

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN STATUS GIZI
DAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESIKO
KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI
SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 17 MEDAN**

SKRIPSI



Oleh :

NURMALA NOVITA SARI

NIM : 0801202048

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN RESIKO KEJADIAN DISMENORE
PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 17 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)



Oleh

Nurmala Novita Sari

NIM : 0801202048



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2024

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN RESIKO KEJADIAN DISMENORE
PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 17 MEDAN**

Nurmala Novita Sari

NIM : 0801202048

ABSTRAK

Masalah nyeri menstruasi atau yang disebut dengan dismenore sering di alami oleh wanita pada usia produktif. Dismenore dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan reproduksi serta dalam tingkatannya dapat mengganggu aktivitas seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan, status gizi dan kualitas tidur pada siswi SMA Negeri 17 Medan. Metode penelitian kuantitatif dengan di desain penelitian menggunakan deskriptif dan observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 123 responden. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan ($p=0,024 < 0,005$), status gizi ($p=0,009 < 0,005$) dan pada kualitas tidur tidak hubungan signifikan antara resiko kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan ($p=0,343 > 0,005$). Dapat disimpulkan ada hubungan perilaku makan, status gizi, dan pada kualitas tidur tidak ada hubungan dengan resiko kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.

Kata kunci : Dismenore, Perilaku Makan, Status Gizi, Kualitas Tidur

**THE RELATIONSHIP OF EATING BEHAVIOR, NUTRITIONAL
STATUS AND SLEEP QUALITY WITH THE RISK OF
DYSMENORRHOEA ON HIGH SCHOOL
STUDENTS NEGERI 17 MEDAN**

Nurmala Novita Sari

NIM : 0801202048

ABSTRACT

The problem of menstrual pain or what is called dysmenorrhea is often experienced by women of reproductive age. Dysmenorrhea can cause infertility and reproductive disorders and at its level can interfere with a person's activities. This study aims to determine the relationship between eating behavior, nutritional status and sleep quality among female students at SMA Negeri 17 Medan. Quantitative research method with research design using descriptive and analytical observation with a cross sectional approach. The total research sample was 123 respondents. Sampling was taken using Purposive Sampling technique. Data analysis used the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between eating behavior ($p=0.024 < 0,005$), nutritional status ($p=0.009 < 0,005$) and on sleep quality there was no significant relationship between the risk of dysmenorrhea in female students at SMA Negeri 17 Medan ($p=0.343 > 0.005$). It can be concluded that there is no relationship between eating behavior, nutritional status and sleep quality with the risk of dysmenorrhea in female students at SMA Negeri 17 Medan.

Keywords: *Dysmenorrhea, Eating Behavior, Nutritional Status, Sleep Quality*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Nurmala Novita Sari
NIM : 0801202048
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi Masyarakat
Tempat/Tgl Lahir : Cempedak Rahuk, 04 Maret 2002
Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Makan Status Gizi dan Kualitas
Tidur Dengan Resiko Kejadian Dismenore pada Siswi
Sekolah Menengah Atas Negeri 17 Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan skripsi ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 6 Agustus 2024



Nurmala Novita Sari

NIM. 0801202048

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul

**“ HUBUNGAN PERILAKU MAKAN STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN RESIKO KEJADIAN DISMENORE
PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 17 MEDAN”**

NURMALA NOVITA SARI

(0801202048)

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 6 Agustus 2024

Disetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi



Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz

NIP.199411082022032001

Dosen Pembimbing Integrasi



Dr. Jufri Waldo, M.A

NIP.1986002262015031007

Ketua Program Studi

Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU



Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes

NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul ;

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN STATUS GIZI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN RESIKO KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 17 MEDAN**

Yang Dipersiapkan Dan Dipertahankan Oleh :

Nurmala Novita Sari

NIM 0801202048

Yang Telah Diuji Dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 6 Agustus 2024

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji

Nurhayati, S.Si.T., M.Si
NIP.197205161993032004

Penguji I

Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz
NIP.199411082022032001

Penguji II

apt. Wahyudi, S.Farm., M.Si
NIP.199107202020121009

Penguji Integrasi Keislaman

Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP.1986002262015031007

Medan, 6 Agustus 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Dekan FKM UIN Sumatera Utara



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Nurmala Novita Sari

Tempat/Tanggal Lahir : Cempedak Rahuk, 04 Maret 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Rumah : Jl Sidomulyo RT 25/ RW 10 Kecamatan Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau

Contact Person : 082298760591

Alamat E-mail : nurmalanovitasari24@gmail.com

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

MI : Madrasah Ibtidaiyah Hubbul Wathan

MTS : MTSN 1 ROKAN HILIR

SMA : SMA NEGERI 2 TANAH PUTIH

Perguruan Tinggi : UIN Sumatera Utara Medan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat, program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Salam dan shalawat semoga senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. keluarga, serta kerabat dan sahabat beliau. Beliau adalah Nabi pembawa *rahmatan lil'alam* di muka bumi ini. Selesai penyusunan skripsi penelitian ini dengan judul **“Hubungan Perilaku Makan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Resiko Kejadian Dismenore pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 17 Medan”**. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis tidak luput dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis menyampaikan ucapan terimakasih, serta penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Kepada Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Kepada Bapak Prof. Dr. Mesiono, S. Ag, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
3. Kepada Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M. A, Selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
4. Kepada Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M. A, Selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

5. Kepada Bapak Dr. Irwansyah, M. H, Selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
6. Kepada Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M. Kes, Selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan Selaku Dosen Penasehat Akademik saya yang telah membantu dan membimbing saya dalam mengambil mata kuliah dari semester awal hingga akhir.
7. Kepada Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.K.M, M. Kes, Selaku Sekretaris Program Ilmu Kesehatan Masyarakat
8. Kepada Ibu Nurhayati, S.Si.T., M. Si, Selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan, dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini
9. Kepada Ibu Romiza Arika, S.Tr.Gz., M.Gz, Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan tulus dan ikhlas telah meluangkan waktu dan memberikan bantuan bimbingan, arahan, dukungan semangat, motivasi serta ilmu yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini
10. Kepada Bapak Dr. Jufri Naldo, M.A, Selaku Dosen Pembimbing Kajian Integrasi Keislaman yang telah ikhlas meluangkan waktu dan memberikan arahan kepada penulis mulai dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini
11. Kepada Bapak apt. Wahyudi, S.Farm., M.Si. Selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan arahan, saran, dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini
12. Kepada Seluruh Dosen dan Staff di FKM UINSU, yang telah memberi bekal ilmu selama penulis mengikuti perkuliahan

13. Kepada seluruh pihak Sekolah SMA Negeri 17 Medan, Penulis mengucapkan terimakasih karena telah memberikan izin dan membantu penulis dalam melakukan penelitian
14. Terimakasih juga yang sedalam-dalamnya serta setinggi-tingginya penghargaan penulis berikan Kepada Orang Tua, Ayahanda Sudarman Dan Mama Minah Siregar atas doa, semangat, motivasi, dan dukungan yang pernah berhenti dengan cara yang luar biasa.
15. Terkhusus untuk kakak dan abang tersayang (Nuraprian Siska dan M Syahputra), Penulis sangat mengucapkan terimakasih dengan penuh cinta karena doa dan telah mensupport saya serta semangat yang tidak pernah berhenti.
16. Sahabat penulis Dian Rahmah Mawarni Hasibuan, Penulis mengucapkan terima kasih atas semangat, doa, dukungan, serta waktu yang selalu diberikan untuk membantu proses pengerjaan skripsi semoga kita selalu diberi kemudahan dan kelancaran dalam menggapai kesuksesan.
17. Kepada teman-teman seperjuangan keluarga besar IKM-9 2020 terimakasih sudah menjadi partner dalam belajar selama masa perkuliahan
18. Kepada teman-teman seperjuangan Peminatan Gizi B 2020, terimakasih sudah menjadi partner dalam belajar selama masa perkuliahan dan memberikan semangat.
19. Kepada teman-teman Kelompok KKN 171 UINSU 2023, Desa Ara Condong Kec. Stabat Kab. Langkat yang telah memberikan penulis ruang terima kasih untuk semua kenangan dan kekeluargaan yang kalian berikan selama 35 hari.

20. Kepada teman-teman Kelompok PBL 14 Tangkahan Durian, terutama teman kamar saya Nurul, Fahra, Nasya dan Alya yang telah menemani penulis dan memberikan pengalaman kehidupan serta kenangan manis selama di Pangkalan Brandan.

21. Kepada teman-teman Kelompok LKP 17, Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kota Medan yang telah memberikan pengalaman dan ilmu, terima kasih untuk semua kenangan selama kita bersama.

Di akhir, Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Dengan segala kerendahan hati, penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi kepentingan penyempurnaan skripsi ini. Dan besar harapan agar skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya, serta menjadi nilai ibadah bagi penulis disisi Allah SWT. Aamiin.

Medan, 6 Agustus 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Penulis



Nurmal Novita Sari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Aspek Teoritis.....	7
1.4.2 Aspek Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Perilaku Makan	9
2.1.1 Definisi Perilaku Makan	9
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Makan	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Pengukuran Perilaku Makan	14
2.1.4 Hubungan perilaku makan dengan dismenorea	14
2.2 Status Gizi.....	15
2.1.2 Definisi Status Gizi	15
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi	15
2.2.3 Pengukuran Status Gizi	18
2.2.4 Hubungan status gizi dengan dismenorea	18
2.3 Kualitas Tidur	19
2.3.1 Definisi Kulititas Tidur	19
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.

2.3.3 Pengukuran Kualitas Tidur	21
2.3.4 Hubungan Kualitas tidur dengan dismenorea	22
2.4 Menstruasi	22
2.4.1 Definsi Menstruasi	22
2.4.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi	22
2.5 Dismenore	25
2.5.1 Definisi Dismenore	25
2.5.2 Jenis-jenis dismenorea	25
2.5.3 Derajat Dismenore	27
2.5.4 Faktor Resiko Dismenore.....	28
2.5.5 Penyebab dismenore	28
2.6 Remaja	31
2.6.1 Definisi Remaja	31
2.7 Kajian integritas keislaman.....	32
2.7.1 Perspektif Islam Tentang Perilaku Makan	32
2.7.2 Perspektif Islam Tentang Status gizi.....	35
2.8 Kerangka Teori	38
2.9 Kerangka Konsep Penelitian.....	39
2.10 Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	40
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.3 Populasi dan Sampel	40
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel.....	41
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	41
3.4 Variabel Penelitian.....	42
3.5 Definisi Operasional.....	43
3.6 Aspek Pengukuran	45
3.7 Uji Validitas dan Realibilitas	47
3.7.1 Uji Validitas	47
3.7.2 Realibilitas	47
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.8.1 Jenis Data.....	48

3.8.2	Alat atau Instrument Penelitian.....	49
3.8.3	ProsedurPengumpulan Data.....	50
3.9	Analisis Data.....	52
3.9.1	Analisis Univariat.....	52
3.9.2	Analisis Bivariat.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		53
4.1	Lokasi Penelitian.....	53
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	53
4.1.2	Analisis Univariat.....	54
4.1.3	Analisis Bivariat.....	56
4.2	Pembahasan.....	58
4.2.1	Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Dismenore	58
4.2.2	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore	61
4.2.4	Perspektif Islam Tentang Kejadian Dismenore.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		66
5.1	Kesimpulan	66
5.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN.....		73

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indeks Massa Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3.2 Indeks Massa Tubuh.....	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Perilaku makan, Status gizi dan Kejadia Dismenore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 17 medan.....	56
Tabel 4.2 Hubungan Perilaku makan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.....	58
Tabel 4.3 Hubungan Status gizi dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.....	59
Tabel 4. 4 Hubungan Kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 17 Medan.....	Error! Bookmark not defined.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian.....	Error! Bookmark not defined. 39
Gambar 3. 1 Universal Pain Assessment Tool.....	46



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 2 Surat Izin Keterangan Penelitian.....	76
Lampiran 3 Formulir Lembar Persetujuan.....	77
Lampiran 4 Formulir Identitas Responden	78
Lampiran 5 Formulir Kuesioner Perilaku Makan.....	79
Lampiran 6 Formulir Kuesioner Kualitas Tidur.....	80
Lampiran 7 Formulir Kuesioner Dismenore.....	84
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 9 Data Penelitian.....	87
Lampiran 10 Output Penelitian.....	88