

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 GODEAN

Melvi Wulandari¹ , Afi Lutfiyati²

INTISARI

Latar Belakang: Meningkatnya hormon prostaglandin pada saat haid mengakibatkan terjadinya rasa nyeri. Dismenorea primer yang dialami dapat menimbulkan ketidaknyamanan baik saat beraktivitas maupun saat beristirahat sehingga dapat mempengaruhi aktifitas hidup. Kualitas tidur sangat berperan dalam menjadi faktor risiko terjadinya dismenorea primer.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *case control*. Penentuan sampel menggunakan teknik quota sampling dengan sampel 84. Pengambilan data dilakukan pada 10 Juli 2023. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Numerical Rating Scale (NRS)*. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*.

Hasil: Kualitas tidur pada kelompok kasus memiliki kualitas tidur buruk lebih besar sebanyak 30 responden (71,4%), sedangkan pada kelompok kontrol memiliki kualitas tidur baik sebesar 24 responden (57,1%). Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,008 (<0,05) dan OR=3,333 (95% CI: 1,347-8,252) artinya responden dengan kualitas tidur buruk mempunyai peluang berisiko 3,333 kali lebih besar mengalami kejadian dismenorea primer.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Dismenorea Primer, Remaja Putri

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE ASSOCIATION BETWEEN QUALITY OF SLEEP WITH PRIMARY
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 1
GODEAN**

Melvi Wulandari¹ , Afi Lutfiyati²

ABSTRACT

Background: The increase in prostaglandin hormones during menstruation causes pain. Experienced primary dysmenorrhea can cause discomfort both during activities and at rest so that it can affect life activities. Sleep quality plays an important role in being a risk factor for primary dysmenorrhea.

Objective: To determine the relationship between sleep quality and primary dysmenorea in girls' adolescents at SMA Negeri 1 Godean

Research Method: This type of research is quantitative research with a case control approach. The sample was determined used the quota sampling technique with sample 84. Data collection took place in 10 July 2023. The instruments used are the Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire and the numerical rating scale (NRS). The data collected were analyzed the Chi-Square test.

Results: The quality of sleep in the case group had a greater quality of sleep than 30 respondents (71.4%), while in the control group had a good quality of sleep of 24 respondents (57.1%). Statistical tests using Chi-Square obtained a p-value of 0.015 (1200.05) and OR = 3.333 (CI 95%: 1,347-8.252) which meant that respondents with bad sleep quality had a 3.333 times greater risk of primary dysmenorea that respondents with good sleep quality

Conclusions: There were an association between quality of sleep with the incidence of dysmenorrhea in adolescents girls.

Keywords: Sleep quality, primary dysmenorrhea, Adolescent Girls

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta