

**HUBUNGAN ASUPAN FE DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENORE
PRIMER PADA MAHASISWI NON KESEHATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**PRISKA ELIZA CHIARANTI-25000122140290
2026-SKRIPSI**

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya penyakit pelvis yang mendasarinya, biasanya disebabkan oleh produksi berlebih hormon prostaglandin menyebabkan hiperkontraksi uterus, yang kemudian mengakibatkan iskemia dan hipoksia otot uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri. Hasil studi pendahuluan di FSM UNDIP menunjukkan 90% mahasiswa mengalami dismenore primer dengan kategori nyeri berat sebanyak 40%. Dismenore primer dilaporkan menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran aktivitas akademik. Tujuan studi ini untuk mengetahui hubungan asupan Fe dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa non kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain studi cross sectional. Sampel penelitian terpilih sebanyak 101 mahasiswa melalui teknik pengambilan proportionate stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah NRS (Numeric Rating Scale) menilai skala dismenore primer, SQ-FFQ (Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire) menghitung asupan Fe, dan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mengalami dismenore primer kategori berat yakni 34,7%. Sebanyak 58,4% asupan Fe subjek penelitian ini termasuk kategori kurang. Kualitas tidur buruk dimiliki oleh sebagian besar subjek sebanyak 89,1%. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa asupan Fe ($p = 0,013$; $C = 0,239$) dan kualitas tidur ($p < 0,001$; $C = 0,407$) berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan Fe dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro. Peneliti merekomendasikan agar institusi terkait berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa dengan menerapkan program yang berfokus pada manajemen waktu yang efektif, pendidikan gizi, serta promosi kesehatan reproduksi.

Kata kunci : asupan Fe, kualitas tidur, dismenore primer