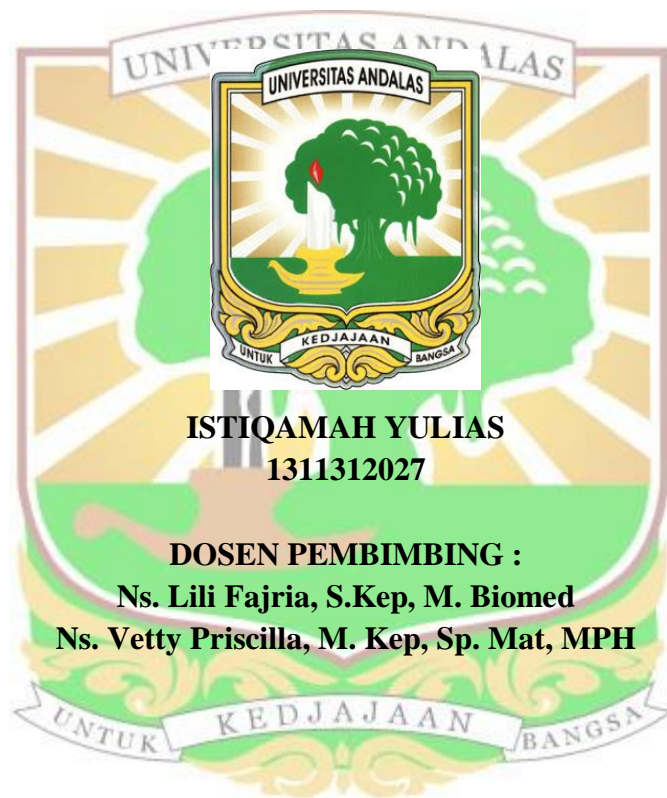


SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN
DERAJAT NYERI DISMENORE PRIMER PADA
MAHASISWI UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2017**

Penelitian Keperawatan Maternitas



**ISTIQAMAH YULIAS
1311312027**

**DOSEN PEMBIMBING :
Ns. Lili Fajria, S.Kep, M. Biomed
Ns. Vetty Priscilla, M. Kep, Sp. Mat, MPH**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2017**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
SEPTEMBER 2017**

**Nama : Istiqamah Yulias
Nomor BP : 1311312027**

**Hubungan Pola Tidur dan Status Gizi dengan Derajat Nyeri Dismenore
pada Mahasiswi Universitas Andalas Tahun 2017**



Dismenore merupakan nyeri atau kram yang dialami oleh wanita yang sedang menstruasi. Banyak faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya pola tidur dan status gizi dengan pengukuran menggunakan BMI. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 45-95%, dengan prevalensi terbesar dialami remaja usia 17-24 tahun. Nyeri dismenore dibedakan menjadi ringan, sedang dan berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dan status gizi dengan derajat nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas tahun 2017. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampel *purposive sampling* dengan sampel yaitu mahasiswi yang mengalami dismenore dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 138 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mankoski Pain Scale (MPS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan $p < 0,05$. Hasil penelitian didapatkan bahwa pola tidur yang terganggu dialami (54,3%) dan *BMI* normal dimiliki (56,5%) responden serta sebanyak (64%) mahasiswi mengalami dismenore berat dengan pola tidur yang tidak terganggu dan (66,7%) mahasiswi dengan *BMI underweight*. Hasil penelitian didapatkan hubungan yang signifikan antara pola tidur dan nyeri dismenore serta status gizi dengan $p = 0,003$ dan $p = 0,000$. Saran untuk perempuan yang mengalami dismenore dengan status gizi yang rendah agar meningkatkan konsumsi kalori, sedangkan mereka yang mengalami dismenore berat dengan pola tidur yang baik agar lebih meningkatkan aktivitas fisiknya sebagai distraksi nyeri.

Kata kunci : Dismenore, Pola Tidur, Status Gizi
Daftar Pustaka: 44 (2001-2016)

**STUDY PROGRAM S1 NURSING SCIENCE
NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
SEPTEMBER 2017**

**Name : Istiqamah Yulias
BP Number : 1311312027**

***Relationship Between Sleep Pattern and Nutrition Status with Severity of
Dysmenorrhea to Students at Andalas University in 2017***



Dysmenorrhea is the pain or cramps experienced by women who are menstruating. Many factors affect dysmenorrhea, such as sleep patterns and nutritional status by using BMI. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia amounted to 45-95%, with the greatest prevalence experienced by adolescents aged 17-24 years. Dysmenorrhea pain is differentiated into mild, moderate and severe. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep patterns and nutritional status with the degrees of dysmenorrhea diseases in Andalas University students in 2017. This study used the design of analytical research with cross sectional approach with purposive sampling sample technique with a sample of students who have dysmenorrhea and have activities extracurricular as much as 138 respondents. Instruments used in this study are Mankoski Pain Scale (MPS) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using Chi-Square test with $p < 0,05$. The result of the research showed that sleep pattern was disturbed (54,3%) and BMI was normal (56,5%) and 64% of students had severe dysmenorrhea with uninterrupted sleep pattern and 66,7% female with BMI underweight. The results were related to sleep patterns and dysmenorrhea pain and nutritional status with $p = 0.003$ and $p = 0.000$. Suggestions for women with dysmenorrhea with low nutritional status to increase caloric intake, while those with severe dysmenorrhea with good sleep patterns to increase their physical activity as a sick distraction.

*.Keywords: Dysmenorrhea, Sleep Pattern, Nutritional Status
References: 44 (2001-2016)*