



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI  
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI DI ASRAMA**

**UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2025**

**Oleh:**

**VIONY ELVIS**

**NIM. 2111221027**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2025**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juni 2025**

**Viony Elvis, NIM. 2111221027**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI  
DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWI DI ASRAMA  
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2025**

xii + 97 halaman, 15 tabel, 3 gambar, 7 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 118 orang mahasiswi di asrama Universitas Andalas yang diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan dengan cara pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) serta pengisian kuesioner. Data ini dianalisis secara univariat dan bivariat. Hubungan antar variabel diuji menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan 72% mahasiswi yang mengalami kejadian dismenore, 56.8% dengan aktivitas fisik yang ringan, 75.4% dengan kualitas tidur yang buruk, dan 67.8% dengan status gizi normal. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

**Kesimpulan**

Penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi memiliki peran terhadap kejadian dismenore. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik secara teratur, perbaikan pola tidur, serta menjaga status gizi yang seimbang.

**Daftar Pustaka** : 101 (2000-2024)

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Status Gizi, Dismenore

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Juni 2025  
Viony Elvis, NIM. 2111221027**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY,  
AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE INCIDENCE OF  
DYSMENORRHEA AMONG FEMALE STUDENTS IN THE DORMITORY  
OF ANDALAS UNIVERSITY IN 2025**

xii + 97 pages, 15 tables, 3 pictures, 8 appendices

**ABSTRACT**

**Objective**

This study aims to determine the relationship between physical activity, sleep quality, and nutritional status with the incidence of dysmenorrhea among female students living in the dormitory of Andalas University in 2025.

**Method**

This research used a cross-sectional study design. The sample consisted of 118 female dormitory students at Andalas University, selected through proportional random sampling. Data were collected using anthropometric measurements (body weight and height) and self-administered questionnaires. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The relationship between variables was tested using the chi-square test.

**Result**

The results showed that 72% of the students experienced dysmenorrhea, 56.8% had low levels of physical activity, 75.4% had poor sleep quality, and 67.8% had normal nutritional status. Bivariate analysis indicated a significant relationship between physical activity, sleep quality, and nutritional status with the incidence of dysmenorrhea among the students in the Andalas University dormitories (p-value < 0.05).

**Conclusion**

This study indicates that lifestyle factors, such as physical activity, sleep quality, and nutritional status, play a role in the incidence of dysmenorrhea. Preventive efforts can be undertaken by promoting regular physical activity, improving sleep patterns, and maintaining a balanced nutritional status.

**Bibliography** : 101 (2000-2024)

**Keywords** : Physical Activity, Sleep Quality, Nutritional Status, Dysmenorrhea