JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Ranida Arsi[1*], Suprianti[2], Fitri Afdhal[3], Andre Utama Saputra[4]

[1,2,3] Universitas Kader Bangsa Palembang, Palembang, Indonesia
Email: [1]*arsiranida20@gmail.com , [2]Upiksupri13@gmail.com, [3]afdhalfitria@gmail.com, [4]andreutamasaputra2750@gmail.com
*corresponding author

Abstrak

Salah satu keluhan kesehatan yang biasa dialami perempuan adalah munculnya rasa nyeri saat menstruasi atau dismenore. Dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik. Dismenorea primer merupakan nyeri haid tanpa disertai kelainan pada organ genital yang biasa muncul pada usia 15-25 tahun. Aktifitas fisik rendah dan kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor kejadian dismenorea primer. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer. Penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross-sectional.* Populasi penelitian ini berjumlah 135 oranng kemudian menggunakan rumus slovin didapat jumlah sampel sebanyak 57 orang. Variabel pada penelitian ini dismenore primer, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan *Numeric Pain Rating Scale, Phsical Activity Rasio, Pitsburgh Sleep Quality Indeks.* Responden dengan dismenore primer sebesar 68,4%. Responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 76,9%. Responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 89.7%. Analisa data di uji menggunakan uji *Chi-Square.* Hasil statistik antara dismenore primer dengan aktivitas fisik didapatkan nilai *p value* 0,000 (p<0,05), dan dismenore primer dengan kualitas tidur di dapakan nilai *p value* 0,000 (p<0,05) sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MA Al-Muawanah Pemulutan tahun 2024. Diharapkan kepada para remaja untuk tetap menjaga aktifitas fisik dan kualitas tidur yang baik agar pada saat mentruasi datang tidak mengalami disminore.

Kata kunci: aktivitas fisik; dismenore primer; kualitas tidur

Abstract

One of the common health complaints experienced by women is menstrual pain, or dysmenorrhea. Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder in women, affecting daily life and academic performance. Primary dysmenorrhea is menstrual pain without genital abnormalities, typically occurring between the ages of 15 and 25. Low physical activity and poor sleep quality can be factors in the occurrence of primary dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality, with the occurrence of primary dysmenorrhea. This study was an analytical survey with a cross-sectional approach. The study population was 135 people, then using the Slovin formula, a sample size of 57 people was obtained. The variables in this study were primary dysmenorrhea, physical activity, and sleep quality. Data collection used the Numeric Pain Rating Scale, Physical Activity Ratio, and Pittsburgh Sleep Quality Index. Respondents with primary dysmenorrhea were 68.4%. Respondents with light physical activity levels were 76.9%. Respondents with poor sleep quality were 89.7%. Data analysis was tested using the Chi-Square test. The statistical results between primary dysmenorrhea and physical

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

activity obtained a p value of 0.000 (p <0.05), and primary dysmenorrhea with sleep quality obtained a p value of 0.000 (p <0.05) so that there is a relationship between physical activity and sleep quality with the incidence of dysmenorrhea in female adolescents at MA AL-Muawanah Pemulutan in 2024. It is hoped that adolescents will maintain physical activity and good sleep quality so that when menstruation comes they do not experience dysmenorrhea.

Keywords: *physical activity; primary dysmenorrhea; sleep quality*

Pendahuluan

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita selama menstruasi. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan dapat disertai gejala lain seperti sakit kepala, mual muntah dan diare. Terdapat dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi tanpa disertai kelainan pada organ genital. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentan usia remaja hingga dewasa awal yaitu 15-25 tahun. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disertai kelainan pada organ genital yang sering terjadi pada wanita berusia 30 tahun ke atas. Dismenore primer menjadi penyebab terganggunya aktivitas produktivitas seseorang. Banyak remaja yang tidak dapat menghadiri sekolah karena mengalami dismenore primer (Tsamara, 2020).

Dari data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian disminore sekitar 50% dari remaja yang sedang menstruasi yang mengalami Dismenore dan pada tahun 2018 jumlah remaja berumur 10-14 tahun yaitu 753.153 jiwa, remaja berumur 15-19 tahun yaitu 716.648 jiwa dan remaja berumur 20-24 tahun berjumlah 698.368 jiwa. Dengan prevalensi angka kejadian Dismenore sebesar 64,20% yang terdiri dari 52,89% disminore primer dan 9,25% dismenore sekunder (BPS Sumatera Selatan, 2018).

Faktor risiko terjadinya dismenorea primer antara lain, menstruasi pertama kali di usia kurang dari 12 tahun (menarche dini), aktivitas fisik atau olahraga yang kurang, siklus menstruasi memanjang atau menstruasi lebih lama dari normal, stress, riwayat keluarga, dan belum pernah hamil dan melahirkan serta kualitas tidur yang buruk (Sari, 2021).

Aktivitas fisik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh tubuh sehingga menyebabkan adanya pengeluaran energi. Remaja cenderung melakukan aktivitas fisik yang padat namun tidak memerlukan pengeluaran energi yang tinggi, oleh karna itu aktivitas yang dilakukan remaja pada umumnya termasuk kedalam kategori rendah hingga sedang (Ningrum, 2022). Melakukan aktivitas fisik dapat merangsang hormon endorfin oleh kelenjar hipofisis dan hipotalamus sehingga mampu meringankan nyeri yang terjadi pada saaat menstruasi, serta dapat meningkatkan mood serta menghasilkan analgesik yang membantu mencegah nyeri menstruasi atau dismenore karena efek prostaglandin (Ningrum, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadriyaty (2021), didapatkan pada uji bivariat menggunakan uji Korelasi Spearman. bahwa variabel independen yaitu aktivitas fisik yang dihubungkan dengan skala dismenorea memiliki *P-value* 0.039 (p < 0,05), Sehingga dapat

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan skala dismenorea menunjukkan hubungan yang lemah dan berpola negatif artinya semakin banyak melakukan aktivitas fisik maka semakin rendah skala dismenorea primer yang dimiliki (Fadjriyaty dan Samaria., 2021).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan oksigen tidak tersalurkan dengan baik ke pembulu darah. Dengan melakukan olahraga yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke bagian pelvis dan juga akan menstimulasi endorfin yang berperan sebagai analgesic non spesifik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tsamara (2019). Berdasarkan hasil uji stastitik didapatkan *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer (Tsamara., 2019).

Selain faktor aktivitas, faktor lain yang juga menyebabkan dismenore adalah kualitas tidur, kualitas tidur merupakan fenomena kompleks dan berkaitan dengan kepuasan tidur seseorang yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap nyeri. Tidur yang terganggu akan berkontribusi langsung dalam menyebabkan hyperalgesia yaitu peningkatan nyeri akibat rangsangan yang biasanya menimbulkan nyeri. National sleep foundation merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2023).

Kebutuhan tidur dan istrihat remaja bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebihan, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya keletihan pada remaja. Selama menambahnya pertumbuhan, kebutuhan tidur meningkat. Mereka cenderung untuk terjaga sampai larut malam yang mengakibatkan sulit untuk bangun saat pagi (Wong, dkk 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carmelia (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer dengan arah korelasi negatif, dengan nilai *p-value* 0,000. Dimana data berhubungan signifikan dengan rentang nilai -0,483. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikma (2021) dengan hasil uji stastistik menggunakan spearman'x rho mendapatkan nilai sebesar 0,034 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenore primer pada remaja putri.

Hasil penelitian yang dilakukan Hikma (2021), didapatkan hasil korelasi menggunakan uji spearman'xrho mendapatkan nilai sebesar 0,034 (p-value < 0,05). Dari hasil analisis yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenore pada remaja putri (Hikma., 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka permasalahan yang hendak diangkat dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara kualiatas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore? Meninjau dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Remaja Putri di MA AL-Muawanah Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2024".

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat survey analtik dengan menggunakan rancangan desain penelitian *cross-sectional* dimana variabel independen (Aktifitas Fisik & Kualitas Tidur) dan variabel dependen (Kejadian Dismenore Primer) . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di MA AL-Muawanah yang sudah mengalami menstruasi berjumlah 135 orang. Menggunakan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 orang yang mana pengambilan sampelnya menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Numeric Pain Rating Scale, Phsical Activity Rasio, Pitsburgh Sleep Quality Indeks.*

Penelitian ini dilakukan pada bulan 17 juli sampai dengan 25 juli 2024 di MA AL-Muawanah Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir.Teknik Adapun kriteria inklusi yang telah ditetapkan adalah Siswi kelas X-XII, siswi yang sudah menstruasi, siswi yang hadir dan bersedia menjadi responden, serta kriteria ekslusi yaitu Siswi yang tidak hadir pada saat pengambilan data, Siswi yang memiliki penyakit reproduksi lain seperti endometriosis, Cystitis, Mioma Uteri, Kanker Serviks, Siswi yang tidak bersedia menjadi responden , dan Siswi yang mengalami disminore sekunder

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengumpulan data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui penelitian dengan menggunakan data primer.

Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, gambaran aktivitas fisik, gambaran kualitas tidur, dan gambaran kejadian dismenore.

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini variabel Karakteristik Responden dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu umur 14 - 18 tahun, usia menstruasi pertama 11-14 tahun , dan kelas 10-12.

Tabel 1. Karakteristik Responden

NO	Karakteristik Responden		
1	Umur	N	%
	14 tahun	14	24.6
	15 tahun	13	22.8
	16 tahun	16	28.1
	17 tahun	12	21.1
	18 tahun	2	3.5

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

	Total	**57**	**100.0**
2	**Usia saat Menstruasi pertama**	**N**	**%**
	11 tahun	15	26.3
	12 tahun	18	31.6
	13 tahun	11	19.3
	14 tahun	13	22.8
	Total	**57**	**100.0**
3	**Kelas**	**N**	**%**
	Kelas 10	18	31.6
	Kelas 11	20	35.1
	Kelas 12	19	33.3
	Total	**57**	**100.0**

Berdasarlkan tabel 1, dapat dilihat bahwa siswi yang berusia 14 tahun 14 orang (24.6%), siswi yang berusia 15 tahun 13 orang (22.8%), siswi yang berusia 16 tahun 16 orang (28.1%), siswi yang berusia 17 tahun 12 orang sedangkan 18 tahun 2 orang. Dapat dilihat juga usia siswi yang mengalami menstruasi pertama saat berusia 11 tahun sebanyak 15 orang, usia 12 tahun 18 orang dan usia 13 tahun sebanyak 11 orang sedangkan usia 14 tahun 13 orang. Untuk siswi yang mengisi kuesioner tersebut berada pada kelas 10 sebanyak 18 orang, kelas 11 sebanyak 20 orang dan kelas 12 sebanyak 19 orang.

2. Gambaran Aktivitas Fisik

Pada penelitian ini variabel gambaran aktivitas fisik dikelompokkan menjadi 3 yaitu Ringan, Sedang, dan Berat.

Tabel 2. Gambaran Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	N	%
Ringan	34	59.6 %
Sedang	15	26.3 %
Berat	8	14.0 %
Total	57	100.0%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa siswi yang mengalami aktivitas fisik ringan sebanyak 34 orang, aktivitas fisik sedang sebanyak 15 orang, dan aktivitas fisik berat sebanyak 8 orang.

3. Gambaran Kualitas Tidur

Pada penelitian ini variabel gambaran kualitas tidur dikelompokkan menjadi 2 yaitu baik dan buruk

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	N	%
Baik	19	33.3%
Buruk	38	66.7%
Total	57	100.0%

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa siswi yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 19 orang sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang.

4. Gambaran Kejadian Dismenore

Pada penelitian ini variabel gambaran kejadian dismenore dikelompokkan menjadi dua yaitu ya dan tidak.

Tabel 4. Gambaran Kejadian Dismenore

Dismenore	N	%
Ya	39	68.4%
Tidak	18	31.6
Total	57	100.0%

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dilihat bahwa siswi yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 39 orang sedangkan yang tidak mengalami sebanyak 18 orang.

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan secara simultan dan parsial antara variabel independent (aktivitas fisik, kualitas tidur) dengan variabel dependen (kejadian dismenore) di MA AL-Muawanah Pemulutan**.**

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore

Penelitian ini dilakukan terhadap 57 responden, dengan variabel independen (aktivitas fisik) di kelompokkan ke dalam tiap kategori yaitu Ringan: dengan nilai PAL (Physical Activity Level) 1,40 - 1,69, Sedang:dengan nilai PAL 1,70 – 1,99, dan Berat : dengan nilai PAL 2,00 – 2,40. Sedangkan variabel dependen (kejadian dismenore primer) di kelompokkan kedalam dua kategori yaitu Ya: jika responden mengalami dismenore dengan Numeric Pain Rating Scale > 0 dan Tidak: jika responden tidak mengalami dismenore dan Numeric Pain Rating Scale = 0.

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore

Aktivitas Fisik	Kejadian Dismenore				Total		P *Value*
	Mengalami		Tidak Mengalami				
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	30	76.9%	4	22.2%	34	59.6%	**0,000**
Sedang	6	15.4%	9	50.0%	15	26.3%	
Berat	3	7.7%	5	27.8%	8	14.0%	
Total	39	100.0%	18	100.0%	57	100.0%	

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Dari tabel 5 diatas menunjukkan hasil analisa bivariat dari total sampel yang diteliti sebanyak 57 orang diperoleh data bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan tidak mengalami dismenore sebanyak 4 orang (22.2%) dan mengalami dismenore sebanyak 30 orang (76.9%). Responden yang memiliki aktivitas fisik sedang tidak mengalami kejadian dismenore sebanyak 9 orang (50.0%) dan mengalami dismenore sebanyak 6 orang (15.4%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat tidak mengalami dismenore sebanyak 5 orang (27.8%) dan mengalami dismenore sebanyak 3 orang (7.7%). Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* sebesar (0,000) dimana p- value jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau (p<a), maka Ha di terima yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian disminore primer terbukti secara statistik.

Melakukan aktivitas fisik dapat merangsang hormon endorfin oleh kelenjar hipofisis dan hipotalamus sehingga mampu meringankan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi, serta dapat meningkatkan mood serta menghasilkan analgesik yang membantu mencegah nyeri menstruasi atau dismenorea karena efek prostaglandin (Ningrum., 2022). Menurut WHO (2022) remaja harus melakukan setidaknya 60 menit per hari aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, melakukan aktivitas aerobik atau olahraga lain minimal tiga hari dalam seminggu. WHO juga menganjurkan remaja untuk membatasi waktu yang dihabiskan remaja untuk berdiam diri khususnya ketika screen time.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan oksigen tidak tersalurkan dengan baik ke pembulu darah. Dengan melakukan olahraga yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke bagian pelvis dan juga akan menstimulasi endorfin yang berperan sebagai analgesik non spesifik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh tsamara (2019). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea primer (Tsamara., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abror., dkk (2022) yang dilakukan pada Siswi SMA Negeri 8 Palembang. Hasil uji *chi square* dengan level signifikan diperoleh p= 0,007 (<0,05). Hasil menunjukkan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian disminore (Abror et al., 2024). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2022) dimana nilai korelasi 0,080 yang berarti adanya hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea primer. Intensitas aktivitas fisik yang rendah atau kurangnya berolahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menjadi menurun, mengakibatkan aliran darah dan oksigen menuju menuju uterus pun ikut menurun, hal ini dapat menyebabkan timbulnya rasa sakit atau memperparah rasa sakit yang dirasakan saat menstruasi. Kurang berolahraga juga mengakibatkan menurunnya produksi endorfin sehingga dapat meningkatkan stess yang dapat berdampak secara tidak langsung terhadap meningkatnya rasa sakit saat menstruasi (Ningrum., 2022).

Melakukan aktivitas fisik secara teratur, mampu mengurangi gejala dismenorea, karena aktivitas fisik membantu mempercepat transportasi PG dalam jumlah besar, sehingga PG tidak terakumulasi berlebih pada dinding uterus, yang

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

kemudian mengurangi rasa nyeri. Olahraga merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Penelitian Sophia et al menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi akan melancarkan pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokontriksi, sehingga dismenore dapat berkurang (Lestari et al., 2021).

2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Disminore

Penelitian ini dilakukan terhadap 57 responden dengan variabel independent (kualitas tidur) dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu baik: apabila skor kualitas tidur < 5 dan buruk apabila skor kualitas tidur > 5. Sedangkan variabel dependen (kejadian dismenore primer) dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu Ya: jika responden mengalami dismenore dengan Numeric Pain Rating Scale > 0 dan Tidak: jika responden tidak mengalami dismenore dan Numeric Pain Rating Scale = 0.

Tabel 6. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Diamenore

Kualitas Tidur	Kejadian Dismenore				Total		p-*value*
	Mengalami		Tidak Mengalami				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	4	10.3%	15	83.3%	19	33.3%	0,000
Buruk	35	89.7%	3	16.7%	38	66.7%	
Total	39	100%	18	100%	57	100%	

Dari tabel 6 diatas menunjukkan hasil analisa secara bivariat dari total jumlah sampel yang di teliti sebanyak 57 orang diperoleh bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik tidak mengalami kejadian dismenore sebanyak 15 orang (83.3%) dan mengalami dismenore sebanyak 4 orang (10.3%). Sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk tidak mengalami disminore sebanyak 3 orang (16.7%) dan yang mengalami dismenore sebanyak 35 orang (89.7%). Hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* sebesar (0,000) dimana p-value jauh lebih rendah dari standar signifikan dari 0,05 atau (p<a) yang artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer terbukti secara statistik.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Kualitas tidur meliputi kuantitas dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik adalah cara seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari, seperti tidur dengan tenang, menjaga kemampuan tidur dan relaksasi tertidur tanpa bantuan medis (Sagita et al., 2023).

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Kualitas tidur yang buruk akan memicu terjadinya stres. Ketika stres, tubuh akan menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan PG yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi yang berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormon adrenalin yang juga meningkat, akan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim, sehingga menimbulkan nyeri ketika menstruasi (Lestari et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carmelia (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenorea preimer dengan arah korelasi negatif, dengan nilai *p-value* 0,000. Dimana data berhubungan signifikan dengan rentang nilai 0,483. Penelitian ini juga sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikma, et al (2021) dengan hasil uji statistik menggunakan *spearman'x rho* mendapatkan nilai sebesar 0,034 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap dismenorea primer pada remaja putri (Hikma., et al 2021).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Saran dalam penelitian ini yaitu kepada remaja putri untuk tetap menjaga aktifitas dan pola tidur agar mengurangi nyeri dismenore, selain itu kepada pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas di wilayahnya untuk mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai disemenore pada siswa untuk meningkatkan kesehatan reproduksi siswi dan meningkatkan konsentrasi belajar.

Referensi

Abror, R.L. *et al.* (2024) 'Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 8 Palembang', *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), pp. 54–62. Available at: https://jurnal.syedzasaintika.ac.id.

Artawan, I. Putu, IKetut Alit Adianta IKetut Alit Adianta, and Ida Ayu Manik Damayanti Ida Ayu Manik Damayanti. 2022. "Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6(2):94–99. doi: 10.37294/jrkn.v6i2.412.

Azzulfa, Nida, Arin Proborini Christiana, and Arradin Dewi. 2019. "Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo." Pp. 42–46 in *Jurnal Imliah Maternal*. Vol. 3.

Cahyaningsih, Andini, Anindya Hapsari, Rany Ekawati, and Septa Katmawanti. 2021. "Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Dengan Derajat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 7 Malang." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1(3):133–44.

Carmelia, N. P. C., 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Siswi SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Skripsi. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Denpasar.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Ersafiyanti, Avira, Annisa Nursita Angesti, Program MH Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Thamrin, and Jl Raya Pondok. 2023. "Hubungan Pola Tidur, Stres, Asupan Zat Gizi Mikro Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Siswi Sma Budhi Warman 1 Jakarta The Relationship Between Sleep Quality, Stress, Micronutrients Intake With Premenstrual Syndrome among Budhi Warman 1 Highschool Students, Jakarta." *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi* 3(2):46–56. doi: 10.54771/jakagi.v3i2.868.

Fadjriyaty, T., & Samaria, D. 2021.Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3).

Fauziah Fauziah, Yadi Putra, and Busratul Muazinah. 2023. "Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar." *Jurnal Anestesi* 1(2):200–222. doi: 10.59680/anestesi.v1i2.578.

Hikma, YA. dkk. 2021. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Primer Pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang Di Masa Pandemi Covid-19." *Conference.Um.Ac.Id* (April):134–38.

Hikma, Yani Amaliah, Moch. Yunus, and Anindya Hapsari. 2021. "Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri." *Sport Science and Health* 3(8):630–41. doi: 10.17977/um062v3i82021p630-641.

Lestari, A.S. *et al.* (2021) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(2), pp. 135–139. Available at: https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3577.

Lutfiyati, Afi, Masta Hutasoit, Novita Nirmalasari, Program Studi, Keperawatan Fakultas, Kesehatan Universitas, Jenderal Achmad, and Yani Yogyakarta. 2021. "The Association between Sleep Quality with Premenstrual Syndrome in SMAN 1 Godean, Sleman District." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 12(01):8–13.

Ningrum, KS. 2022. Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan mengkonsumsi Junk Food dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA AL AMIN Paaciran. UIN Walisonogo

Novianti, N. P. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Primer di SMA Negeri 1 Abiansemal ITEKES Bali. Bali: ITEKES Bali

Pibriyanti, Kartika, Mardhatillah Mardhatillah, Lulu' Luthfiya, Amilia Yuni Damayanti, Indahtul Mufida, Cut Kemala Handayani, And Reni Indrayanti Fernandes. 2023. "Hubungan Status Gizi, Anemia, Faktor Stress Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Remaja Di Pesantren." *Journal Of Pharmaceutical And Health Research* 4(1):14–19. Doi: 10.47065/Jharma.V4i1.2918.

Sagita, S. *Et Al.* (2023) 'Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorhea Pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26).

Shelly Sagita, Fika Minata, Rizki Amalia, and Sendy Pratiwi Rahmadhani. 2023. "Hubungan Durasi Menstruasi, Aktifitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorhea Pada Remaja Putri." *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* 13(26):148–57. doi: 10.52047/jkp.v13i26.226.

Siregar, Hana Syintia Nadenggan, Abd Harris Pane, Suryani Eka Mustika, and Kesuma Wardhani. 2022. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021." *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)* 5(2):101–8. doi: 10.30743/stm.v5i2.319.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 389-399
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Tsamara, G. (2019) Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter FK Universitas Tanjungpura. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan Vol 2. Edisi 3.

Yusuf, Richi Delistianti, Siska Nia Irasanti, Ferry Achmad F.M., Raden Ganang Ibnusantosa, and Wawang S. Sukarya. 2019. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung." *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 1(2):135–39. doi: 10.29313/jiks.v1i2.4331.

World Health Organization, 2022. https://www.who.int/data/gho/data/themes /topics/sdg-target-3_7-sexual-andreproductive-healthdiakses pada tanggal 2 Mei 2023