

KUALITAS TIDUR, STRES, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DISMENORE PADA SISWI MADRASAH NURUL HAKIM LOMBOK BARAT

Nanda Dwi Lestari¹, Fauzy Ma'ruf², Dewi Utary³, Dasti Anditiarina⁴

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram

^{2,3,4}Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram

E-mail: nandadwilestari60@gmail.com

Received: 7 February 2024; Revised: 14 February 2024; Accepted: 14 February 2024

Abstract

Dysmenorrhea is a menstrual disorder in the form of pain or severe pain in the lower abdomen. The incidence of dysmenorrhea in the world according to WHO (2020) is 1.769.425 people. Several factors can influence the occurrence of dysmenorrhea, namely sleep quality, stress and physical activity. This study aims to determine the relationship between sleep quality factors, stress and physical activity with the incidence of primary dysmenorrhea in female students at Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri, West Lombok. This research involved 95 respondents selected using the Cluster Random Sampling technique to be interviewed. Data analysis used the Spearman Rank test. The results of the study used the Spearman Rank test, the p-value for sleep quality was 0.003 (<0.05), stress was 0.011 (<0.05), physical activity was 0.037 (<0.05). The conclusion of this research is that there is a significant relationship between sleep quality, stress and physical activity with the incidence of primary dysmenorrhea in female students at Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri, West Lombok.

Keywords: *primary dysmenorrhea, sleep quality, stress, physical activity.*

Abstrak

Dismenore adalah gangguan menstruasi berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut. Kejadian dismenore di dunia menurut WHO (2020) sebesar 1.769.425 jiwa. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat. Penelitian ini melibatkan 95 responden yang dipilih dengan teknik Cluster Random Sampling untuk diwawancarai. Analisis data menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menggunakan uji Rank Spearman nilai p-value kualitas tidur sebesar 0,003 ($<0,05$), stres sebesar 0,011 ($<0,05$), aktivitas fisik sebesar 0,037 ($<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat.

Kata kunci: *dismenore primer, kualitas tidur, stres, aktivitas fisik.*

A. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri yang di rasakan pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin, di mana prostaglandin ini berperan dalam membantu mengeluarkan darah haid. Apabila prostaglandin terlalu tinggi maka akan menyebabkan rahim menjadi kontraksi dan terasa nyeri atau dismenore (H. Sari & Hayati, 2020). Dismenore adalah gangguan menstruasi berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh aktivitas prostaglandin, dimana saat menstruasi lapisan rahim yang rusak akan dikeluarkan dan digantikan oleh senyawa baru yang disebut prostaglandin (Wulanda, 2020).

Menurut *World Health Organization* (Pragholapati *et al.*, 2020) angka kejadian dismenore di dunia cukup besar. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore pada tahun 2012 pada perempuan usia 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Kejadian dismenore di dunia menurut WHO (2020) sebesar 1.769.425 jiwa. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mangalaminya (Wulanda, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019 melaporkan prevalensi dismenore di Indonesia berkisar 45-95%. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 107.673 jiwa (64,25%) dengan dismenore primer sebesar 59.671 jiwa (54,89%) dan dismenore sekunder sebesar 9.496 jiwa (9,36%) (Ratnasari, E., Sari, M. I., 2019).

Berdasarkan penelitian Wahono (2018) kejadian dismenore di SMA Negeri

1 Pekanbaru mencapai 59,40%. Berdasarkan penelitian Pialiari (2018) kejadian dismenore di Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian menunjukkan nyeri haid pada siswi sebanyak 94% dan yang tidak dismenore sebanyak 9 (6%) responden.

Terdapat beberapa faktor risiko yang memengaruhi terjadinya dismenore, beberapa faktor tersebut yaitu usia kurang dari 20 tahun, upaya untuk menurunkan berat badan, depresi, kecemasan, stres, kualitas tidur, menstruasi berat, merokok, konsumsi alkohol dan aktivitas fisik (Masturoh & Anggita, 2018).

Kualitas tidur yang buruk memiliki risiko yang lebih besar dalam meningkatkan derajat dismenore. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan stress, ketika seseorang stres tubuh akan menghasilkan hormone adrenalin, estrogen dan progesteron. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sedangkan progesterone dapat menghambat kontraksi dan peningkatan kontraksi yang berlebihan bisa menyebabkan rasa nyeri serta hormone adrenalin yang juga meningkat akan menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Lestari *et al.*, 2018).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat kejadian hubungan kualitas tidur dengan dismenore primer diantaranya, penelitian yang di lakukan oleh Hasna Nurfadillah (2018) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2018), menunjukan bahwa tidak ada hubungan kualitas tidur dengan terjadinya dismenore.(Nurfadhila, 2018)

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat kejadian hubungan tingkat stres dengan dismenore primer diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Prianti & Mustikasari (2018), menyatakan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan terjadinya dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-awang, Mojosari, Kabupaten Mojokerto. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Yupika Pialiari (2018), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres

dengan dismenore primer (pialini Y, sukarya WR, 2018)

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat kejadian hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer diantaranya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018), menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Tristiana (2018), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada santri (Tristiana, 2018)

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2023. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri Lombok Barat. Populasi untuk penelitian ini adalah seluruh siswi Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri Lombok Barat. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara berkelompok yang dilakukan berdasarkan pada kelompok atau area tertentu (Azwar, 2010). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 95 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini antara lain kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *dismenore primer*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terkait kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik dan *dismenore primer*. Metode statistik yang digunakan adalah metode analisis univariat dan analisis bivariat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada analisis univariat menjelaskan secara deskriptif mengenai variabel penelitian yang terdiri dari kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik dan *dismenore primer*.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase
Usia responden:		
15 Tahun	19	20,0
16 Tahun	35	36,8
17 Tahun	34	35,8
18 Tahun	7	7,4
Kualitas Tidur:		
Baik	46	48,4%
Buruk	49	51,6%
Stres:		
Normal	27	28,4%
Stres Ringan	29	30,5%
Stres Sedang	24	25,3%
Stres Berat	15	15,8%
Aktivitas Fisik:		
Ringan	40	42,1%
Sedang	22	23,2%
Berat	33	43,7%
Dismenore Primer:		
Tidak	31	32,6%
Ringan	28	29,5%
Sedang	23	24,2%
Berat	13	13,7%

Berdasarkan data yang diperoleh dari 95 responden, usia terbanyak dari partisipan penelitian terdistribusi pada rentang usia 16 tahun, di mana 35 responden (36,8%) berada pada kelompok ini. Ketika melihat kualitas tidur, ditemukan bahwa 46 responden (48,4%) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 49 responden (51,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dalam hal tingkat stres, mayoritas responden menunjukkan tingkat stres yang beragam, dengan 27 responden

(28,4%) memiliki stres normal, 29 responden (30,5%) mengalami stres ringan, 24 responden (25,3%) mengalami stres sedang, dan 15 responden (15,8%) mengalami stres berat. Aktivitas fisik juga bervariasi, di mana 40 responden (42,1%) melaporkan memiliki aktivitas fisik yang ringan, 22 responden (23,2%) menganggap aktivitas fisik mereka sedang, dan 33 responden (34,7%)

mengindikasikan aktivitas fisik yang berat. Dalam hal dismenore primer, sebanyak 31 responden (32,2%) tidak mengalami dismenore, 28 responden (29,5%) mengalami dismenore ringan, 23 responden (24,2%) mengalami dismenore sedang, dan 13 responden (13,7%) mengalami dismenore berat.

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan kejadian Dismenore Primer

Kualitas tidur	Dismenore primer								Total	p-value
	Tidak dismenore		Dismenore Ringan		Dismenore Sedang		Dismenore Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	21	22,1%	14	14,7%	7	7,4%	4	4,2%	46	0,003
Buruk	10	10,5%	14	14,7%	16	16,8%	9	9,5%	49	
Total	31	32.6%	28	29.5%	23	24.2%	13	13.7%	95	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 46 responden (48,4%) dan dengan responden tidak dismenore sebanyak 21 responden (22,1%), dismenore ringan sebanyak 14 responden (14,7%), dismenore sedang sebanyak 7 responden (7,4%), sedangkan dismenore berat sebanyak 4 responden (4,2%). Pada kualitas tidur buruk didapatkan 49 responden (51,6%) dan dengan responden tidak dismenore

sebanyak 10 responden (10,5%), dismenore ringan sebanyak 14 responden (14,7%), dismenore sedang sebanyak 16 responden (16,8%), sedangkan dismenore berat sebanyak 9 responden (9,5%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,003 (*p-value* <0,05) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer.

Tabel 3. Hubungan Stres dengan kejadian Dismenore Primer

Stres	Dismenore primer									p-value
	Tidak dismenore		Dismenore Ringan		Dismenore Sedang		Dismenore Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Normal	10	10,5%	11	11,6%	5	5,8%	1	1,1%	27	0,011
Ringan	10	10,5%	11	11,6%	3	3,2%	5	5,3%	29	
Sedang	8	8,4%	5	5,3%	9	9,5%	2	2,1%	24	
Berat	3	3,2	1	1,1	6	6,3	5	5,3	15	
Total	20	21,1%	57	60,0%	18	18,9%	13	13,7%	95	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan stres normal berjumlah 27 responden (28,4%) dan dengan responden tidak dismenore sebanyak 10 responden (10,5%), dismenore ringan

sebanyak 11 responden (11,6%), dismenore sedang sebanyak 5 responden (5,3%), sedangkan dismenore berat sebanyak 1 responden (1,1%). Pada stres ringan didapatkan 29 responden (30,5%) dan dengan

responden tidak dismenore sebanyak 10 responden (10,5%), dismenore ringan sebanyak 11 responden (11,6%), dismenore sedang sebanyak 3 responden (3,2%), sedangkan dismenore berat sebanyak 5 responden (5,3%). Pada stres sedang didapatkan 24 responden (25,3%) dan dengan responden tidak dismenore sebanyak 8 responden (8,4%), dismenore ringan sebanyak 5 responden (5,3%), dismenore sedang sebanyak 9 responden (9,5%), sedangkan dismenore berat sebanyak 2 responden (2,1%). Pada stres berat didapatkan 15

responden (15,8%) dan dengan responden tidak dismenore sebanyak 3 responden (3,2%), dismenore ringan sebanyak 1 responden (1,1%), dismenore sedang sebanyak 6 responden (6,3%), sedangkan dismenore berat sebanyak 5 responden (5,3%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,011 (*p-value* <0,05) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dismenore primer.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Dismenore Primer

Aktivitas Fisik	Dismenore primer									Total	p-value
	Tidak dismenore		Dismenore Ringan		Dismenore Sedang		Dismenore Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Ringan	9	9,5%	13	13,7%	11	11,6%	7	7,4%	40	0,037	
Sedang	6	6,3%	7	7,4%	7	7,4%	2	2,1%	22		
Berat	16	16,8%	8	8,4%	5	5,3%	4	4,2%	33		
Total	31	32,6%	28	29,5%	23	24,2%	13	13,7%	95		

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 40 responden (42,1%) dan dengan responden tidak dismenores sebanyak 9 responden (9,5%), dismenore ringan sebanyak 13 responden (13,7%), dismenore sedang sebanyak 11 responden (11,6%), sedangkan dismenore berat sebanyak 7 responden (7,4%). Pada aktivitas fisik sedang didapatkan 22 responden (23,2%) dan dengan responden tidak dismenore sebanyak 6 responden (6,3%), dismenore ringan sebanyak 7 responden (7,4%), dismenore sedang sebanyak 7 responden (7,4%), sedangkan dismenore berat sebanyak 2 responden (2,1%). Pada aktivitas fisik berat didapatkan 33 responden (34,7%) dan dengan responden tidak dismenore sebanyak 16 responden (16,8%), dismenore ringan sebanyak 8 responden (8,4%), dismenore sedang sebanyak 5 responden (5,3%), sedangkan dismenore berat sebanyak 4 responden (4,2%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,037 (*p-value* <0,05) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer.

Pembahasan

Hubungan Kualitas Tidur dengan kejadian Dismenore Primer

Hasil analisis bivariat pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dismenore primer pada Siswi Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat dengan uji rank spearman yakni 0,003 (*p-value* <0,05).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wawang (2019) dengan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional melibatkan responden 106 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dismenore primer secara statistik terbukti

yaitu 0,008 ($p\text{-value} < 0,05$) (Wawang, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Siregar et al., 2022). dengan pendekatan cross-sectional dengan jumlah sampel 132 responden, hasil uji rank spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dismenore primer secara statistik terbukti yaitu 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) (nilawati, 2023).

Kualitas tidur adalah takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk dan gejala insomnia dikaitkan dengan kesehatan yang buruk, ketidak hadirannya kerja, dan peningkatan risiko gangguan jiwa, termasuk depresi. Hal ini disebabkan oleh saat proses menstruasi memasuki fase sekresi, maka uterus akan mengeluarkan hormon prostaglandin yang akan mengakibatkan hiperaktivitas miometrium. Ketika terjadi hiperaktivitas miometrium uterus akan mengalami ischemia jaringan dikarenakan aliran darah tidak lancar akibat prostaglandin yang berlebihan tersebut (Wawang, 2019).

Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kurang memiliki waktu tidur yang cukup, tidak larut malam, sulit bangun tepat waktu, mengalami gangguan tidur, serta terbangun disela-sela waktu tidur, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya faktor hormon, sindrom nyeri, dan juga masalah psikologis terutama kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri saat menstruasi pada wanita. Secara umum, hormon seks memainkan peran dalam menyebabkan gangguan tidur pada wanita, baik dengan efek langsung pada proses tidur ataupun lainnya, seperti dengan suasana dan keadaan emosional (Wawang, 2019).

Hubungan Stres dengan kejadian Dismenore Primer

Hasil analisis bivariat pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan dismenore primer pada Siswi Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat dengan uji rank spearman yakni 0,011 ($p\text{-value} < 0,05$)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) dengan metode penelitian dengan pendekatan cross-sectional study melibatkan 165 responden pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas andalas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan dismenore primer (D. Sari et al., 2015). Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) dengan pendekatan cross-sectional dengan jumlah sampel 178 responden hasil uji statistik analisis korelasi kendal tau menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore yaitu 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) (Putri et al., 2021).

Stres merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal. Masa remaja sering dikatakan sebagai periode “badai dan tekanan” atau “storm and stress”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan sehingga mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga mengalami peningkatan dan menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim dan menjadi nyeri pada saat menstruasi (Dwihestie, 2018).

Stres yang buruk dapat mempengaruhi kejadian dismenore primer, dimana ketika stres terjadi pelepasan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH), CRH akan merangsang hipofisis anterior untuk mengeluarkan ACTH.18 Selanjutnya ACTH akan merangsang korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol. Stres juga dapat menghambat pengeluaran FSH dan LH yang akan menyebabkan terganggunya perkembangan folikel. Sehingga dapat mempengaruhi sintesis dan pelepasan progesteron yang akan mempengaruhi aktivitas prostaglandin. Prostaglandin dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus

sehingga terjadi iskemia pada uterus (Sriwati, 2020).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Dismenore Primer

Hasil analisis bivariat pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada Siswi Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat dengan uji rank spearman yakni 0,037 ($p\text{-value} < 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Studi (2023) dengan metode penelitian studi deskriptif korelatif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain crossectional melibatkan jumlah sampel 65 responden menunjukkan hasil terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer dengan hasil uji statistik Chi square didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,041 ($p\text{-value} < 0,05$) (Studi et al., 2023). Sejalan juga dengan 21 penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan dismenore primer pada remaja (Eliska Br Gurusinga et al., 2021).

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama sepuluh menit tanpa henti. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik dinilai cukup bila dilakukan selama 30 menit setiap hari atau 3 – 5 hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang disebabkan karena adanya kontraksi otot sehingga terjadi pemakaian energi dalam tubuh. Sedangkan menurut Baecke, aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan sehari-hari mencakup olahraga, kegiatan di waktu bekerja, dan kegiatan di waktu luang (Tristiana, 2017).

Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenorea. Perempuan yang aktif secara

fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenorea dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bawah (Luli, 2020).

D. PENUTUP

Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, stress dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada Madrasah Aliyah Dakwah Islamiah Putri Nurul Hakim Kediri Lombok Barat.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti variabel-variabel lain yang mempengaruhi kejadian dismenore selain kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik menggunakan analisis multivariat agar dapat mengetahui asosiasi antara variabel-variabel yang ada.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dwihestie, L. K. (2018). Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(2), 77–82.
<https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i2.161>
- Eliska Br Gurusinga, S., Bertilova Carmelita, A., & Rahman Jabal, A. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), 1266–1274.
<https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i1.2866>
- 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.
<https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*.

- Nurfadhila, I. (2022). *Efektivitas pola pelayanan terpadu satu pintu dalam meningkatkan pelayanan calon jamaah haji dan umrah di masa covid-19 pada kantor kementerian agama kabupaten banggai laut*. Retrieved from <https://www.repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/65609?mode=full>
- Pialini Y, sukarya WR, R. D. (2018). hubungan tingkat stres dengan dismenore pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas islam bandung. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 2460. <http://dx.doi.org/10.29313/kedokteran.v0i0.12361>
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Permatasari Lestari, I. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep paralysis pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(1), 34–39. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.159>
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Ratnasari, E., Sari, M. I., & Fajrin N. (2019). gambaran faktor-faktor pengetahuan remaja putri terhadap penanganan rasa nyeri saat haid (dismenore). *Dismenore*, 1(7), Di SMA Negeri 6 Cirebon. <https://journal.stikesmuhrb.ac.id/index.php/MIDWIFE/article/view/137>
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Sriwati, A. R. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 63–67. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.38>
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Keperawatan*, 1, 93. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37180/1/ANNISA%20TRISTIANA-FKIK.pdf>
- Wawang. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Relation Between Sleep Quality and Primarry Dysmenorrhea on Medical Students of Bandung Islamic University*. 1(20), 134–138. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/ji/ks/article/view/4331>
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.31004/jkt.v1i1.1062>