

**HUBUNGAN ASUPAN FE DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT NYERI
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 yang menyebabkan hiperkontraksi uterus, yang mengakibatkan iskemia dan hipoksia otot uterus. Hasil studi pendahuluan di FSM UNDIP menunjukkan 90% mahasiswa mengalami dismenore primer dengan kategori berat sebanyak 40%. Dismenore primer dilaporkan menjadi salah satu penyebab utama ketidakhadiran aktivitas akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan Fe dan kualitas tidur dengan Derajat Nyeri 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 proporsional stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah NRS (Numeric Rating Scale) untuk menilai skala dismenore primer, SQ-FFQ (Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire) untuk menghitung asupan Fe, dan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 68,3% mahasiswa memiliki derajat nyeri sedang-berat. Sebanyak 58,4% mahasiswa memiliki asupan Fe kurang dan sebagian besar mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 89,1%. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa asupan Fe ($p = 0,013$; OR = 0,342; CI = 0,144–0,812; C = 0,239) dan kualitas tidur ($p < 0,001$; OR = 0,032; CI = 0,04 – 0,267; C = 0,407) berhubungan dengan derajat nyeri dismenore primer. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan Fe dan kualitas tidur dengan Derajat Nyeri dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro. Peneliti merekomendasikan agar institusi terkait berperan aktif dalam peningkatan kesehatan mahasiswa melalui edukasi gizi dan kesehatan reproduksi, manajemen waktu, serta penyediaan program konsumsi TTD secara rutin.

Kata kunci : asupan fe, kualitas tidur, dismenore primer