

## ABSTRAK

### HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, POLA TIDUR DAN ASUPAN GIZI DENGAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 DAMPELAS KABUPATEN DONGGALA SULAWESI TENGAH TAHUN 2025

**Siti Maimunah**

*Universitas Strada Indonesia*

*smaimunah885@gmail.com*

Asupan gizi, Pola tidur dan status Gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah beberapa faktor yang menjadi pemicu terjadinya Dismenorea. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Pola Tidur dan Asupan Gizi dengan kejadian Dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Dampelas, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah.

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Section*. Dengan tehnik *Purposive Sampling* didapatkan sampel 66 responden, variable independent Indeks Massa Tubuh menggunakan lembar observasi, Asupan Gizi dan Pola Tidur menggunakan kuesioner serta variable dependen kejadian Dismenorea dengan kuesioner. Digunakan uji statistik *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan dua variable dan uji statistik *Linear Berganda* untuk mengetahui variable independent mana yang paling mempengaruhi variable dependen.

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda diperoleh bahwa hanya variabel pola tidur yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian dismenorea ( $p = 0,006 < 0,05$ ), sedangkan IMT ( $p = 0,948$ ) dan asupan gizi ( $p = 0,471$ ) tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan keteraturan tidur memiliki peran penting dalam memengaruhi nyeri haid pada responden.

Penelitian lain di Mlonggo Jepara juga menemukan bahwa pola tidur berhubungan kuat dengan nyeri haid, di mana kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan tingkat dismenorea yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa aspek pola tidur seperti durasi dan efisiensi tidur merupakan faktor penting dalam pengalaman nyeri menstruasi. Tidur yang terganggu dapat mengurangi ambang nyeri tubuh. Gangguan tidur meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri melalui mekanisme disfungsi sistem modulasi nyeri di sistem saraf pusat.

**Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Asupan Gizi, Pola Tidur, Dismenorea.**

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX, SLEEP PATTERN AND NUTRITIONAL INTAKE WITH DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 2 DAMPELAS, DONGGALA REGENCY, CENTRAL SULAWESI IN 2025

**Siti Maimunah**

*Universitas Strada Indonesia*  
smaimunah885@gmail.com

**By : Siti Maimunah**

Nutritional intake, sleep patterns and nutritional status as measured through Body Mass Index (BMI) are some of the factors that trigger the occurrence of dysmenorrhea. The study aimed to determine the relationship between Body Mass Index (BMI), Sleep Pattern and Nutritional Intake with the incidence of Dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 2 Dampelas, Donggala Regency, Central Sulawesi.

This study uses a quantitative method with a Cross Section approach. With the Purposive Sampling technique, a sample of 66 respondents was obtained, variable independent Body Mass Index using observation sheets, Nutritional Intake and Sleep Patterns using questionnaires and variable dependent incidence of Dysmenorrhea with questionnaires. Chi-Square statistical test is used to find out the relationship between two variables and the Multiple Linear statistical test to find out which independent variable most affects the dependent variable.

Based on the results of the multiple linear regression test, it was found that only sleep pattern variables had a significant effect on the incidence of dysmenorrhea ( $p = 0.006 < 0.05$ ), while BMI ( $p = 0.948$ ) and nutritional intake ( $p = 0.471$ ) did not show a meaningful effect. This shows that the quality and regularity of sleep have an important role in influencing menstrual pain in respondents.

Another study in Mlonggo Jepara also found that sleep patterns are strongly associated with menstrual pain, where poor sleep quality correlates with higher rates of dysmenorrhea, suggesting that aspects of sleep patterns such as sleep duration and efficiency are important factors in the experience of menstrual pain. Disturbed sleep can reduce the body's pain threshold. Sleep disorders increase sensitivity to pain through the dysfunctional mechanism of the pain modulation system in the central nervous system.

**Keywords: Body Mass Index, Nutritional Intake, Sleep Patterns, Dysmenorrhea.**