



Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK Negeri 5 Kendal

Terris Nur Fadhila^{1*}, Kristina Maharani², Agnes Isti Harjanti³

^{1,2,3} STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi penulis: terrisfadhila10@gmail.com*

Abstract. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 107,673 individuals (64.25%), consisting of 59,671 individuals (54.89%) experiencing primary dysmenorrhea and 9,496 individuals (9.36%) experiencing secondary dysmenorrhea. In Kendal Regency, the number of adolescent girls experiencing dysmenorrhea in 2014 was 11,570, while in 2015, the number was 11,565 (29.8%). Several factors that trigger the increase in the incidence of dysmenorrhea among adolescents include sleeping quality. This study determined the correlation between sleeping quality and the incidence of dysmenorrhea in adolescents at Public VHS 5 Kendal. The research used observational analytics with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 10th and 11th-grade female students. The sampling technique was purposive sampling, resulting in a sample size of 63 respondents. The statistical test was the normality test using the Kolmogorov-Smirnov method followed by the Wilcoxon test, and a p-value of 0.000 was obtained, accepting H_a or indicating a correlation between sleeping quality and the incidence of dysmenorrhea among female students at Public VHS 5 Kendal. The researcher expects the results of this research can serve as educational material on the importance of consistently maintaining sleep quality to prevent worsening dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea; Sleeping quality; Teenage girls

Abstrak. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54.89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%), sedangkan yang mengalami dismenore sekunder Di Kabupaten Kendal remaja putri yang mengalami dismenore pada tahun 2014 sebanyak 11.570 jiwa sedangkan pada tahun 2015 yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 11.565 jiwa (29,8%). Beberapa faktor yang memicu kenaikan angka kejadian dismenore pada remaja salah satunya yaitu kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja SMK Negeri 5 Kendal. Rencana penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* dan didapatkan jumlah sampel 63 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon* dan di dapatkan hasil *p-value* 0,000, maka H_a diterima artinya ada Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi di SMK Negeri 5 Kendal. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ilmu akan pentingnya senantiasa menjaga kualitas tidur agar tidak memperparah dismenore.

Kata kunci : Dismenore; Kualitas tidur; Remaja putri

1. LATAR BELAKANG

WHO mencatat bahwa pada tahun 2019 angka insiden dismenore cukup besar. Umumnya remaja perempuan mengalami dismenore sekitar 16,8% sampai 81%. Pada negara lain, khususnya beberapa negara di Eropa sebanyak 45-97% wanita mengalami dismenore. Bulgaria mempunyai tingkat kejadian yang terendah yaitu 8,8%, sementara Finlandia mempunyai tingkat kejadian yang paling tinggi yaitu 94%. Angka kejadian dysmenorrhea tertinggi di kalangan remaja perempuan diprediksi mencapai 20-90%. Diperkirakan terdapat kira-kira 15% remaja perempuan yang mengalami dismenore yang berat di Amerika Serikat,

dan dismenore adalah penyebab terbanyak remaja perempuan berhenti bersekolah. Sebuah penelitian terhadap 113 wanita di Amerika menemukan angka kejadian sebesar 29-44%, terutama di antara mereka yang berusia 18-45 tahun.

Di negara Indonesia, sebanyak 107.673 jiwa (64,25%) menderita dismenore, dari jumlah tersebut sebanyak 59.671 jiwa (54,89%) menderita dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) menderita dismenore sekunder (Clori et al., 2022). Menurut Dinas Kesehatan Jateng, populasi remaja perempuan usia 10-19 tahun pada tahun 2017 sebanyak 2.899.155.420 jiwa. Jumlah penderita dysmenorrhea di Provinsi Jateng sebesar 1.465.876 orang. (Elsera et al., 2022). Di Kabupaten Kendal, terdapat 11.570 remaja putri yang menderita dismenore pada tahun 2014, meningkat menjadi 11.565 (29,8%) pada tahun 2015. (Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal, 2015).

Dismenore mempunyai akibat bagi individu dan masyarakat, termasuk ketidakhadiran di sekolah, terganggunya kegiatan harian, dan konsumsi obat-obatan penenang yang tinggi. Dismenore adalah gangguan haid terbanyak pada wanita dan mempengaruhi aktivitas harian. Prestasi akademik. Dismenore mengakibatkan 10-15% perempuan absen dari pekerjaan untuk 1-3 hari, serta kira-kira 50% perempuan diseluruh dunia menderita dismenore yang parah. Sebuah riset di Amerika Serikat memperlihatkan adanya masalah menstruasi yang menyebabkan hilangnya 140 juta jam waktu kerja, terutama di kalangan perempuan muda berusia antara 18 dan 25 tahun, meskipun angka ini menurun seiring bertambahnya usia.(Delistianti, 2019).

Dismenore dibagi menjadi bentuk primer serta bentuk sekunder. Dismenore primer merupakan sakit yang parah selama haid dengan tidak adanya penyakit ginekologis. Biasanya bermula 6-12 bulan sesudah menarche serta bisa berlangsung sampai menopause. Hal ini berlangsung selama haid serta bisa berlangsung antara 8 jam hingga 8 hari. Dysmenorrhea sekunder bisa muncul sewaktu-waktu dalam hidup seorang wanita, diantara menarche hingga menopause, tetapi lebih umum ditemukan pada umur 25 tahun. Tingkat kejadian dismenore di negara Indonesia sebesar 64,25%, di mana 54,89% merupakan dismenore primer dan 54,89% merupakan dismenore sekunder.(Delistianti, 2019).

Pada tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) menemukan bahwa tingkat ketidakaktifan fisik secara global lebih tinggi pada perempuan (84%) dibandingkan pria (78%) dan angka ini semakin bertambah disebabkan oleh minimnya kegiatan jasmani di waktu senggang oleh perempuan. Luangkan waktu untuk gaya hidup aktif, di tempat tinggal maupun di tempat kerja. Wanita di Indonesia menjalani kehidupan yang tidak aktif secara jasmani. Minimnya kegiatan jasmani bisa mengurangi penyebaran oxygen pada peredaran darah, dan

menimbulkan rasa sakit, salah satunya adalah dismenore. Wanita yang berolahraga dengan teratur melaporkan lebih sedikit kram menstruasi, dan berolahraga setidaknya sekali seminggu dapat mengurangi nyeri panggul. Sebanyak 54,6% siswi dengan kegiatan jasmani mingguan yang rendah menderita dismenore, hingga rendahnya kegiatan jasmani sering dikaitkan dengan terjadinya dismenore. (Azzulfa *et al.*, 2019).

Disamping kegiatan jasmani, kualitas istirahat adalah suatu peristiwa rumit yang berhubungan dengan kenyamanan istirahat dan mempengaruhi rasa sakit. Kualitas tidur mengacu pada jumlah tidur dan istirahat yang menghasilkan perasaan segar dan sehat saat bangun tidur. Gangguan tidur bisa terjadi ketika jumlah tidur yang dibutuhkan tidak mencukupi. (Miranda Baso *et al.*, 2018). Melihat hasil penelitian yang dilakukan di seluruh dunia, prevalensi kualitas tidur yang tidak baik di seluruh dunia adalah 15,3-39,2% (Chattu *et al.*, 2018). Angka kejadian di Indonesia memperlihatkan bahwa sebanyak 38% remaja yang tinggal di perkotaan memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 37,7% remaja yang tinggal di daerah terpencil perkotaan juga memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Remaja merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami gangguan tidur. Pada remaja, perilaku tidur-bangun berubah secara dramatis selama masa pubertas, termasuk durasi tidur yang lebih pendek, tidur lebih larut, dan perbedaan pola tidur yang lebih besar antara waktu kerja dan masa libur. Mutu tidur merupakan ukuran mengenai pola tidur orang tersebut. Buruknya mutu tidur dan keluhan susah tidur berhubungan dengan buruknya kondisi kesehatan, kemangkiran, serta meningkatnya potensi depresi dan gangguan mental. (Lutfi *et al.*, 2017). Hasil penelitian Lutfi dkk. Lain lagi oleh Fitriani dkk. (2018) penelitian menunjukkan bahwa 69,3% siswa SMA di Padang memiliki mutu tidur yang tidak baik pada tahun 2017. Kemudian, penelitian oleh Lutfi *et al.* (2018) penelitian menemukan bahwa 62,9% populasi remaja Indonesia memiliki pola tidur yang tidak berkualitas. Tentunya ini merupakan tren yang memberikan dampak buruk untuk generasi muda. Buruknya waktu tidur bisa mengakibatkan rasa kantuk, berkurangnya kewaspadaan, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, menurunnya prestasi akademis, berkurangnya kinerja sehari-hari, peningkatan tingkat kesalahan, gugup, serta perubahan perilaku dan fisiologis (Hamzekhani *et al.*, 2019)

Perubahan fisik karena buruknya mutu tidur dapat mengakibatkan memburuknya haid pada remaja putri. Mutu tidur dengan kualitas tidak baik dapat menyebabkan stres yang dapat menimbulkan gejala nyeri dan dismenore pada wanita saat menstruasi. (Hamzekhani *et al.*, 2019). Gangguan tidur bisa mengakibatkan hiperalgesia secara langsung. Hiperalgesia merupakan respon berlebihan terhadap rangsangan yang menimbulkan nyeri. (Uswatun, 2024).

Studi oleh Hamzekhani dkk. dari tahun 2019 menunjukkan bahwa Dismenore primer bisa berdampak pada kualitas tidur seseorang akibat rasa nyeri yang ditimbulkan. dapat mengakibatkan gangguan tidur yang kemudian mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk. Kualitas buruk dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Sebuah studi oleh Delia *et al.* (2020), menunjukkan tidak adanya korelasi yang berarti mengenai kualitas tidur dengan dismenore primer, namun hal lain yang lebih berperan dalam mempengaruhi dismenore yaitu level stres. Hasil studi yang beragam ini menyatakan bahwa korelasi antara mutu tidur dan insiden dismenore primer pada wanita perlu dieksplorasi lebih lanjut.

Studi pendahuluan dengan menggunakan teknik wawancara telah dilakukan dengan 18 siswi di SMK N 5 Kendal. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, diperoleh informasi sebagai berikut 1 orang tidak mengalami dismenore ringan dan gangguan tidur, serta 17 orang siswi menderita dismenore dan gangguan pola tidur yang ditandai dengan nyeri menstruasi yang dapat diatasi dan dikatakan demikian. Setelah minum, mereka merasa lemas, nyeri dan mengantuk saat belajar. Karena pemaparan di atas, peneliti berminat melaksanakan riset di SMK N 5 Kendal. Karena berbagai permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti berminat akan melaksanakan studi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer di SMK N 5 Kendal”.

2. KAJIAN TEORITIS

Menstruasi identik dengan wanita. Pengeluaran cairan darah yang berasal dari uterus akibat pelepasan dinding uterus yang berisikan banyak saluran pembuluh darah serta sel-sel telur tidak terbuahi disebut dengan menstruasi. (Putri *et al.*, 2020).

Pelepasan dinding rahim (endometrium) dimana banyak terdapat aliran pembuluh darah disebut menstruasi serta biasanya terjadi sampai usia lima puluh tahun. (Manuaba, 2017).

Nyeri haid terjadi di luar ketidaknormalan maupun gangguan dari alat-alat reproduksi. Dismenore sekunder mengacu pada dismenore yang berkaitan dengan kelainan alat reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, serta fibroid rahim. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan dismenore primer. (Osuga *et al.*, 2020).

Dismenore terjadi sejak menstruasi pertama dan membaik seiring waktu karena hormon dalam tubuh mulai stabil dan kedudukan uterus berubah sesudah menikah dan bersalin. Sakit menstruasi merupakan hal yang wajar, tetapi bisa juga berlebih apabila disebabkan karena faktor psikologis maupun faktor fisik. Stres, syok, menyempitnya pembuluh darah, sakit kronis, anemia, serta penurunan fisik tidak menimbulkan risiko kesehatan.. (Ayu, 2019).

Dismenore primer biasanya terjadi 6-12 bulan setelah menarche, ketika dimulainya ovulasi. Karena dismenore primer memerlukan estrogen dan progesteron untuk terjadi, dismenore primer hanya terjadi selama siklus ovulasi. Masalah ini lebih sering ditemukan di akhir masa remaja menuju awal usia 20-an daripada perempuan berusia lebih tua; frekuensi siren berkurang dengan penambahan umur. (Lowdermilk, 2013).

Menurut teori Potter dan Perry (dalam Yuniza and Wati, 2020) Mutu tidur merupakan ukuran seberapa mudah ia tertidur dan berapa lama mereka. Mutu tidur bisa didefinisikan berdasarkan durasi tidur serta ketidaknyamanan mereka rasakan selama tidur atau setelahnya. Butuhnya tidur cukup tidak hanya didasarkan dari jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga kenyamanan tidur (kualitas tidur). Mutu tidur adalah ukuran berapa jam seseorang tertidur.

Menurut Lautenbacher et al (dalam Lestari *et al.*, 2018), Buruknya mutu tidur dikaitkan pada terjadinya nyeri. Buruknya mutu tidur bisa menyebabkan depresi. Saat tertekan, badan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta hormon PG dalam jumlah yang banyak. Estrogen bisa meningkatkan denyut rahim yang berlebih, sementara progesteron justru menekan denyut rahim. Kenaikan yang berlebihan pada kontraksi inilah yang menimbulkan rasa nyeri. Disamping itu, peningkatan kadar adrenalin mengakibatkan ketegangan pada otot-otot badan, juga otot-otot rahim, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri haid.

Telah terbukti bahwa keprihatinan orangtua tentang kondisi tidur anaknya adalah satu topik paling banyak ditanyakan oleh dokter. Melihat besarnya angka kejadian masalah tidur ini, maka penting bagi kita memahami penyebab gangguan ini. Pada umumnya, terdapat dua jenis kelainan tidur: disomnia serta parasomnia. Dysomnia adalah kelainan yang utamanya memengaruhi kondisi atau durasi tidur (penolakan untuk tidur dan terjaga di malam hari). Di sisi lain, parasomnia terutama tentang kejadian tidak normal pada saat tidur, seperti: B. Teror malam, mimpi buruk, berjalan dalam tidur, dan berbicara dalam tidur. Disomnia mencakup insomnia, hipersomnia, serta gangguan siklus tidur-bangun (kelainan ritme sirkadian). Gangguan tidur juga meliputi enuresis nokturnal (mengompol), yang terjadi pada sepertiga pertama tidur dan sering kali disertai dengan terbangun di malam hari (Widodo and Soetomenggolo, 2016).

Telah terbukti bahwa keprihatinan orangtua tentang kondisi tidur anaknya adalah satu topik paling banyak ditanyakan oleh dokter. Melihat besarnya angka kejadian masalah tidur ini, maka penting bagi kita memahami penyebab gangguan ini. Pada umumnya, terdapat dua jenis kelainan tidur: disomnia serta parasomnia. Dysomnia adalah kelainan yang utamanya memengaruhi kondisi atau durasi tidur (penolakan untuk tidur dan terjaga di malam hari). Di

sisi lain, parasomnia terutama tentang kejadian tidak normal pada saat tidur, seperti: B. Teror malam, mimpi buruk, berjalan dalam tidur, dan berbicara dalam tidur. Disomnia mencakup insomnia, hipersomnia, serta gangguan siklus tidur-bangun (kelainan ritme sirkadian). Gangguan tidur juga meliputi enuresis nokturnal (mengompol), yang terjadi pada sepertiga pertama tidur dan sering kali disertai dengan terbangun di malam hari (Widodo and Soetomenggolo, 2016).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian observasional yang menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan cross-sectional. Total populasi pada penelitian ini sebanyak 74 siswa dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 63 responden. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 5 Kendal pada bulan Juli 2024. Teknik sampling yang digunakan yaitu *random Sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan lembar kuesioner untuk mengetahui Hubungan Kualitas tidur Dengan Kejadian Dismenore pada siswi di SMK Negeri 5 Kendal . Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dengan nilai ambang batas *Asymptotic Significance* 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore siswi SMK Negeri 5 Kendal

Tingkat nyeri	N	Persentase (%)
Berat	50	79.4
Ringan	13	20.6
Jumlah	63	100.0

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat nyeri dismenore pada siswi SMK Negeri 5 Kendal sebanyak 50 responden (79,4%) dari 63 responden yang menderita dismenore berat dan yang menderita dismenore ringan, sebanyak 13 responden. (20,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMK Negeri 5 Kendal menderita dismenore berat yang mengakibatkan mereka menjadi lebih sensitif saat menstruasi, terutama karena tidak mengkonsumsi obat penghilang rasa sakit. Oleh karena itu, tenaga kesehatan dapat berperan dengan membuat berbagai usaha dalam mengatasi permasalahan ini. Salah satu upaya yang penting adalah edukasi. Edukasi ini penting untuk meningkatkan pengertian mengenai kesehatan reproduksi dan membantu remaja yang menghadapi permasalahan menstruasi menemukan cara terbaik untuk mengatasi masalahnya. Hal ini sangat penting bagi remaja putri

yang sebagai wanita dewasa akan bertanggung jawab terhadap kesejahteraan anak-anaknya di masa mendatang.

Kualitas tidur

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur siswi SMK Negeri 5 Kendal

Kualitas tidur	N	Persentase (%)
Sangat buruk	43	68.3
Agak buruk	5	7.9
Cukup baik	10	15.9
Sangat baik	5	7.9
Total	63	100.0

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur siswa SMK Negeri 5 Kendal sangat buruk sejumlah 43 responden (68,3%), sedangkan responden memiliki kualitas tidur agak buruk sejumlah 5 responden (7,9%), 10 responden (15,9%) memiliki kualitas tidur cukup baik dan 5 responden (7,9%) memiliki kualitas tidur sangat baik. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi di SMK Negeri 5 Kendal memiliki kualitas tidur yang sangat buruk.

Hubungan kualitas tidur dengan dismenore

Tabel 3 Hasil korelasi spearman (rho) kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi di SMK Negeri 5 Kendal

		Dismenore
Kualitas tidur	R	0.772
	Sig	0.000
	N	63

Berdasarkan hasil uji statistik Spearman (Rho) diperoleh Nilai p-value adalah $0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMK Negeri 5 Kendal. Hasil perhitungan $r = 0,772$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMK Negeri 5 Kendal. Arah korelasi positifnya adalah dismenore cenderung menurun seiring dengan membaiknya kualitas tidur.

Hal ini sesuai dengan penelitian Dwi Rafita Lestari dkk. (2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,002$) dan kualitas tidur ($p=0,004$) dengan dismenore pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Kegiatan fisik dan kualitas tidur mempunyai kaitan yang signifikan dengan dismenore. Kualitas tidur mempunyai kaitan lebih kuat.

Ini juga sejalan oleh teori Lautenbacher (dalam Lestari et al., 2018) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan terhadap terjadinya nyeri. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan stres. Saat stres, badan akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan PG secara berlebihan. Estrogen bisa menyebabkan kontraksi rahim meningkat dengan berlebihan, sementara progesteron berfungsi menghambat kontraksi. Ketegangan yang meningkat secara berlebihan inilah yang menimbulkan rasa nyeri. Di samping itu, hormon adrenalin yang juga meninggi mengakibatkan ketegangan pada otot-otot badan, tak terkecuali otot uterus, hingga menyebabkan rasa nyeri saat haid. Dari hasil analisis, rata-rata kualitas tidur responden sebanyak 43 orang (68,3%) sangat buruk, dan rata-rata 50 responden (79,4%) mengalami nyeri dismenore berat.

Dismenore terjadi sejak periode menstruasi pertama dan membaik dengan sendirinya seiring dengan berjalannya waktu, ketika hormon-hormon dalam badan mulai seimbang dan letak uterus berubah sesudah nikah serta melahirkan. Nyeri haid merupakan hal yang normal, namun dapat juga menjadi meningkat bila dipicu oleh pengaruh psikologis dan fisik. Stres, syok, menyempitnya pembuluh darah, penyakit kronis, anemia, serta menurunnya kondisi fisik tidak menjadi ancaman bagi nyeri haid kesehatan (Ayu, 2019).

Kualitas tidur, sebuah faktor kompleks yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan tidur, ternyata dapat memiliki pengaruh terhadap persepsi seseorang akan rasa nyeri. Gangguan saat tidur bisa secara nyata berkontribusi pada perkembangan hiperalgesia. Wanita memiliki efisiensi tidur yang kurang dan kualitas tidur yang buruk akan menderita dismenore yang parah. Wanita yang mengoptimalkan kualitas tidurnya dan menurunkan konsumsi kafein dan alkohol menunjukkan berkurangnya kepekaan terhadap nyeri. yang lebih rendah tiga bulan kemudian. Durasi tidur yang lebih lama terbukti dapat mengurangi sensitivitas nyeri. Lestari et al. (2018) juga menemukan dalam penelitiannya bahwa nyeri merupakan suatu keadaan yang kompleks dipengaruhi oleh kegiatan fisik dan kualitas tidur. Kondisi ini diperkuat oleh pernyataan yang menyatakan bahwa wanita berusia antara 18 hingga 25 tahun memerlukan 7 sampai 9 waktu tidur per hari. Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, kualitas tidur secara alami menurun, yang pada gilirannya dapat menyebabkan terganggunya proses fisiologis dalam tubuh, termasuk Meningkatnya kepekaan badan akan rasa nyeri. Jadi boleh dibilang, meningkatnya kepekaan rasa nyeri yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk memiliki dampak terhadap tingkat keparahan dismenorea. (Lestari et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini serta penelitian terdahulu dan teori pendukung, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap dismenore. Semakin bagus

kualitas tidur, semakin sedikit risiko dismenore. Sementara itu, semakin buruk kualitas tidur, makin besar risiko kemungkinan terjadinya dismenore. Oleh karena itu, pengetahuan mahasiswa tentang penanganan dismenore perlu diperluas agar mereka memahami langkah-langkah antisipasi yang bisa dilakukan agar tidak terjadi dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat nyeri dismenore pada siswi SMK Negeri 5 Kendal dari 63 responden yang menderita dismenore berat sebanyak 50 responden (79,4%) dan yang menderita sebanyak 13 responden menderita dari dismenore ringan (20,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa SMK Negeri 5 Kendal dari 63 responden yang memiliki kualitas tidur sangat buruk sejumlah 43 responden (68,3%), responden yang memiliki kualitas tidur agak buruk sebanyak 5 responden (7,9%), 10 responden (15,9%) memiliki kualitas tidur cukup baik dan 5 responden (7,9%) memiliki kualitas tidur sangat baik. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswa SMK Negeri 5 Kendal.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, M., & Prabowo, R. P. (2011). Ilmu kandungan. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Asrinah, S. S. P. (2011). Konsep kebidanan. Graha Ilmu.
- Ayu, S. D. N. K. (2019). Hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang, Karangasem [Skripsi, Poltekkes Denpasar].
- Azzulfa, N., Proborini, C. A., & Arradini, D. (2019). Hubungan dismenorea dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di MTS Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 3(2). <https://doi.org/10.54877>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2018). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare*, 7, 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Clori, R. R. P. A., Dinengsih, S., & Kundaryanti, R. (2022). Effect of tamarind turmeric drink on dysmenorrhea in women of reproductive age. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 9(2), 100–109.
- Cunningham, A. C. (2013). Chronicling menstrual cycle patterns across the reproductive lifespan with real-world data. *Scientific Reports*, 14(1), 10172. <https://doi.org/10.1038/srep10172>
- Delia, A., Tina, L., & Afa, J. R. (2020). Hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Jurnal Endemis*, 1(4). <https://doi.org/10.37887>
- Delistianti, Y. R. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2). <https://doi.org/10.29313>

- Dhito, D. P. (2019). Hubungan kepatuhan konsumsi TTD dengan kadar hemoglobin pada remaja putri wilayah Puskesmas Bengkuring tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), 58–66.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. (2015). Disminore pada remaja putri. Dinas Kesehatan RI.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Hamranani, S. S. T., & Aini, N. U. R. A. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten*, 12(2), 48–54.
- Esti, M. W. (2018). Gambaran pengetahuan remaja tentang teknik pijat akupresur terhadap pengurangan dismenorea. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 27–32.
- Ferry, D. M. (2016). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran*, 12(1), 16–23.
- Fitriani, R. J., Probandari, A., & Wiboworini, B. (2018). Body mass index, sleep quality, stress conditions determine menstrual cycles among female adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 8(1), 101. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v8i1.13553>
- Hamzekhani, M., Gandomani, S. J., Tavakol, Z., & Kiani, M. (2019). The relation between sleep quality and primary dysmenorrhea students university of medical sciences Shahroud. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 9(4), 100–104.
- Handayani, E. Y. (2020). Relationship of compliance with Fe tablets consuming anemia incidence in third trimester pregnant women at Rambah Hilir I Health Center, Rokan Hulu Regency. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 3(2), 93–100.
- Hawkins, J. W., Roberto-Nichols, D. M., & Stanley-Haney, J. L. (2016). *Guidelines for nurse practitioners in gynecologic settings*. Springer Publishing.
- Hikma, Y. A., Hapsari, A., & Yunus, M. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan dismenore primer pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di masa pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1, 46–51.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Kemenkes RI.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48–58. <https://doi.org/10.25077/mka.v41i2.858>
- Lowdermilk, D. L. (2013). *Maternity and women’s health care* (11th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Lutfi, M., Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pelajar kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318–323. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.703>
- Manuaba, I. A. C. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita* (2nd ed.). EGC.
- Manuaba, I. B. G. (2017). *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan keluarga berencana* (Vol. 15). EGC.
- Manuaba, I. B. S. (2010). *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan KB*. EGC.
- Mukhoirotn, M., & Pangastuti, D. (2018). Pengaruh akupresur pada titik Tai Chong dan Guanyuan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal EDUNursing*, 2(2), 54–62.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi tidur: Dari kualitas tidur hingga insomnia*. FK UI.
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Setiadi, N. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan* (2nd ed.). Graha Ilmu.

- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods). Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (2nd ed.). Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2015). Metodologi penelitian kesehatan. Penerbit Andi.
- Swarjana, I. K. (2016). Metodologi penelitian kesehatan (edisi revisi): Tuntunan praktis pembuatan proposal penelitian untuk mahasiswa keperawatan, kebidanan, dan profesi bidang kesehatan lainnya. Penerbit Andi.
- Uswatun, H. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengelolaan dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMP N 1 Bandongan [Skripsi, Prodi DIV Keperawatan Magelang].
- Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. (2016). Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. *Sari Pediatri*, 2(3), 139–145.
- Wiyandari, L. (2016). Hubungan antara kualitas tidur dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Malang [Skripsi, Universitas Brawijaya].
- Wulandari, A., & Anurogo, D. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Andi.
- Yu-Xia, M., Ma, L.-X., Liu, X., Ma, Y.-X., Lv, K., Wang, D., Liu, J., et al. (2010). A comparative study on the immediate effects of electroacupuncture at Sanyinjiao (SP6), Xuanzhong (GB39) and a non-Meridian point, on menstrual pain and uterine arterial blood flow, in primary dysmenorrhea patients. *Pain Medicine*, 11(10), 1561–1573. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2010.00946.x>