



**HUBUNGAN *DISMENORE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWI KELAS 12 DI SMAN 6
KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

**SHALLUM KIRANA JAHARANI HAFIDZ
2114201101**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
FEBRUARI 2025**



**HUBUNGAN *DISMENORE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWI KELAS 12 DI SMAN 6
KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

**SHALLUM KIRANA JAHARANI HAFIDZ
2114201101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
FEBRUARI 2025**

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Shallum Kirana Jaharani Hafidz
NIM : 2114201101
Program Studi : S1 Keperawatan
Angkatan : 2021

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN *DISMENORE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI KELAS 12 DI SMAN 6 KOTA TANGERANG

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 5 Februari 2025

Shallum Kirana Jaharani Hafidz
NIM : 2114201101

HALAMAN PERSETUJUAN

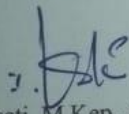
HUBUNGAN *DISMENORE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI KELAS 12 DI SMAN 6 KOTA TANGERANG

SKRIPSI

SHALLUM KIRANA JAHARANI HAFIDZ
2114201101

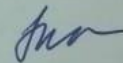
Disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian skripsi pada
Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKes RSPAD Gatot Soebroto
Jakarta, 05 Februari 2025

Pembimbing I



Ns. Lela Larasati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDK 8834850017

Pembimbing II



Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep. Sp.Kep.M
NIDN 0417066901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Shallum Kirana Jaharani Hafidz

NPM : 2114201101

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Dismenore* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Tangerang.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

1. Ketua Penguji

Ns Lela Larasati, M.Kep., Sp.Kep Mat
NIDK 8834850017

2. Penguji I

Ns. Titik Setiyaningrum M.Kep
NIDN 0308058607

3. Penguji II

Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep.Sp.Kep.M
NIDN 0417066901

Mengotahui
Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., S.H., M.A.R.S
NIDK 8995220021

RIWAYAT HIDUP

Nama : Shallum Kirana Jaharani Hafidz
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 21 April 2003
Agama : Islam
Alamat : Jl. Pembangunan 1 Darusalam Utara
Batu Jaya Utara , Kecamatan Batu
Ceper Kelurahan Batu Jaya,
Kota Tangerang.



Riwayat Pendidikan :

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. SDN Batu Ceper 01 | Lulus Tahun 2015 |
| 2. SMPN 05 Kota Tangerang | Lulus Tahun 2018 |
| 3. SMAN 6 Kota Tangerang | Lulus Tahun 2021 |

Prestasi :

1. Juara 2 Modeling Berpasangan Tahun 2016
2. Juara 03 Kategori kesesuaian Tema Indonesia Nursing Student Competition (INSCO) Tahun 2023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya saya dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi dengan judul “ Hubungan *Dismenore* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang”. Penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi Program Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto. Penelitian menyadari sepenuhnya bahwa terselesainya karya tulis ilmiah ini berkat bimbingan, bantuan dan kerjasama serta dorongan berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Didin Syaefudin, S. Kep., S.H., MARS, selaku ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan.
2. Bapak Ns. Imam Subiyanto, M. Kep., Sp. Kep., MB, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk penyusunan skripsi.
3. Ibu Ns. Lela Larasati M.Kep., Sp.Kep Mat, selaku dosen pembimbing satu dan Ibu Siti Rochanah, M.Kes., M.Kep.Sp.Kep.M, selaku dosen pembimbing dua yang senantiasa membimbing dengan sabar dan mengarahkan serta memberikan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teristimewa buat orang tua tercinta, cinta pertama dan panutanku Ayahanda Abdul Hafidz dan pintu surgaku Ibunda Cicih Herawati. Terimakasih banyak atas segala pengorbanan, dukungan, motivasi, nasehat serta do'a tulus kasih yang tidak pernah putus dipanjatkan dalam setiap sujudnya memohon ridho dari Sang Maha Pencipta agar setiap langkah anak-anaknya selalu di ridhoi dalam segala hal. Semoga kebaikan kita selalu dalam lindungan Allah dan di temukan dalam surganya Allah bahagia selalu ya mamah papah .
5. Kepada Serda Sandi Buana Yudha Sauala yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah mendengarkan keluhan kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga penyusunan skripsi ini.
6. Teman Seperjuangan "Remaja Jompo" Yaitu Gladys Febrianti, Dita Ratnasari, Nurfadilah Turohmah. Terima kasih telah berjuang bersama-sama dan selalu menyediakan telinga untuk tempat berkeluh kesah ssttu sama lain selama pengerjaan skripsi ini. Terimakasih atas pertemanan selama 4 tahun ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya ini.
8. Dan terimakasih untuk diri sendiri yang telah sabar melewati semua ujian sampai detik ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini. Saya menyadari penelitian ini jauh dari sempurna, untuk itu kritik yang membangun serta saran demi perbaikan dimasa yang akan datang, namun saya berharap bermanfaat sekiranya untuk penelitian dan penyusunan skripsi ini bagi para pembaca.

Jakarta, 5 Februari 2025

Shallum Kirana Jaharani Hafidz

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademis STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama : Shallum Kirana Jaharani Hafidz
NIM : 2114201101
Program Studi : S1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, penulis ,menyetujui\ memberikan kepada STIKes RSPAD Gatot Soebroto **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah yang berjudul :

HUBUNGAN *DISMENORE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI KELAS 12 DI SMAN 6 KOTA TANGERANG.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 4 Febuari 2025

Yang menyatakan

(Shallum Kirana Jaharani Hafidz)

ABSTRAK

Nama : Shallum Kirana Jaharani Hafidz
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan *Dismenore* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan masalah ginekologi yang paling umum terjadi di kalangan wanita dan didefinisikan sebagai nyeri kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri meluas hingga ke punggung bagian bawah dan paha, rasa mual, dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi *dismenore* remaja salah satunya adalah kualitas tidur. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Dismenore* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang. **Metode Penelitian** menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*, melibatkan responden sebanyak 62 siswi kelas 12 SMAN 6 Kota Tangerang. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner melalui *google form*. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square* $\alpha = 0,05$. **Hasil Penelitian** bahwa *dismenore* dengan kategori nyeri berat sebanyak 29 responden (46,8%), responden mengalami kualitas tidur rendah sebanyak 39 responden (62,9%), kategori nyeri sedang sebanyak 14 responden (22,6%) responden mengalami /kualitas tidur sedang sebanyak 23 responden (37,1%), kategori nyeri ringan 19 responden (30,6%) $p\text{ value} = 0,000$. **Kesimpulan** terdapat hubungan yang signifikan antara *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang. **Rekomendasi :** Edukasi penanganan kualitas tidur siswi yang mengalami *dismenore* berat

Kata kunci : *Dismenore*, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Name : Shallum Kirana Jaharani Hafidz
Study Program : Bachelor of Nursing
Title : The relationship between dysmenorrhea and sleep quality in grade 12 female students at SMAN 6 Tangerang City.

Background: Dysmenorrhea is the most common gynecological problem in women and is defined as cramping pain in the lower abdomen that occurs before or during menstruation. The pain radiates to the lower back and thighs, nausea, and can interfere with daily activities, especially for teenagers. There are several factors that influence the condition of adolescent dysmenorrhea, one of which is sleep quality. **Research purposes** was to determine the relationship between diemenorrhea and sleep quality in Grade 12 female students at SMAN 6 Tangerang City. **The research method** used a quantitative approach with a cross-sectional research design, involving 62 grade 12 female students at SMAN 6 Tangerang City. The data collection technique was carried out using a questionnaire via Google Form. Univariate and bivariate data analysis using the Chi-Square alpha test = 0.05. **The research results** showed that dysmenorrhea was in the severe pain category as many as 29 respondents (46.8%), 39 respondents experienced low sleep quality (62.9%), 14 respondents (22.6%) experienced moderate pain category, 23 respondents experienced moderate sleep quality (37.1%), 19 respondents (30.6%) experienced moderate sleep quality, p value = 0.000. **In conclusion**, there is a significant relationship between dysmenorrhea and sleep quality in grade 12 female students at SMAN 6 Tangerang City. **Recommendation:** Education on handling sleep quality for female students who experience severe dysmenorrhea

Keywords: *Dysmenorrhea, Sleep Quality*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
Harapan peneliti ini agar manfaat pada :	8
1. Responden	8
2. Ilmu Pengatahuan dan Teknologi.....	8
3. Peneliti Selanjutnya.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Konsep Dismenore	9
B. Konsep Kualitas Tidur	14
B. State Of The Art.....	21
C. Kerangka Teori	24
D. Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Rencana Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	26
C. Populasi dan Sampel/Subjek.....	26

1. Populasi	26
2. Sampel	27
D. Variabel Penelitian	29
E. Hipotesis Penelitian	30
F. Definisi konseptual dan Operasional	30
A. Definisi Konseptual	30
B. Definisi Operasional	31
G. Pengumpulan Data	31
2. Teknik Pengumpulan Data	32
3. Prosedur Penelitian	33
H. Etika Penelitian	35
I. Analisis Data	36
1. Analisis Univariat	36
2. Analisis Bivariat	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pembagian Kelas	26
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Dismenore, Kualitas Tidur pada siswi kelas 12.....	35
Tabel 4.2 Hubungan Dismenore Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pengukuran Tingkat Nyeri Numerical Rating Scale	14
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Peneliiian dan Informed Consent	50
Lampiran 2 Kuesioner Yang Pernah Mengalami Dismenore	53
Lampiran 3 Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A).....	54
Lampiran 4 <i>Dismenore Numeric Rating Scale</i> (NRS)	55
Lampiran 5 Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan	56
Lampiran 6 Surat Jawaban Studi Pendahuluan.....	57
Lampiran 7 Surat Penelitian dari Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto.....	58
Lampiran 8 Surat Jawaban Penelitian dari SMAN 6 Kota Tangerang	59
Lampiran 9 Surat Etik Penelitian	60
Lampiran 10 Hasil Jawaban Kuesioner Dismenore	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan reproduksi merujuk pada kondisi yang melibatkan aspek fisik, mental, dan sosial dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, bebas dari penyakit atau cedera, serta mencakup cara kerja dan prosedur yang terkait. Salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi wanita adalah kesehatan menstruasi. Beberapa gangguan menstruasi meliputi dismenore, disfungsi ovarium, pola perdarahan yang tidak teratur, dan masalah menstruasi lainnya (Bustamam *et al.*, 2023).

Menstruasi merupakan salah satu perubahan ciri awal pada masa remaja yang dapat menimbulkan dengan gejala-gejala yang tidak diinginkan dan rasa yang tidak nyaman. Salah satu dari gejala yang terjadi pada *dismenore* atau nyeri menstruasi (Herdiani *et al.*, 2019). *Dismenore* merupakan masalah ginekologi yang paling sering ditemukan, yang didefinisikan sebagai rasa nyeri kram di bagian perut yang muncul sebelum atau selama menstruasi.(Yusuf *et al.*, 2019). *Dismenore* dengan prevalensi terbesar yaitu sebesar 89,5%. 6dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Santi *et al.*, 2021). *Dismenore* mempunyai dampak negatif juga, baik dalam jangka panjang ataupun jangka pendek, efek jangka panjang *dismenore* dapat menyebabkan kemandulan bahkan *dismenore* yang terjadi karena sebab patologis lain yang dapat menyebabkan kematian. Di sisi lain, jangka pendek dapat memberikan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-

hari, terutama bagi remaja. Diantaranya adalah kurang konsentrasi, sering bolos sekolah, konflik emosi, ketegangan, kecemasan, dan menghambat proses belajar. Mereka juga bisa sedikit merasa nyaman sehingga menyebabkan mereka menjadi kurang aktif dalam proses pembelajaran, menyebabkan mereka kurang perhatian pada saat kegiatan di kelas, menyebabkan mereka mengalami kelelahan fisik dan mental, serta menyebabkan mereka kurang terlibat dalam proses pembelajaran (Karlinda et al., 2022).

Dismenore primer berkaitan dengan siklus ovulasi yang disebabkan oleh penegangan miometrium sehingga menyebabkan iskemia disebabkan oleh Prostaglandin diproduksi oleh endometrium selama fase sekresi. *Dismenore* juga dapat disebabkan oleh perubahan patologi kadar prostaglandin yang terjadi 48 jam sebelum menstruasi. Hal ini dimulai dengan timbulnya dan semakin parahnya nyeri haid. Penelitian lain terhadap mahasiswa Pakistan menemukan bahwa sekitar 44,5 persen subjek mengalami sakit rasa hanya pada hari pertama menstruasi dan 35,4 persen mengalami sakit rasa pada hari pertama hingga hari terakhir menstruasi. Ada beberapa subjek minor yang mengalami ketidaknyamanan sebelum menstruasi dan ada pula yang mengalami lebih dari tiga hari. (Bustamam et al., 2023).

Dismenore terbagi menjadi dua kategori, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri saat haid yang tidak berhubungan dengan masalah yang terkait dengan ketiadaan pada penyakit pelvis. Biasanya muncul pada beberapa tahun pertama setelah menarche

(menstruasi pertama). Dismenore sekunder dapat digambarkan sebagai periode nyeri akibat anatomi panggul maupun patologi makroskopis panggul, sama halnya dengan yang dialami oleh wanita penderita panggul kronis, yang sering dialami oleh wanita berusia 30 hingga 45 tahun. (Syafriani, 2021).

Dismenore primer mengacu pada nyeri haid yang diamati tanpa adanya kelainan pada alat kelamin. *Dismenore* primer sering muncul saat seorang wanita mendapat menstruasi pertama dan sering kali disertai mual, muntah, dan diare. Nyeri merupakan fenomena yang menyebabkan kurangnya rasa nyaman dalam merespon suatu situasi tertentu; Kondisi ini hanya dapat dijelaskan oleh mereka yang mengamati nyeri berdasarkan penyebab atau momen timbulnya nyeri tersebut. Secara umum, nyeri mengacu pada perasaan yang tidak menyenangkan dan berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik dan faktor lainnya. Salah satu skala yang paling umum adalah Skala Penilaian *Numerik Rating Scale* (NRS) (Hendi et al., 2018).

Dismenore primer perlu dilakukan penelitian guna mengatasi gejala atau sakit yang diinginkan. Mengonsumsi obat *Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) dapat membantu menjelaskan hal ini. NSAID adalah obat yang digunakan untuk mengatasi gejala depresi, dengan 67% wanita mengalami gejala depresi setelah menggunakan NSAID., namun penggunaan NSAID dilaporkan banyak menimbulkan dampak samping seperti pada gastrointestinal dapat menimbulkan efek berupa mual, muntah,

diare, dan nyeri pada ulu hati (Santi et al., 2021).

Menurut data *World Health Organization* tahun 2020. Setiap negara di dunia memiliki wanita yang menderita penyakit ringan dengan tingkat yang tidak proporsional, artinya sekitar 50% penduduk, berkisar antara 10% hingga 15%, menderita penyakit ringan. Prevalensi umumnya lebih tinggi di kalangan perempuan muda, dengan kisaran 67% hingga 90% pada perempuan berusia 17 hingga 24 tahun. Menurut rata-rata, kasus dismenore di negara-negara Eropa terjadi pada 45–97% populasi, di Amerika, pada 52–90% populasi, di Afrika, pada 44–95% populasi, dan di Asia, pada 45–90% populasi. (WHO, 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2020, prevalensi kasus dismenore di Indonesia tergolong sangat tinggi, yaitu sebesar 64,25 persen, dengan mayoritas kasus terjadi pada masyarakat berusia 15 hingga 24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sebesar 54,88%, sedangkan tipe sekunder sebesar 9,36% dengan angka dismenore ringan sebesar 49%, sedang sebesar 34%, dan berat sebesar 17%. Hal ini menunjukkan bahwa 15% remaja perempuan mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka ketika mereka sakit, dan 8–10% tidak bersekolah (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data BPS terkait pekerjaan Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2021, angka peristiwa dismenore di Banten kurang lebih 60,19% dari 10.000 orang remaja yang di survey. dengan kasus terbanyak

ditemukan pada usia remaja usia 14- 24 tahun, dimana angka kejadian *dismenore* primer sebesar 52,61%, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58%

dengan tingkat *dismenore* ringan 47%, sedang 38% dan berat 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2021).

Saat seorang wanita mengalami menstruasi, gejala awal biasanya adalah kram perut, pusing, lemas, nyeri pada punggung bagian bawah, gelisah, dan menjelang menstruasi, sakit kepala hingga saat ini dapat menyebabkan pingsan akibat nyeri yang dirasakan. Sebaliknya, wanita yang mengalami menstruasi untuk kedua kalinya memiliki gejala yang sesuai dengan penyebab komplikasi yang dialami masing-masing individu. Misalnya saja pendarahan dengan jumlah yang banyak atau terus-menerus, nyeri pada perut bagian bawah yang berlangsung lama, dan nyeri tekan pada panggul (Teknik et al., 2019).

Ketika seseorang sedang mengalami banyak stres, hal ini mungkin juga berdampak buruk pada kesehatannya, seperti kekakuan yang kabur, penurunan penilaian dan penalaran, mudah tersinggung, rasa kantuk yang berlebihan, motivasi, kepekaan terhadap rasa sakit, penarikan diri, agitasi/kegelisahan, penurunan kewaspadaan visual, penurunan pendengaran, dan waktu respons yang lambat. (Sanger, 2021). Banyak faktor, termasuk stres, lingkungan rumah, dan gaya hidup, dapat berdampak negatif pada waktu tidur remaja. Kualitas tidur remaja yang buruk dapat mempengaruhi aktivitasnya di siang hari, seperti mengikuti kegiatan

pembelajaran di sekolah atau aktivitas lainnya. di luar rumah. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan tubuh bagi remaja, karena jika remaja kurang dalam tidur maka remaja lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan menyebabkan prestasi belajar menurun (Jumilia, 2020).

Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan waktu tidur yang pendek, waktu tidur yang pendek, sulit bangun tepat waktu, kekacauan tidur, dan terbangun di sela-sela waktu tidur. Beberapa faktor dapat mengganggu kualitas tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri haid pada wanita adalah hormon, sindrom nyeri, dan masalah psikologis, yang pertama dan terpenting adalah kualitas tidur. Secara umum, hormon seks berperan dalam menyebabkan wanita mengalami gangguan tidur, baik melalui dampak yang berlebihan pada proses tidur maupun faktor lain seperti ketidakstabilan emosi dan suasana. (Nanda et al., 2024).

Berdasarkan Studi Pendahuluan `Siswi Kelas 12 di SMA 6 Kota Tangerang. Setelah dilakukan wawancara terhadap 9 siswi. Bahwa siswi yang mengalami gejala dismenore primer, mengungkapkan 4siswi mengalami rasa nyeri berat 5 siswi mengalami nyeri ringan, nyeri yang mereka rasakan mengakibatkan tidak bisa melakukan aktivitas di sekolah dengan baik seperti olahraga dan upacara yang mereka tidak bisa ikuti. Dikarenakan nyeri *dismenore* dan ada siswi yang istirahat hanya tidur di UKS karena tidak sanggup untuk mengikuti pembelajaran siswi yang istirahat di UKS bahwa mereka mengonsumsi obat pereda nyeri untuk mengurangi rasa nyeri. Pada siswi yang mengalami *dismenore* saat

pembelajaran di kelas mereka mengatakan tidak fokus belajar di kelas. Keluhan yang mereka rasanya kebanyakan sakit di pinggang, mual, Siswi yang mengalami *dismenore* mengatakan bahwa ada yang mengalami insomnia / tidur malam <5 jam perhari karena mereka mengeluh kesakitan di bagian perut dan sakit kepala, ada juga siswi yang tidurnya normal <8 jam. Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah adanya hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.
- b. Untuk teridentifikasi *dismenore* pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.
- c. Untuk teridentifikasi hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur

pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

D. Manfaat Penelitian

Harapan penelitian ini agar manfaat pada :

1. Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta menambah pengetahuan bagi responden khususnya pada siswi kelas 12 tentang *dismenore* dengan kualitas tidur.

2. Ilmu Pengatahuan dan Teknologi

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan literatur mengenai hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi tambahan pengalaman baru dan pembandingan dalam melakukan penelitian dan memperluas wawasan pengetahuan serta dapat mengetahui hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Dismenore

a. Definisi dan Klasifikasi Dismenore

Dismenore merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kram atau nyeri yang terjadi selama menstruasi. Beberapa gejala menstruasi meliputi nyeri pada perut bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Munisah, 2020). *Dismenore* merujuk pada rasa nyeri di perut bagian bawah yang terjadi saat menstruasi. Gejala yang muncul bisa berupa kram, mual, muntah, diare, dan pusing. *Dismenore* adalah masalah yang sering dialami dan dapat berdampak buruk terhadap produktivitas perempuan. Sekitar 50% wanita yang sedang menstruasi mengalami dismenore, dan sekitar 10% di antaranya merasakan gejala yang sangat parah sehingga menghambat aktivitas mereka (Sulaeman, 2019).

Dismenore mengacu pada nyeri haid yang dirasakan di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama, atau setelah menstruasi. *Dismenore* merupakan gangguan menstruasi paling umum yang menyerang wanita secara umum, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan akademik. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenore adalah faktor psikologis, yang salah satunya dapat berupa stres. Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal maupun eksternal (Artawan et al., 2022).

Kram rahim yang terjadi saat menstruasi disebut dismenore. Menurut patologi, mereka dibagi menjadi yang pertama dan kedua. Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri menstruasi tanpa adanya kondisi patologis panggul, sedangkan dismenore sekunder didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kondisi patologi panggul yang mendasarinya. Penyebab dismenore sekunder yang sering disebutkan antara lain endometriosis, mioma uteri, adenomiosis, polip endometrium, penyakit panggul, dan penggunaan alat diagnostik medis (IUD) (Anggraini et al., 2022).

2. Penyebab Dismenore

Penyebab *Dismenore* Menurut (Munisah,2020). Penyebab dari dismenore tergantung jenis yaitu :

1) Dismenore

Penyebab dari *dismenore* primer yaitu :

a) Hormon Progesteron

Hormon progesteron dalam tubuh tidak seimbang sampai menimbulkan rasa nyeri. Kadar progesteron ginjal menyebabkan produksi prostaglandin dalam jumlah besar, yang menyebabkan saluran rahim berkontraksi dan kurang berkembang. Prostaglandin mengakibatkan otot rahim, berkontraksi sebagai reaksi inflamasi terhadap peluruhan dinding rahim. Kadar prostalandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah.

b) Psikis

Biasanya terjadi pada gadis-gadis atau remaja yang emosional nya masi kurang terkontrol, apabila remaja ini tidak mendapatkan pengetahuan yang jelas tentang kesehatan reproduksi pada seorang wanita misalkan tentang menstruasi, apa yang akan dirasakan, apa yang harus dilakukan saat menstruasi, maka situasi ini yang memicu dan mempermudah terjadi *dismenore* pada remaja putri.

3. Manifestasi Klinis Dismenore

Menurut (Munisah, 2020). Manifestasi Klinis *dismenore* sesuai dengan jenis yaitu :

1) *Dismenore*

Gejala *dismenore* meliputi sakit di punggung bawah, sakit kepala, perasaan cemas, gelisah, lelah, mual, mual, diare, dan tidak badan hingga mengalami pingsan. Salah satu jenis nyeri yang disebut suprapubis atau perut bagian bawah adalah tajam, dan kram.

4. Penanganan Dismenore

Penanganan *Dismenore* Menurut (Widyanthi et al., 2021) yaitu :

1) Terapi Farmakologis

Farmakologi dapat meliputi penggunaan obat analgesik, terapi hormonal, atau pemakaian pengobatan dengan NSAID.

2) Terapi Non-Farmakologis

Non-farmakologis, seperti menggunakan teknik seperti kompresi air hangat, olahraga, pengobatan herbal minimal, pijat, istirahat yang cukup, dan relaksasi napas dalam.

5. Pengertian Nyeri

Pengertian Nyeri Menurut (Munisah, 2020) :

Nyeri merupakan respons tubuh yang mempengaruhi saraf sensorik dan jaringan, menghasilkan rasa tidak nyaman. Secara umum, nyeri dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang, atau berat.

Nyeri bisa ditemukan beberapa bagian tubuh, seperti perut, punggung, dan lain-lain. Pada kondisi Pada kondisi yang disebutkan, nyeri dapat menyerang seluruh bagian tubuh. Untuk memberikan kontrol impulsif pada otak, nyeri dimediasi oleh serabut saraf.

6. Tingkatan Nyeri Dismenore

Menurut (Munisah, 2020). Ada tiga kategori Tingkatan *dismenore* yaitu:

- a. *Dismenore* ringan merupakan jenis yang berulang, terutama selama aktivitas sehari-hari dan saat tidur. Jika nyeri aktif di siang hari dan hanya perlu istirahat saja, tidak perlu menggunakan pengobatan karena seseorang dapat berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.

- b. *Dismenore* sedang merupakan nyeri yang berulang kali, aktifitas terganggu yang hanya hilang bila penderita tidur. Pada penderita *dismenore* sedang disertai dengan tanda dan gejala seperti terasa seperti kram, ditusuk-tusuk, mual muntah, badan menjadi lemas dan aktifitas menjadi terganggu.
- c. *Dismenore* berat merupakan nyeri terus-menerus sepanjang hari mengganggu aktivitas sehari-hari, penderita tidak dapat tidur. Pada *dismenore* ini diperlukan istirahat dalam beberapa jam, dan memerlukan obat pereda nyeri.

7. Kategori Skala Nyeri

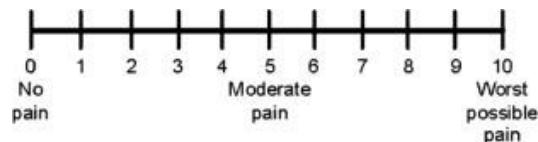
Menurut (Munisah, 2020). Skala nyeri secara umum digambarkan dalam bentuk nilai angka, yakni 1-10. Berikut jenis skala nyeri berdasarkan nilai angka yang perlu diketahui.

- 1) 0 : Tidak Nyeri
- 2) 1-3 : Nyeri ringan seperti gatal, kesetrum, nyut-nyutan
- 3) 4-6 : Nyeri sedang seperti kram kaku, terbakar, ditusuk-tusuk
- 4) 7-10 : Nyeri berat yang tidak bisa dikontrol pasien, hanya bisa menggunakan obat pereda nyeri

8. Alat Pengukuran Skala Nyeri

Alat pengukur skala nyeri merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan seseorang dengan rentang 0 sampai 10. *Numerical Rating Scale* (NRS) adalah skala yang

digunakan untuk skala nyeri, dan merupakan alat yang paling berpengaruh untuk memperkirakan kekuatan nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik. (Teguh, 2019).



Gambar 2. 1 Pengukuran Tingkat Nyeri *Numerical Rating Scale*.

B. Konsep Kualitas Tidur

a. Definisi tidur

Tidur merupakan proses fisiologis yang kompleks, di mana tubuh dan pikiran masuk keadaan istirahat untuk beberapa waktu. Manusia menghabiskan sepertiga waktunya untuk tidur dan menerima cukup waktu pada waktu terbaik, dan jumlah yang tepat diperlukan untuk bertahan hidup, seperti makanan dan air (Khamid, 2020).

b. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur seseorang yang terganggu menyebabkan resiko perubahan pada jumlah kualitas pola istirahatnya yang dapat mengakibatkan rasa ketidaknyamanan ataupun merusak suasana gaya hidup yang diinginkan. Kualitas tidur yang terganggu juga dapat menyebabkan kebugaran remaja dalam melakukan aktifitas, dapat juga

berdampak pada tingkat konsentrasi serta kemampuan dalam memahami pembelajaran (Fauziah, 2023).

Kualitas tidur merujuk pada sejauh mana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur dan mempertahankannya sepanjang malam. Kualitas tidur mencakup lama waktu tidur seseorang, keluhan saat tidur atau setelah bangun tidur, dan seberapa mudah mereka memulai dan menjaga pola tidur (Herdiani et al., 2019).

Banyak ahli yang mendukung adanya dampak positif tidur berdasarkan pendapat dan hasil penelitian mereka. Khavi (200) menyatakan bahwa tidur yang berkualitas adalah kunci untuk mencapai perasaan nyaman dan bahagia. Maas (2002) mengungkapkan bahwa tidur memengaruhi kewaspadaan, energi, dan konsentrasi seseorang. Tidur yang baik dapat membuat suasana hati (mood) seseorang tetap positif. (Fuad, 2018).

Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan atau penyakit, lingkungan, kelelahan, pilihan gaya hidup, emosi, motivasi, dan nutrisi. Secara khusus, remaja putri yang mengalami nyeri haid pasti akan berdampak negatif terhadap kualitas hidupnya. Selain kualitas nyeri yang diamati, kelelahan juga berdampak pada kualitas nyeri dan tidur yang dimiliki. (Artawan et al., 2022).

c. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, antara lain faktor lingkungan, kondisi kesehatan, gaya hidup, makanan, dan stres akademik..

(Hutagalung et al., 2022).

1) Faktor lingkungan

Lingkungan yang terjaga dengan baik dapat meningkatkan kualitas tidur, sementara perubahan dalam lingkungan bisa menyebabkan ketidaknyamanan yang pada akhirnya mendorong seseorang untuk tidur. Setiap individu memiliki kebutuhan kondisi lingkungan yang berbeda-beda untuk tidur yang optimal untuk tetap tertidur dan tetap tertidur, dan setiap orang memerlukan kondisi lingkungan yang berbeda pula. Suhu lingkungan, tingkat cahaya, atau bahkan kebisingan di lingkungan dapat membantu seseorang untuk tertidur. Selain itu, faktor penting lainnya adalah kemampuan individu untuk melakukan relaksasi sebelum tidur, yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Mereka yang terpapar gangguan kebisingan di pagi hari cenderung mengalami dampak seperti perubahan suasana hati, penurunan kualitas hidup, dan penurunan kinerja kognitif.

2) Faktor gaya hidup

Kelelahan seseorang yang mempengaruhi kualitas tidur dari seseorang tersebut.

3) Status kesehatan

Status kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis, yang dapat berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk juga dapat memperburuk kondisi kesehatan seseorang.

4) Diet

Makan yang sehat dan memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi merupakan pola makan yang baik karena membantu tubuh memperoleh nutrisi yang bermanfaat bagi kualitas hidup.

5) Stress akademik

Ketidaknyamanan dan kecemasan yang muncul akibat berbagai masalah dalam pengalaman belajar akademis. Stres ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi belajar.

d. Komponen-Komponen Tidur

Komponen Tidur Menurut (Manoppo et al., 2023) yaitu :

1) Efisiensi Tidur

Efisiensi rata-rata jumlah waktu yang dihabiskan orang dewasa untuk tidur dalam sehari adalah 90% ataupun lebih untuk kualitas tidur yang baik. Jika ada peningkatan waktu membangun, seperti pergerakan kaki dan sulit tidur, efisiensi akan menurun.

2) Kualitas tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif kualitas tidur seseorang dapat dinilai secara subjektif, hal ini terlihat dari munculnya suatu ketidaknyamanan dan gangguan yang didasarkan pada evaluasi terhadap kualitas tidur tersebut.

3) Latensi Tidur

Latensi tidur merupakan urasi yang diperlukan seseorang untuk dapat

tertidur. Secara normal, durasi tidur berkisar antara 10 hingga 20 menit.

4) Durasi Tidur

Durasi tidur seseorang yaitu jumlah tidurnya dari awal hingga akhir hari. Biasanya orang berusia 18 hingga 25 tahun memiliki waktu 7-9 jam per hari.

5) Gangguan Tidur

Proses tidur seseorang dapat terganggu jika terdapat gejala-gejala gangguan seperti kesulitan tidur, gangguan pernapasan saat tidur, gerakan yang berlebihan, mendengkur, parasomnia, dan mimpi buruk, yang dapat mengganggu kualitas tidurnya.

6) Penggunaan Obat

Penggunaan Obat. Ada beberapa obat yang dapat membantu orang mengatasi dampak penyakit ini, seperti betabloker, yang dapat menyebabkan insomnia dan kegelisahan, dan beberapa obat narkotika yang dapat membantu orang tidur lebih nyenyak setiap hari.

7) Difungsi Siang Hari

Hal ini mengacu pada gangguan yang terjadi sepanjang aktivitas sehari-hari akibat terlalu aktif, dan orang akan bersenang-senang saat melakukan aktivitas seperti pekerjaan, hobi, atau aktivitas sosial lainnya.

e. Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Adapun Aspek-Aspek Kualitas tidur Menurut buku (Fuad, 2018) yaitu :

1) Aspek Nyaman Secara Psikologis.

Seseorang menghadapi banyak permasalahan, tetapi yang terpenting adalah bagaimana cara dia merespons permasalahan tersebut. Jika seseorang tetap percaya bahwa akan ada solusi, dia dapat menjalani tidurnya dengan lebih baik.

2) Aspek Badan Dalam Keadaan Rileks

Aktifitas fisik olahraga yang dilakukan beberapa jam sebelum tidur dapat berdampak positif pada kualitas tidur di malam hari. Ketika seseorang berolahraga, otot-ototnya memiliki waktu untuk relaksasi, sehingga mereka dapat tidur dengan nyenyak. Namun, jika olahraga dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur, hal itu dapat memengaruhi kualitas tidur pada malam hari.

3) Aspek Nyaman Selama Tidur

Orang yang mudah tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang berkontribusi terhadap tidurnya. Gangguan dalam diri misalnya, sulit dikonstruksikan karena adanya kebutuhan untuk buang air kecil, panas tubuh, dan faktor lainnya. Misalnya gangguan luar berupa suara bising.

4) Aspek Waktu Tidur Yang Cukup (minimal enam jam dalam sehari)

Selama seseorang memiliki cukup waktu untuk bersantai, ia akan melakukan aktifitas yang sebaiknya dilakukan saat ia dalam kondisi

terbaiknya.

d. Penanganan Tidur

Menurut (Hamranani et al., 2023). Ada 2 cara untuk Penanganan Tidur yaitu:

1) Pendekatan farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan obat-obatan yang termasuk dalam golongan pengobatan insomnia, seperti benzodiazepin, non-benzodiazepin, dan obat-obatan lainnya yang dapat meningkatkan tidur.

2) Pendekatan secara non- farmakologis

Selain itu, beberapa cara untuk mencapai kenyamanan saat tidur antara lain dengan mencari posisi yang nyaman seperti tidur miring, mandi dengan air hangat, atau mendengarkan musik, yang dapat membantu Anda merasa lebih rileks.

e. Dampak Kurang Tidur

Kurang tidur mempunyai banyak efek buruk, baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Dampak jangka pendeknya mencakup buruknya pengambilan keputusan, daya cipta, dan fokus. Sistem imun tubuh melemah, membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit, yang mempunyai dampak jangka panjang yang besar terhadap kesehatan fisik. Selain berdampak pada kesehatan fisik, kurang tidur mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus, berpikir jernih, dan kreatif. Amanda L.

Conrad menegaskan, kurang tidur juga mempunyai dampak psikologis. Kurang tidur menyebabkan ketidakstabilan emosi, yang menyebabkan stres, peningkatan tingkat kecemasan, dan kemarahan. (Hendi et al., 2018).

B. State Of The Art

1. **Nama Peneliti** : I Putu artawan , I Ketut Alit Adianta , Ida Ayu Manik Damayanti (2022). **Judul Penelitian** : Hubungan Nyeri Haid Dismenore Primer ITEKES Bali dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat IV Tahun 2022. **Metode Penelitian**: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif korelatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di salah satu kota Kesehatan Bali. Penelitian tersebut menggunakan sample mahasiswi keperawatan tingkat IV. **Hasil Penelitian** : menunjukkan adanya hubungan antara nyeri haid (dismenore primer) dengan kualitas tidur mahasiswi S1 Keperawatan jenjang IV ITEKES Bali. Hubungan ini terlihat dari korelasi antara tingkat nyeri dan kualitas tidur, dengan nilai signifikansi yang diperoleh. 0,014, koefisien korelasi 0,203 (tingkat hubungan rendah 0,20-0,399) bertanda negatif. Artinya dengan meningkatnya kualitas nyeri maka kualitas tidur yang diamati juga meningkat, dan sebaliknya jika kualitas nyeri menurun maka kualitas tidur yang dinilai oleh Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali. **Perbedaan Penelitian** : Pada penelitian ini menggunakan sampel mahasiswi tingkat IV yang mengalami disminore primer, sedangkan peneliti menggunakan random sampling yang dimana seluruh Siswi Kelas

12 di SMA 6 Kota Tangerang mengalami disminore

2. **Nama Penelitian** : Richi Delistianti, Nia Irasanti (2019). **Judul Penelitian**

: Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. **Metode**

Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode analitik berdasarkan data cross-sectional. Analisis chi-square digunakan untuk analisis data. Pengujian dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Hubungan antara kualitas tidur dan tidur pada awalnya lemah.

Hasil Penelitian: sebagian besar subjek menunjukkan kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 62%. Hasil dismenore primer dianalisis dengan menggunakan kuesioner Numerical Rating Scale (NRS) pada mahasiswi tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2017–2018. Mayoritas subjek mengalami dismenore primer dengan tingkat keparahan sedang, yaitu 49%, dan dismenore primer berat sebanyak 10%. **Pebedaan Penelitian** : Pada Jurnal ini menggunakan sampel mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandun, sedangkan peneliti menggunakan sampel siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

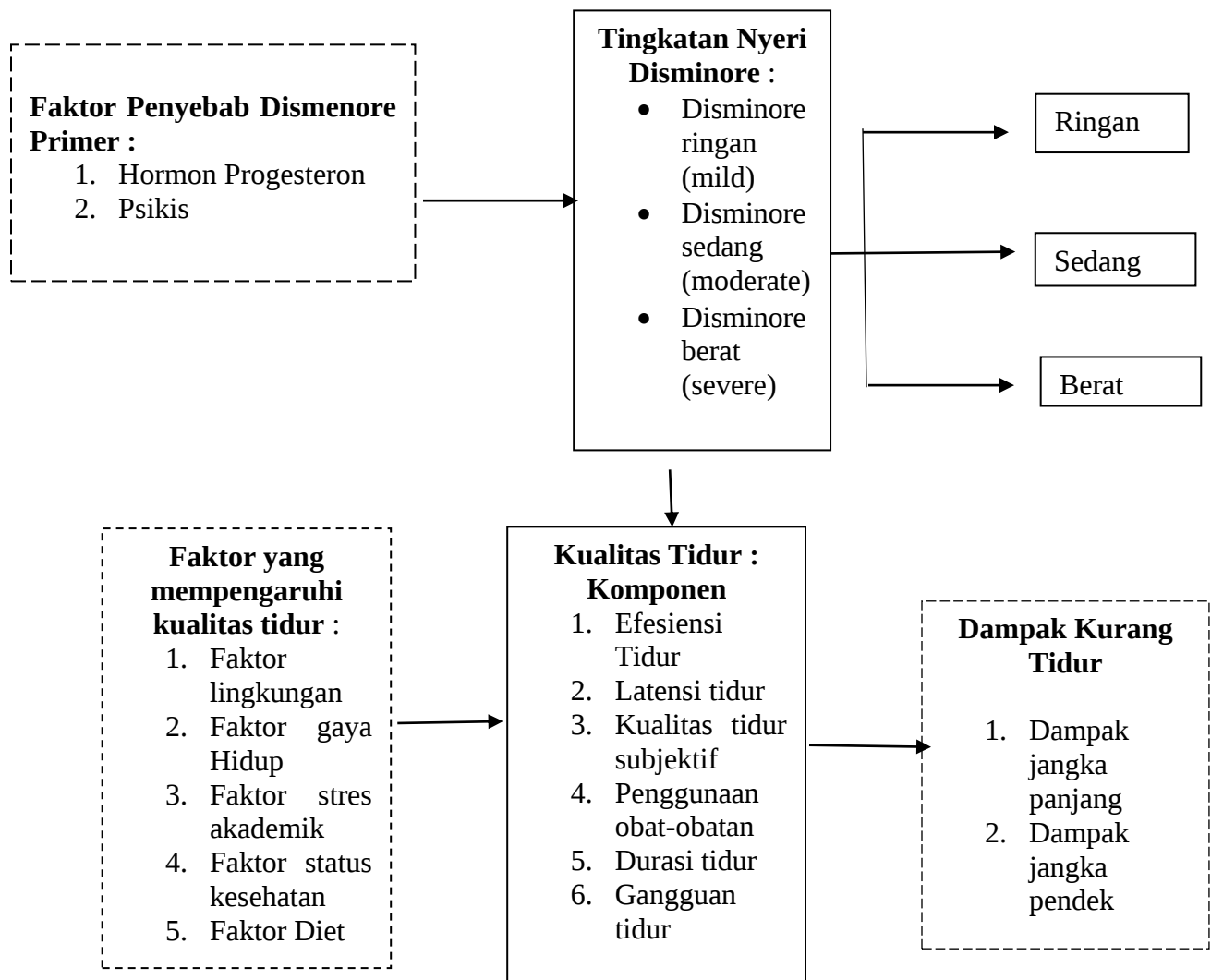
3. **Nama Penelitian** : Yuniza, Puji Fitrianti (2020). **Judul Penelitian** :

Hubungan Antara Muhammadiyah Palembang dan PSIK STIKES Antara Disminore Primer Terhadap Kualitas Tidur. **Metode Penelitian**: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan data cross sectional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 342 orang dengan menggunakan metode pengumpulan sampel

full sampling. Di STIKes Muhammadiyah Palembang dilakukan penelitian terhadap produk S1 Keperawatan. Hasil: Hasil analisis bivariat *Chi-Square* menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur mahasiswa PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang dengan kejadian dismenore primer. Perbedaan Penelitian: Sampel siswi digunakan dalam jurnal ini. Sebaliknya, peneliti menggunakan sampel dari setiap siswa di kelas 12.

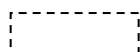
C. Kerangka Teori

Berdasarkan perumusan masalah, maka gambaran kerangka konseptual dapat disajikan sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

Keterangan

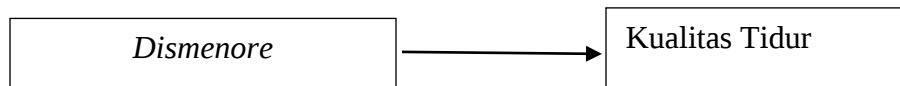




D. Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yang penulis kembangkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel dependen baik pengaruh positif atau pengaruh negatif. Variabel independen (variabel bebas) yaitu dismenore primer. Variabel dependen adalah permasalahan yang akan diselesaikan peneliti. Variabel dependen (variabel terikat) yaitu kualitas tidur. Tingkatan nyeri *dismenore* yang dapat mempengaruhi variabel dependen yaitu kualitas tidur.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rencana Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan *cross sectional*. Penelitian kuantitatif adalah penelitian di mana pada proses perhitungan menggunakan angka-angka (Ernawati, 2022). Penelitian *cross-sectional* merupakan jenis penelitian yang fokus pada pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu waktu tertentu (Nusalam, 2017). Penelitian ini ingin mengetahui hubungan dismenore dengan kualitas tidur.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini telah dilaksanakan di di SMAN 6 Kota Tangerang yang beralamat di Jl. Nyimas Melati, Kel Karang Anyar, Kec Neglasari Kota Tangerang. Waktu pengambilan data pada bulan Desember 2024 kemudian dilanjutkan pengolahan data pada bulan Januari 2025.

C. Populasi dan Sampel/Subjek

1. Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada subjek (misalnya manusia atau klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan (Nursalam, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

2. Sampel

Sampel merupakan salah satu karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh populasi yang dimaksud. Apabila populasi sangat besar dan peneliti tidak mampu mendidik semua partisipan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan sumber daya lainnya, maka peneliti dapat membuat sampel yang mencerminkan populasi yang dimaksud. Sampel ini merupakan bagian dari populasi yang memiliki kondisi atau karakteristik tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2015). Sampel penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang yang mengalami *dismenore*. Metode pengambilan sampel menggunakan *Probabilty Sampling* yaitu *Stratified random sampling*. *Stratified random sampling* adalah membagi populasi ke dalam kelompok tingkatan tertentu (strata), setelah itu ditentukan sampelnya berdasarkan kelompok tersebut.

Teknik pengukuran sample dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin, yaitu :

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e^2 = *Margin of error* 10%

Berdasarkan jumlah populasi sebanyak 210 siswi, *margin of error* adalah 10% atau 0,01

$$n = \frac{N}{1+N.(e)^2}$$

$$n = \frac{210}{1+210.(0,01)^2}$$

$$n = \frac{210}{1+2,1}$$

$$n = \frac{210}{3,1}$$

$n = 67,74$ sampel

Sampel yang diperoleh adalah 67,74 orang lalu dibulatkan menjadi 68 orang. Berdasarkan jumlah sampel tersebut kemudian menentukan jumlah masing-masing menurut tingkat kelas menggunakan Rumus *Yount*, Yaitu :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot Xn$$

Keterangan :

N_i : Jumlah sampel tiap kelas

N : Jumlah populasi kelas 12

n : Total sampel menurut rumus slovin

Tabel 3.1 Pembagian Kelas

No	Kelas	Perhitungan	Jumlah
1.	A1	$\frac{27}{210} \times 68$	8 orang
2.	A2	$\frac{26}{210} \times 68$	8 orang
3.	B1	$\frac{13}{210} \times 68$	4 orang
4.	B2	$\frac{13}{210} \times 68$	4 orang
5.	C1	$\frac{17}{210} \times 68$	5 orang
6.	C2	$\frac{19}{210} \times 68$	6 orang
7.	C3	$\frac{21}{210} \times 68$	6 orang
8.	D1	$\frac{23}{210} \times 68$	7 orang

9.	D2	$\frac{23}{210} \times 68$	7 orang
10.	D3	$\frac{24}{210} \times 68$	7 orang
Total Sampel			62

a) Kriteria Inklusi :

- 1) Siswi kelas 12 SMAN 6 Kota Tangerang
- 2) Siswi yang mengalami *dismenore*
- 3) Siswi yang bersedia menjadi responden

b) Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang tidak pernah mengalami *dismenore*
- 2) Siswi yang tidak hadir
- 3) Siswi yang bukan kelas 12 SMAN 6 Kota Tangerang.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah menggambarkan atau abstraksi dari suatu fenomena tertentu. Variabel dapat juga diartikan sebagai konsep yang dapat diukur. Variabel Bebas (Independen Variabel) disebut juga dengan variabel pengaruh atau variabel yang variasi nilainya dapat mempengaruhi variabel lain. Variabel Terikat (Dependen Variabel) (Nursalam, 2018). Variabel penelitian ini adalah :

1. Variabel independen (variabel bebas) yaitu *dismenore*
2. variabel dependen (variabel terikat) yaitu kualitas tidur

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang dianggap mampu menjawab pertanyaan tertentu dalam penelitian. Setiap hipotesis didasarkan pada unit atau komponen masalah. (Nursalam, 2018).

Berikut adalah hipotesis penelitian.

Ha : Ada hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

H0 : Tidak ada hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

F. Definisi konseptual dan Operasional

A. Definisi Konseptual

- a) *Dismenore* merupakan kram menstruasi atau nyeri saat menstruasi. Nyeri saat menstruasi merupakan nyeri perut bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Munisah, 2020). *Dismenore* yaitu rasa nyeri dapat berupa kram, mual, muntah, diare, dan pusing. Rasa nyeri ini muncul di perut bagian bawah saat menstruasi. *Dismenore* yaitu masalah umum dan dapat berdampak pada produktivitas wanita yang lebih rendah 50 % Wanita yang menstruasi mengalami *dismenore* dan sekitar 10 % nya mengalami gejala yang hebat sehingga tidak dapat melakukan aktifitas atau harus beristirahat di tempat tidur (Sulaeman, 2019).
- b) Kualitas tidur mengacu pada sejauh mana seseorang dapat dengan mudah mulai tidur dan meningkatkan kualitas tidurnya.
- c) Dapat digambarkan dengan jumlah waktu tidur, dan keluhan-keluhan

yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur (Herdiani et al., 2019).

B. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat dan cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Nyeri <i>Dismenore</i>	<i>Dismenore</i> rasa nyeri yang timbul saat menstruasi yang di alami pada wanita setiap bulan	<i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	Skor 0 :Tidak Nyeri 1-3 :Nyeri Ringan 4-6 :Nyeri Sedang 7-10 :Nyeri Berat	Ordinal
Kualitas Tidur	Kualitas tidur sebagai kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan istirahat yang cukup.	<i>Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)</i> Yang terdiri dari 10 pernyataan dengan menggunakan skala likert dengan alternatif yaitu :tidak, pernah,jarang,kadang,sering, dan selalu. Berdasarkan jawaban : Skor 1:Tidak Pernah 2:Jarang 3:Kadang-kadang 4 : Sering 5 : Selalu	Dalam penelitian ini semakin tinggi skor maka semakin tinggi kualitas tidur sedangkan semakin rendah skor semakin rendah kualitas tidur Untuk kepentingan deskriptif hasil skor di kategorikan menjadi : a. Tinggi nilai persentasi 75-100% b. Sedang nilai persentase55-75% c. Rendah nilai persentase kurang dari 55% pertanyaan yang diberikan	Ordinal

G. Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Kuesioner merupakan salah satu jenis instrumen tanya jawab yang ditentukan oleh variabel pengukuran suatu penelitian. (Sahir, 2022).

Dalam penelitian ini kuesioner terdiri dari 2 bagian yaitu A yang Kuesioner yaitu *Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-*

A) ,dan kuesioner B yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur dismenore primer siswi

a. Kuesioner Kualitas Tidur

Kuesioner kualitas tidur remaja menggunakan *Physical Activity Questionnaire* (PAQ-A) yang terdiri dari 10 pertanyaan digunakan untuk menilai kualitas tidur. Pertanyaan mengenai Kualitas Tidur sudah dijawab oleh responden dengan menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut: Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah. Skor yang diberikan dalam jawaban penelitian ini adalah sebagai berikut: tidak pernah (TP) mendapat skor 1, selalu (SL) mendapat skor 5, sering (SR) mendapat skor 4, kadang-kadang (KK) mendapat skor 3, dan jarang (JR) mendapat skor 2.

b. Kuesioner *Dismenore*

Instrumen pengukuran dismenore menggunakan kuisisioner *Numeric Rating Scale* (NRS). Menggunakan skala likert dan mengisikan kuesioner sesuai skala intensitas nyeri yang dirasakan responden dengan rentang skala nyeri 0-10.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian (Nursalam, 2017).

1) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung.

2) *Cross Sectional*

Yaitu data yang terkumpul pada suatu waktu tertentu untuk memberikan gambaran perkembangan suatu kegiatan tau keadaan pada waktu itu.

3) Data kuantitatif

Data Kuantitatif merupakan data yang terbentuk bilangan.

4) Data Ordinal

Merupakan data yang berasal dari objek atau kategori yang disusun menurut besarnya, sari tingkat terendah ke tingkat tertinggi atau sebaliknya dengan jarak atau rentang yang tidak harus sama.

5) Teknik Angket

Adalah pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pernyataan untuk diisi oleh responden.

3. Prosedur Penelitian

Penelitian dalam penelitian ini melakukan langkah prosedur penlitan sebagai barikut :

a) Tahap persiapan

Pada tahap persiapan yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- 1) Penelitian membuat judul dan mengkonsultasikan judul tersebut, setelah judul di setuju oleh pembimbing.
- 2) Penelitian mengajukan surat permohonan izin penelitian dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto kepada Kepala Sekolah SMAN 6 Kota Tangerang.

- 3) Setelah surat permohonan izin keluar, peneliti mengurus legal etik penelitian.
- 4) Setelah legal etik penelitian selesai, lalu menyampaikan maksud dan tujuan ke Kepala Sekolah SMAN 6 Kota Tangerang.
- 5) Peneliti mempersiapkan lembar permohonan untuk menjadi responden.
- 6) Peneliti mempersiapkan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*) yang akan diberikan kepada calon responden sebelum melakukan pengumpulan data.
- 7) Peneliti mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam penelitian, yaitu kuesioner yang sudah diuji validitas dan sudah dinyatakan valid.

b) Tahap Pelaksanaan

- 1) Kepala sekolah memberikan ijin penelitian, dilanjutkan mengurus proses penelitian ke wakil Kepala Sekolah (Kurikulum), untuk mengkoordinasi penyebaran kuesioner via *WhatsApp*, dengan sekretaris kelas masing-masing.
- 2) Setelah wakil kepala sekolah memberikan nomor sekretaris kelas masing-masing lalu dibuatkan grup sekretaris kelas.
- 3) Memperkenalkan diri di grup sekretaris kelas dan menyampaikan tujuan penelitian
- 4) Kemudian peneliti menjelaskan tujuan, prosedur dari penelitian ini kepada responden.

- 5) Peneliti mengidentifikasi responden sesuai kriteria inklusi dengan membagikan kuesioner kepada responden yang pernah mengalami *dismenore* dengan link sebagai berikut :
<https://forms.gle/itavEhjAJBya7jEu8>
- 6) Menjelaskan *informed consent* ke responden
- 7) Menyebarkan link kuesioner tingkat nyeri *dismenore* sebagai berikut: <https://forms.gle/jLwvSht7HNBLs9Zd9> dan link kuesioner kualitas tidur sebagai berikut :
<https://forms.gle/q77NRWaj8k5VVzmy8> melalui grup *WhattsApp* sekretaris kelas.
- 8) Setelah kuesioner disebarkan lalu melakukan tabulasi data
- 9) Melakukan pendokumentasikan.

H. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah prinsip-prinsip etik yang ditetapkan dalam kegiatan, dari proposal penelitian sampai dengan publikasi hasil penelitian (Notoatmodjo, 2018)

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Penelitian mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut. Disamping itu, peneliti juga memberikan kebebasan kepada subjek untuk memberikan informasi atau tidak memberikan informasi (berpartisipasi). Sebagai ungkapan, peneliti menghormati harkat dan martabat subjek penelitian, peneliti seyogiannya mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*informed consent*).

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Karena itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek.

3. Keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan gender, agama, etnis, dan sebagainya.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis data yang terkait dengan pengukuran satu variabel pada waktu tertentu (Swarjana, 2015). Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *dismenore* dan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMA 6 Kota Tangerang.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis data yang berkaitan dengan perubahan dua variabel dalam jangka waktu tertentu. (Swarjana, 2015). Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu

hubungan *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang. Penelitian ini menggunakan analisa statistik Uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* digunakan untuk melihat adanya gambaran dan beberapa jenis statistik yang saling berkaitan variable satu sama lain. H_a diterima bila $p \text{ value} < 0,05$ dan H_o ditolak jika $p \text{ value}$.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini akan menunjukkan hasil yang didapatkan dari responden pada penelitian Hubungan *Dismenore* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang. Proses penelitian ini berlangsung sejak tanggal 09-10 Desember 2024. Penelitian ini melibatkan 62 responden.

1. DISTRIBUSI FREKUENSI DISMENOIRE DAN KUALITAS TIDUR SISWI KELAS 12 DI SMAN 6 KOTA TANGERANG.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Dismenore dan Kualitas Tidur Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang (n = 62).

Variabel	N	Persentase (%)
Dismenore		
Ringan	19	30,6
Sedang	14	22,6
Berat	29	46,8
Kualitas Tidur		
Rendah	39	62,9
Sedang	23	37,1

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa dari 62 responden yang telah diteliti sebagian besar yang mengalami dismenore berat sebanyak 29 responden (46,8%), dismenore sedang 14 responden (22,6%), dismenore ringan 19 responden (30,6%), responden mengalami kualitas tidur rendah sebanyak 39 responden (62,9%), responden mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 23 responden (37,1%)

2. HUBUNGAN DISMENORE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI KELAS 12 DI SMAN 6 KOTA TANGERANG.

Tabel 4.2 Hubungan Dismenore Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang (n = 62)

Dismenore	Kualitas Tidur Siswa						P Value
	Rendah		Sedang		Total		
	N	%	N	%	n	%	
Ringan	5	26,3	14	60,9	19	30,6	0,000
Sedang	8	57,1	6	26,1	14	22,6	
Berat	26	89,7	3	13,0	29	46,8	
Total	39	62,9	23	100,0	62	100,0	

Hasil Tabel 4.2 hubungan dismenore terhadap kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang Tahun 2025 bahwa ada sebanyak 26 siswi (89,7%) yang mengalami dismenore berat dengan kualitas tidur rendah. Pada siswi yang mengalami dismenore sedang sebanyak 8 siswi (26,1%) dengan mengalami kualitas tidur sedang. Pada siswi yang mengalami dismenore ringan sebanyak 5 siswi (26,3%) dengan kualitas tidur rendah. Hasil uji *Chi-Square* menggunakan SPSS table 3x2 didapatkan hasil nilai *p value* yaitu $\alpha < 0,05 = (0,000)$ artinya berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

B. Pembahasan

1. Dismenore Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang

Hasil yang didapatkan dari sampel 62 responden pada kelas 12 SMAN 6 Kota Tangerang. Dismenore dalam kategori nyeri berat sebanyak 29 responden (46,8%), sebanyak 14 responden (22,5%) mengalami nyeri sedang, sebanyak 19 responden (30,6%) mengalami nyeri ringan. Sebagian besar responden memiliki *dismenore* berat.

Peneliti berasumsi yang menyebabkan sebagian besar memiliki *dismenore* yang berat yaitu merasa nyeri selama menstruasi, pada saat menstruasi merasa sakit pada bagian pinggang dan sering merasa tidak nyaman ketika fase menstruasi. Pada wanita subur, menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terjadi sebulan sekali akibat pelepasan jaringan endometrium (Herdiani *et al.*, 2019). Menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah *Dismenore*. *Dismenore*, yang ditandai dengan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, *dismenore* merupakan masalah ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita. (Khamidah Achyar & Isnaeni Rofiqoch, 2020).

Menurut peneliti, *dismenore* sangat penting untuk diperhatikan, *dismenore* yang buruk dapat mengakibatkan ketidaknyamanan responden dalam melakukan aktivitas sehari-hari salah satunya tidur. Jika tidur tidak terpenuhi maka mengakibatkan adanya kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putrianingsih (2021) dengan judul penelitian yang berjudul "Hubungan antara Tingkat Nyeri *Dismenore* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV di Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa" menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri *dismenore* dengan kualitas tidur, di mana semakin tinggi tingkat nyeri *dismenore*, semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini diperoleh

dari studi yang melibatkan remaja dengan nyeri *dismenore* ringan dan kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (54,5%), dysmenorrhea sedang dan kualitas tidur buruk sebanyak 27 orang (62,8%), dysmenorrhea sedang dan kualitas tidur buruk sebanyak 29 orang (53,7%), dysmenorrhea berat dan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (9,3%). Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah bahwa tingkat nyeri dysmenorrhea primer dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur karena rasa sakit yang dialami selama menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi di SMAN 6 Kota Tangerang mengalami dismenore berat yang mengakibatkan siswi di SMAN 6 Kota Tangerang lebih sensitif terhadap segala hal dalam fase menstruasi. Tindakan yang dapat diberikan yaitu pemberian edukasi kepada siswi kelas 12.

Edukasi sangat penting dalam memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi karena membantu anak yang mengalami gangguan menstruasi memahami dan mengambil sikap terbaik dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

2. Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang

Hasil penelitian yang didapatkan sampel 62 responden pada siswi kelas 12 SMAN 6 Kota Tangerang. Bahwa responden mengalami kualitas tidur rendah sebanyak 39 responden (62,9%), responden mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 23 responden (37,1%). Memelihara kualitas tidur adalah indikator seberapa baik seseorang dapat memulai tidur dan tetap

tidur selama periode yang diinginkan (Herdiani et al., 2019). Kualitas tidur mencakup periode istirahat di mana tubuh dapat memulihkan kebugarannya saat bangun tidur. Jika waktu tidur yang cukup tidak terpenuhi, ini dapat menyebabkan masalah tidur (Artawan et al., 2022). Kualitas tidur mencakup beberapa aspek yang melibatkan berbagai bidang, seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur, efisiensi tidur, masalah tidur, dan penggunaan obat tidur. Gangguan pada salah satu atau beberapa bidang ini dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan bertambahnya usia, rendahnya sosial ekonomi status, kesehatan umum yang buruk, perilaku gaya hidup yang buruk. Perubahan kualitas, kuantitas, dan pola tidur menyebabkan gangguan tidur. Gangguan tidur yang terjadi terus menerus dan berulang merupakan faktor predisposisi penting berkembangnya penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, depresi, kanker, stroke, nyeri punggung kronis, dan penurunan kualitas hidup (Bintang *et al.*, 2021).

Menurut peneliti menjaga kualitas tidur adalah kunci utama seseorang yang perlu diperhatikan agar tidur terpenuhi. Khususnya pada remaja Perempuan yang mengalami menstruasi dan mengalami rasa sakit, langkah yang dapat diambil untuk mengurangi nyeri saat menstruasi adalah menjaga kualitas tidur mereka.

Tindakan tidur menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks karena aktivitas yang lalu dan adanya pergeseran yang menyebabkan kesadaran seseorang menjadi kurang. Setiap manusia membutuhkan tidur karena

penting untuk fungsi otak serta anatomi dan fisiologi tubuh. Penyakit atau rasa sakit, lingkungan sekitar, kelelahan, gaya hidup, perasaan, alkohol, stimulan, obat-obatan, motivasi, dan pola makan semuanya dapat memengaruhi pola tidur. Pada saat menstruasi, remaja putri khususnya pasti akan mengalami kesakitan. Hal ini mungkin berdampak pada seberapa baik mereka tidur. Faktor yang berhubungan dengan kelelahan tidak hanya berdampak pada tingkat ketidaknyamanan yang dialami seseorang tetapi juga kualitas tidur mereka. (Manoppo et al., 2023).

3. Hubungan Dismenore dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

Hasil penelitian yang didapatkan dari Hubungan Dismenore Dengan Kualitas Tidur Terhadap Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang Tahun 2025 bahwa ada sebanyak 26 siswi (89,7%) yang mengalami dismenore berat dengan kualitas tidur rendah. Pada siswi yang mengalami dismenore sedang sebanyak 8 siswi (57,1%) dengan mengalami kualitas tidur sedang. Pada siswi yang mengalami dismenore ringan sebanyak 5 siswi (26,3%). Hasil uji *Chi-Square* menggunakan SPSS didapatkan hasil nilai *p value* yaitu $<0,05= (0,000)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore terhadap kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erna (2024). Hubungan kualitas tidur dengan dismenore primer pada siswa SMK Kesehatan PGRI

Denpasar yang artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer. Responden yang memiliki kualitas tidur yang rendah sebanyak 54 responden (31,0%), responden yang memiliki kualitas tidur yang Sedang sebanyak 113 responden (64,9%) dan responden yang memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 7 responden (4,0%). Peneliti berasumsi bahwa semakin kurangnya tidur yang disebabkan oleh aktivitas siswa yang padat menyebabkan. Meningkatnya dismenore disebabkan oleh kurang tidur. Menstruasi disertai nyeri, atau dismenore, lebih merupakan gejala, bukan penyakit. Dismenore yang sering disebut dengan nyeri haid merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi sebelum atau selama siklus menstruasi. Hal ini ditandai dengan kram perut bagian bawah yang juga bisa dirasakan di paha, pinggul, atau punggung bawah. Selain rasa sakit, mungkin juga timbul pusing, mual, muntah, atau diare. (Anggya et al., 2024).

Kesimpulan bahwa kualitas tidur mempengaruhi *dismenore* dapat ditarik berdasarkan temuan penelitian ini dan penelitian lain yang mendukungnya. Dengan kata lain, kemungkinan terjadinya dismenore akan meningkat seiring dengan kualitas tidur yang buruk dan menurun dengan kualitas tidur yang lebih baik. Agar siswi mengetahui cara mencegah dismenore tingkat tinggi, pemahaman mereka tentang cara menangani kondisi tersebut perlu diperluas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mayoritas yang mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri berat sebanyak 29 responden, responden mengalami kualitas tidur rendah sebanyak 39 responden, kategori nyeri sedang sebanyak 14 responden, responden mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 23 responden, kategori nyeri ringan 19 responden, terdapat hubungan yang signifikan antara *dismenore* dengan kualitas tidur pada siswi kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang tahun 2025.

Implikasi dari penelitian ini mencakup pentingnya edukasi kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang manajemen nyeri menstruasi dan pola tidur yang sehat. Program bimbingan dan konseling juga perlu dioptimalkan untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswi. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan serta pengembangan program intervensi berbasis gaya hidup sehat guna mengurangi dampak *dismenore* terhadap kualitas tidur remaja.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Intastansi pendidikan diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dan sumber referensi untuk pembaca khususnya untuk mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto.

2. Bagi dosen dan mahasiswa

Diharapkan dosen dan mahasiswa dapat terlibat dalam penyuluhan kepada SMAN 6 Kota Tangerang tentang pentingnya meningkatkan kualitas tidur pada saat dismenore.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi *dismenore* seperti stres, usia menarche, status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, R. L., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (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), 54–62. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (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. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2023). Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i1.6>
- Ernawati, A. (2022). *Ernawati, S.E.M* (A. Ernawati (Ed.); 1st ed.). Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- Fauziah Fauziah, Yadi Putra, & 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. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>
- Fuad Nashori, S, Psi., M.Sio., M.Ag., P. (2018). *Dr.H.Fuad Nashori,S.Psi.,M.Ag.,Psikolog* (P. Dr.H. Fuad Nashori, S.Psi.,, M.Si., M.Ag. (Ed.); 1st ed.). Psikolog Tidur. Kualitas Tidur Hingga Insomnia
- Hamranani, S. S. T., Wisesa, P. K. C., & Permatasari, D. (2023). Nyeri Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja yang Mengalami Dismenorhoe. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 9–16. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1859>
- Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Herdiani, T. N., Simatupang, A. U., Studi, P., Stikes, K., Mandiri, T., & Bengkulu, S. (2019). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 26–35.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1>
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Pgri 2 Padang Jumilia. *Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia*,

- 2(3), 313–322. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Khamidah Achyar, & Isnaeni Rofiqoch. (2020). Stress, Lama Tidur, Lama Penggunaan Hp Dan Hubungannya Dengan Dismenorhoe. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 1–4. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.839>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Munisah, L. A. (2020). *Munisah (L. A. Munisah (Ed.); 1st ed.)*. Nyeri disminore Dan Penangannya.
- Nanda Dwi Lestari, Fauzy Ma'ruf, Dewi Utary, & Dasti Anditiarina. (2024). Kualitas Tidur, Stres, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Siswi Madrasah Nurul Hakim Lombok Barat. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(2), 173–180. <https://doi.org/10.59981/ghty1a89>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metode Penelitian Kesehatan.
- Nursalam. (2018). *Dr. Nursalam, M. Nurs., (Hons) (Nursalam (Ed.); 4th ed.)*. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Sahir (Ed.). (2022). *Sahir, S.H.* Metode Penelitian Kuantitatif.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.576>
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 56–61. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>
- Sugiyono, P. D. (2018). Keperawatan Maternitas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Swarjana. (2015). *Swarjana, I.* Metode Penelitian Kesehatan.
- Syafrani. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inov*

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Peneliian dan Informed Consent

Saya, Shallum Kirana Jaharani Hafidz dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto akan melakukan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN *DISMENORE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI KELAS 12 di SMAN6 KOTA TANGERANG”**

Saya akan memberikan informasi kepada (Siswi) mengenai penelitian ini dan mengundang (Siswi) untuk menjadi bagian dari penelitian ini.

Siswi dapat berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara menandatangani formulir ini. Jika Siswa setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, Siswi kapan saja boleh mengikuti penelitian ini. Jika siswa menolak untuk berpartisipasi atau menghentikan penelitian ini, keputusan tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan siswa dengan saya dan tidak akan berdampak pada pelayanan yang berlaku di sekolah ini.

Jika siswi tidak mengerti tiap pertanyaan dalam formulir ini, siswa dapat menanyakannya kepada saya.

1. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui dismenore primer siswi yang sering mempengaruhi seberapa baik atau buruk kualitas tidur siswi

2. Partisipasi dalam penelitian

Penelitian ini akan melibatkan siswa dalam sesi pemberian kuesioner selama 20 menit

3. Alasan memilih siswa

- a. Siswi yang mengalami dismenore.
- b. Siswi yang mengalami kualitas tidur yang buruk karena dismenore
- c. Siswi yang menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi, baik secara lisan maupun tertulis

4. Prosedur penelitian

- a. Siswi akan mengisi lembar kuesioner data diri dan lembar persetujuan

sebagai responden.

- b. Siswi akan mengisi lembar kuesioner *Numeric Rating Scale*.
- c. Siswi akan mengisi lembar kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)* sebanyak 15 pertanyaan.

- 5. Risiko, efek samping, dan penanganannya
Dalam penelitian ini tidak ada efek samping

- 6. Manfaat

Siswi diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang semakin tinggi intensitas nyeri dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka.

- 7. Kewajiban subjek penelitian

Siswi diharapkan dapat mengisi seluruh kuesioner sampai selesai dan sesuai apa yang mereka alami

- 8. Hak untuk menolak dan mengundurkan diri

Siswi dapat menolak untuk ikut serta/mengundurkan diri dari penelitian ini kapanpun, baik sebelum penelitian maupun selama penelitian ini berlangsung.

- 9. Kerahasiaan

Peneliti memberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti baik informasi maupun masalah lainnya dengan cara menggunakan inisial nama sebagai pengganti identitasnya

- 10. Informasi tambahan

Siswi diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini.

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUT SERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada **Shallum Kirana Jaharani Hafidz**

Sertifikat Persetujuan (<i>Consent</i>)	
Saya telah membaca semua penjelasan tentang penelitian ini. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan semua pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas. Saya bersedia untuk berpartisipasi pada studi penelitian ini dengan sukarela. _____ Nama subjek/wali Tanda tangan peserta studi Tanggal _____ hari/bulan/tahun	Saya mengkonfirmasi bahwa peserta telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini, dan semua pertanyaan telah dijawab dengan benar. Saya mengkonfirmasi bahwa persetujuan telah diberikan dengan sukarela. _____ Shallum Kirana Jaharani Hafidz Tanda tangan peneliti/peminta persetujuan Tanggal _____ hari/bulan/tahun

Informasi Peneliti:

Peneliti : Shallum Kirana Jaharani Hafidz

Alamat : Jl. Pembangunan 1 Darusalam Utara Batu Jaya Utara ,Kecamatan Batu

Ceper Kelurahan Batu Jaya, Kota Tangerang.

No Telp: 083812563893

Email : kiranashallum21@gmail.com

Lampiran 2 Kuesioner Yang Pernah Mengalami Dismenore

Yang Pernah Mengalami DISMENORE / MENSTRUASI

[Login ke Google](#) untuk menyimpan progres. [Pelajari lebih lanjut](#)

Kelas

☐ A1

☐ A2

☐ B1

☐ B2

☐ C1

☐ C2

☐ C3

☐ D1

☐ D2

☐ D3

Nama

Jawaban Anda

Selama menstruasi anda mengalami gangguan tidur/tidur malam

☐ Iya

☐ tidak pernah

Apakah anda pernah mengalami dismenore/menstruasi?

☐ Pernah

☐ Tidak pernah

A) Lampiran 3 Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)

Kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)*

Petunjuk pengisian kuesioner:

- 1) Keterangan
 - a) SL : Selalu
 - b) SR : Sering
 - c) KK: Kadang-kadang
 - d) JR : Jarang
 - e) TP : Tidak pernah

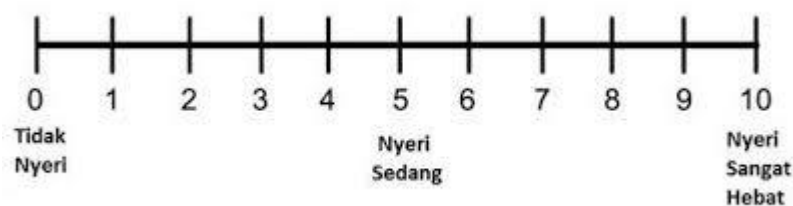
NO	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP	Sekor (diisi peneliti)
1.	Selama menstruasi saya dapat tidur dengan nyenyak						
2.	Saat menstruasi, saya dapat tidur didalam hari selama 30 menit						
3.	Saat menstruasi, saya dapat tidur 7-9 jam perhari						
4.	Saat menstruasi, saya belum pernah begadang						
5.	Saat menstruasi, saya belum pernah bangun tengah malam ke kamar mandi						
6.	Saat menstruasi, saya selalu dapat tidur tanpa menggunakan obat						
7.	Saat menstruasi, saya tidal pernah mengantuk Ketika melakukan aktivitas disiang hari						
8.	Saat menstruasi, saya terbangun karena mengalami kesakitan pada bagian perut bawah						
9.	Saat menstruasi, saya terbangun karena mimpi buruk						
10.	Saat menstruasi, saya terbangun karena kurang nyaman pada saat menggunakan pembalut.						

Lampiran 4 *Dismenore Numeric Rating Scale (NRS)*

Kuesioner *Dismenore Numeric Rating Scale (NRS)*

Tandai salah satu titik pada grafik dibawah ini pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang adik-adik rasakan pada saat menstruasi hari pertama. Jika dalam bentuk skala, nyeri menstruasi yang paling sering anda alami berada pada angka

(Numeric Rating Scale)



Dengan Kriteria Hasil :

1. Tidak ada keluhan nyeri (tidak nyeri) = 0
2. Ada rasa nyeri, mulai terasa, tetapi masih dapat ditahan (nyeri ringan) = 1-3
3. Ada rasa nyeri, terasa mengganggu, dan dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya (nyeri sedang) = 4 – 6
4. Ada rasa nyeri, terasa sangat mengganggu/ tidak tertahankan, sehingga harus meringis, menjerit bahkan berteriak (nyeri berat) = 7 – 10

Lampiran 5 Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan

 YWBKH	YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax. 021-3446463, 021-345437 Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id	
--	--	---

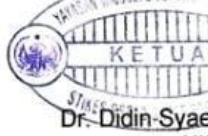
Nomor : B/ 584 /XI/2024 Klasifikasi : Biasa Lampiran : - Perihal : <u>Permohonan Studi Pendahuluan</u>	Jakarta, 19 November 2024
---	---------------------------

	Kepada Yth. Kepala Sekolah SMA 6 Kota Tangerang di Tempat
--	---

1. Berdasarkan Kalender Akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2024 - 2025 tentang Pembelajaran Mata Kuliah Skripsi.
2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Kepala Sekolah berkenan memberikan ijin kepada mahasiswi Tk. IV Semester 7 Program Studi S1 Keperawatan a.n. Shallum Kirana Jaharani Hafidz, untuk melaksanakan pengambilan data studi pendahuluan di SMA 6 Kota Tangerang yang akan dilaksanakan pada tanggal 18-22 November 2024, dengan lampiran :

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Shallum Kirana Jaharani Hafidz	2114201101	Hubungan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas 12 Sman 6 Kota Tangerang.

3. Demikian untuk dimaklumi.

Tembusan : <u>Wakil Ketua I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto</u>	 Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto  Dr. Didin Syaefudin, SKp., SH., MARS NIDK 8995220021
--	--

Lampiran 6 Surat Jawaban Studi Pendahuluan



PEMERINTAH PROVINSI BANTEN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 6 TANGERANG
Jl. Nyimas Melati No. 2 Karanganyar Neglasari Tlp. 021-5587229
Web : www.sman6tangerang.sch.id, Email : sman6tangerangkota@gmail.com
KOTA TANGERANG 15121



Nomor : 000.5.3.1/6361-SMAN6TNG/2024
Lampiran : --
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Tangerang, 11 Desember 2024

Kepada :
Yth. Ketua STIKes RSPAD
Gatot Subroto
Di Tempat

Berdasarkan surat permohonan ijin penelitian nomor: B/667/XII/2024 tanggal 9 Desember 2024, yang diajukan STIKes RSPAD Gatot Subroto, untuk mahasiswa :

NO	NAMA	NIM	TEMA PENELITIAN
1	Shaeksarellum Kirana Jaharani Hafidz	2114201101	Hubungan <i>Dismenore</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas XII di SMAN 6 Kota Tangerang

Maka dengan ini SMAN 6 Tangerang mengijinkan penelitian tersebut dilaksanakan sesuai waktu yang sudah disepakati.

Demikian untuk diperhatikan dan dimaklumi.

Kepada Sekolah,

SOLEH, M. Pd
Kepala Sekolah
NIP. 196706041998021001

Lampiran 7 Surat Penelitian dari Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

 YWBKH	YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-34543 Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id	
--	--	---

Nomor : B/ 667 /XII/2024 Klasifikasi : Biasa Lampiran : - Perihal : <u>Surat Permohonan Penelitian</u>	Jakarta, 9 Desember 2024 Kepada Yth. Kepala Sekolah SMAN 6 Kota Tangerang di Tempat
---	--

1. Berdasarkan Kalender Akademik Prodi S1 Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2024 - 2025 tentang Pembelajaran Mata Kuliah Skripsi.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon Kepala Sekolah berkenan memberikan ijin kepada mahasiswi Tk. IV Semester 7 Program Studi S1 Keperawatan a.n. Shaeksarellum Kirana Jaharani Hafidz, untuk melaksanakan Penelitian di SMAN 6 Kota Tangerang, yang akan dilaksanakan pada Desember 2024, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Shaeksarellum Kirana Jaharani Hafidz	2114201101	Hubungan <i>Dismenore</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang

3. Demikian untuk dimaklumi.

Tembusan :

Wakil Ketua I STIKes RSPAD Gatot Soebroto



Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, S.Kp, SH, MARS

NIDK 8996220021

Lampiran 8 Surat Jawaban Penelitian dari SMAN 6 Kota Tangerang



SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.5.3.1/ *613* -SMAN6TNG/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 6 Tangerang menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : SHALLUM KIRANA JAHARANI HAFIDZ
 Program Studi : S-1
 Jenjang Pendidikan : S1 Keperawatan
 Perguruan Tinggi : STIKes RSPAD Gatot Soebroto

adalah benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di SMA Negeri 6 Tangerang dengan judul "**Hubungan Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Siswi Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang**" pada tanggal 09 s.d 10 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 17 Desember 2024

Kepala SMA Negeri 6 Tangerang,



SOLEH, M. Pd
 Pembina Tk. I

NIP. 196706041998021001

Lampiran 9 Surat Etik Penelitian



Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee
Surat Layak Etik
Research Ethics Approval



No:000066/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2025

Peneliti Utama : Shallum Kirana Jaharani Hafidz
Principal Investigator
 Peneliti Anggota : -
Member Investigator
 Nama Lembaga : STIKes RSPAD Gatot Subroto
Name of The Institution
 Judul : Hubungan Dismenore Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas 12 di SMAN 6 Kota Tangerang
Title The Relationship between dysmenorrhea and sleep quality in grade 12 female students at SMAN 6 Tangerang City

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek; wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

10 January 2025
 Chair Person

Ns. Meulu Primananda, S.Kep

Masa berlaku:
 10 January 2025 - 10 January 2026

Generated by digTBRP/2025/01/10

Lampiran 10 Hasil Jawaban Kuesioner Dismenore

