HUBUNGAN DISMENOREA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TIBAWA KABUPATEN GORONTALO

JURNAL

SRI WAHYUNIANTY TALIB
NIM : C01417200

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2021

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

HUBUNGAN DISMENOREA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TIBAWA KABUPATEN GORONTALO

THE RELATIONSHIP BETWEEN DYSMENORRHEA AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 TIBAWA GORONTALO REGENCY

[1] Sri Wahyunianty Talib, [2]Ani Retni, [3]Harismayanti
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: yuyuntalib08@gmail.com, aniretni@umgo.ac.id, harismayanti@umgo.ac.id

ABSTRAK

Dismenorea rasa nyeri yang meluas hingga kepinggang,punggung bagian bawah dan betis yang dapat menimbulkan masalah keperawatan danmengganggu kebutuhan dasar manusia, salah satunya adalah tidur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja. Desain penelitian menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional.* Populasi sebanyak 184 remaja, penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 65 responden. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami dismenorea kategori sedang dengan kualitas tidur buruk menggunakan analisis data uji *chi square.* Kesimpulan pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja dengan *p value* 0,000 (p<0,05). Saran untuk sekolah SMA Negeri 1 Tibawa diharapkan lebih meningkatkan edukasi kesehatan tentang masalah kesehatan reproduksi khususnya dismenorea sehingga tidak sampai mengganggu kualitas tidur.

Kata Kunci : Dismenorea, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain that extends to the waist, lower back and calves which can cause nursing problems and interfere with basic human needs, specially is sleep. The purpose of this research was to determine the relationship between dysmenorrhea and sleep quality in adolescents. The research design used an analytical survey method with a cross sectional approach. The populations are 184 adolescents. The determination of the sample used purposive sampling technique as many as 65 respondents. The results showed the majority of respondents experienced dysmenorrhea in the moderate category with poor sleep quality using chi square test data analysis. The conclusion, there is a significant relationship between dysmenorrhea and sleep quality in adolescents with a p value of 0.000 (p <0.05). Suggestions for SMA Negeri 1 Tibawa schools are expected to further improve health education about reproductive health problems, especially dysmenorrhea therefore it does not interfere with sleep quality.

Keywords: **Dysmenorrhea, Sleep Quality, Adolescents**

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

PENDAHULUAN

Remaja wanita yang mengalami menstruasi biasanya akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu. Salah satunya yaitu Dismenorea. Dismenorea merupakan sensasi yang menyakitkan, kram di perut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, diare, dan gemetaran, semua terjadi sebelum atau selama menstruasi. Ada 2 jenis dismenorea yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder (R. Putri et al., 2020).[9]

Dismenorea primer merupakan nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa hari sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital yang terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salfingitis, dan adenomiosis uteri (Azzulfa 2019).[3]

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020 bahwa angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% remaja wanita di setiap negara mengalami dismenorea, seperti di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenorea (Ariyanti, Veronica, and Kameliawati 2020).[2] Data lainnya juga menunjukkan bahwa rata-rata di Negara- Negara Eropa kejadian dismenorea terjadi pada 45-97% wanita dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia (Fk and Andalas 2020).[4]

Di Indonesia tahun 2020, angka kejadian dismenorea sebesar 50% dari jumlah remaja wanita yang sedang menstruasi, sementara 10% diantaranya mengalami gejala dismenorea yang berat sehingga memerlukan istirahat dengan berbaring di tempat tidur dan 48% remaja wanita tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan alasan menderita dismenorea (Indonesia and Psikologi 2020).[5] Di Jakarta bahkan ditemukan angka yang cukup tinggi yaitu 86% remaja wanita mengalami dismenorea dan mengganggu aktivitas belajarnya (Putri et al. 2020)[9].

Angka kejadian dismenorea di Indonesia paling banyak pada remaja wanita usia produktif yang menyebabkan terganggunya aktivitas harian selama 1-2 hari setiap bulannya. Ketidak hadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenorea primer. Kondisi di Indonesia, lebih banyak remaja wanita yang mengalami dismenorea tetapi tidak melakukan pengobatan. Rasa kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat penderita dismenorea tidak melakukan pengobatan. (Ariyanti et al. 2020)[2].

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2020 menunjukkan

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

bahwa 64,1% remaja wanita di gorontalo mengalami dismenorea primer. (Data Dinas Provinsi Gorontalo). Berdasarkan data dari Dinas kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2020 menunjukkan bahwa 54,4% remaja wanita di gorontalo mengalami dismenorea. Angka tersebut menunujukkan bahwa kejadian dismenorea cukup tinggi (Data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo 2020).

Dismenorea menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. 40 hingga 70% remaja wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraga-nya (Indriyani 2020)[6].

Munculnya rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha akan menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia, salah satu diantaranya yaitu tidur. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan, fisiologi, dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari hari, rasa capek, lemah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, dan tidak konsentrasi, sehingga mengganggu proses belajar siswi di sekolah (Wahab 2020)[14]. Kualitas tidur yang kurang dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktivitas rutin pada besok hari di sekolah terganggu dan dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang sehingga seringkali perubahan tekanan darah yang abnormal dapat menimbulkan berbagai penyakit lainnya (Ali 2019)[1].

Remaja usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-10 jam perhari. Setelah seharian beraktivitas, tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stress maupun kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan daya konsentrasi. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat mempengaruhi kebutuhan yang lain (Wahab 2020)[14]. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu kuantitas tidur yang cukup, keadaan kamar tidur, ada tidaknya stress, ada tidaknya menderita suatu penyakit, aktifitas yang dilakukan saat siang hari, obat dan makanan yang dikonsumsi di siang hari dan lainnya. Pengidentifikasian dan penanganan gangguan kualitas tidur klien adalah tujuan penting perawat untuk membantu klien mendapatkan kebutuhan istirahat dan tidur, maka perawat harus memahami sifat alamiah dari tidur, faktor yang mempengaruhi dan kebiasaan tidur klien (Azzulfa 2019)[3].

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Dampak- dampak yang disebabkan dari pola tidur yang tidak teratur antara lain, tidur kurang dari 5 jam dalam sehari, dapat beresiko terjangkit depresi, stres, penyakit jantung, stroke dan diabetes. Pada wanita, yang tidur sebanyak 4 jam atau kurang dari jumlah tersebut setiap hari memiliki peluang 62% lebih besar terkena kanker payudara, di banding mereka yang tidur sebanyak 8-10 jam perhari. Kurangnya jam tidur telah terbukti dapat mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme menjadi tidak seimbang (Rini 2020)[10].

Dari studi pendahuluan survey awal di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo didapatkan remaja putri kelas XII berjumlah 184 orang. Wawancara peneliti saat melakukan pra penelitian di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo diketahui bahwa pada 10 remaja wanita di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo Terdapat 3 siswi mengungkapkan rasa nyeri haid yang mereka rasakan mengakibatkan tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik dan 7 siswi mengungkapkan rasa nyeri haid yang mereka rasakan mengurangi jam tidur mereka, 3 orang hanya memiliki jumlah jam tidur <5 jam perhari sedangkan 4 diantaranya hanya memilki jumlah jam tidur 6-7 jam. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo."

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini, peneliti menggunakan metode *survey analitik. Survey analitik* di arahkan untuk menjelaskan suatu keaadaan situasi. Dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah suatu penelitian non eksperimental dalam rangka mempelajari dinamika korelasi antara hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo. Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus sampai bulan September 2021. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 184 remaja. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 65 responden. Dengan menggunakan rumus *Taro Yamane.*

HASIL

Analisis Univariat

1. Dismenorea

Tabel 1. Distribusi frekuensi dismenorea di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo

NO	Dismenorea	N	(%)
1	Ringan	14	21,5
2	Sedang	43	66,2
3	Berat	8	12,3
	Jumlah	65	100

Dilihat dari tabel 1 distribusi frekuensi dismenorea yang paling banyak yaitu dismenorea kategori sedang dengan jumlah 43 responden (66,2%), di ikuti oleh dismenorea kategori ringan berjumlah 14 responden (21,5%) dan yang paling sedikit yaitu

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

dismenorea kategori berat dengan jumlah 8 responden (12,3%).

2. Kualitas Tidur

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo

NO	Kualitas Tidur	N	(%)
1	Baik	13	20,0
2	Buruk	52	80,0
	Jumlah	65	100

Dilihat dari tabel 2 distribusi frekuensi kualitas tidur yang paling banyak yaitu kualitas tidur kategori buruk dengan jumlah 52 responden (80,0%) dan yang paling sedikit yaitu kualitas tidur kategori baik dengan jumlah 13 responden (20,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Dismenorea Dengan Kualitas Tidur di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo

Dismenorea	Kualitas tidur				Jumlah		*Value*
	Baik		Buruk				
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	9	13,8	5	7,7	14	21,5	
Sedang	3	4,6	40	61,5	43	66,2	**0,000**
Berat	1	1,5	7	10,8	8	12,3	
Total	**13**	**20**	**52**	**80**	**65**	**100**	

Tabel 3 menunjukkan bahwa Dismenorea kategori ringan dengan kualitas tidur baik berjumlah 9 responden (13,8%) dan Dismenorea kategori ringan dengan kualitas tidur buruk berjumlah 5 responden (7,7%), secara keseluruhan dismenorea ringan berjumlah 14 responden (21,5%). Dismenorea kategori sedang dengan kualitas tidur baik berjumlah 3 responden (4,6%) dan dismenorea kategori sedang dengan kualitas tidur buruk berjumlah 40 responden (61,5%), secara keseluruhan dismenorea sedang berjumlah 43 responden (66,2%). Dismenorea kategori berat dengan kualitas tidur baik berjumlah 1 responden (1,5%) dan dismenorea kategori berat dengan kualitas tidur buruk berjumlah 7 responden (10,8), secara keseluruhan dismenorea berat berjumlah 8 (12,3%). Total kualitas tidur baik berjumlah 13 (20%) sedangkan total kualitas tidur buruk berjumlah 52 (80%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi square* maka di peroleh nilai signifikan 0,000 ($p<0,05$) ini berarti H0 di tolak dan Ha di terima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Dismenorea

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi dismenorea yang paling banyak yaitu dismenorea kategori sedang dengan jumlah 46 responden (66,7%) . dan yang paling sedikit yaitu dismenorea kategori berat dengan jumlah 8 responden (11,4%). Jadi mayoritas dismenorea yang paling banyak di SMA Negeri 1 Tibawa yaitu yang mengalami dismenorea Kategori Sedang.

Menurut pendapat (Wahyu 2014)[15] Dismenorea merupakan nyeri pada saat menstruasi atau nyeri hebat yang mengganggu

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

aktivitas seseorang yang di akibatkan oleh kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga mengakibatkan dismenorea. Nyeri yang terjadi pada punggung, daerah ekstremitas serta paha bagaian dalam, dapat juga disertai mual dan muntah, diare, sakit kepala atau migrain, perasaan cemas,gangguan tidur, dan gelisah.

Menurut penelitian (Marsinda & teuku 2015)[7] mayoritas remaja muda mengalami dismenorea dengan kategori sedang di bandingkan dengan dismenorea kategori berat karena di sebabkan oleh adanya kontraksi miometrium yang dirangsang oleh prostaglandin yang menyebabkan terjadinya nyeri haid atau dismenorea . Di dukung juga oleh penelitian (Nugroho 2019)[8] yang mengatakan dismenorea kategori sedang sering di alami oleh remaja wanita di bandingkan dismenorea kategori berat. karena dismenorea primer sering terjadi di remaja wanita dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Menurut asumsi peneliti dismenorea merupakan salah satu masalah yang tidak dapat dicegah, yang dialami oleh remaja wanita pada saat menstruasi. Dismenorea yang terjadi pada remaja wanita sebagian besar tergolong dismenorea primer yang dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan, kegelisahan, gangguan tidur dan sampai mengganggu aktivitas belajar dari remaja tersebut. Dismenorea di pengaruhi oleh kontraksi yang hebat dan menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga mengalami nyeri. Nyeri dismenorea terjadi pada perut bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis sehingga mengakibatkan gangguan kualitas tidur pada responden. Pada hasil penelitian ini remaja wanita terbanyak mengalami dismenorea kategori sedang atau skala nyeri 4-6.

2. Kualitas Tidur

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi kualitas tidur yang paling banyak yaitu kualitas tidur buruk dengan jumlah 56 responden (80,0%) dan yang paling sedikit yaitu kualitas tidur baik dengan jumlah 14 responden (20,0%). Jadi frekuensi kualitas tidur di SMA Negeri 1 Tibawa terbanyak yaitu yang mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan kualitas tidur baik.

Menurut pendapat (Siregar 2017)[13] Tidur adalah suatu keadaan seseorang dimana seseorang tersebut dalam kondisi tidak sadarkan diri dan memiliki ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan penurunan respon terhadap gangguan rangsangan dari luar.

Menurut penelitian (Sianturi 2019)[12] Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya. Penelitian ini juga

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

menghasilkan kualitas tidur buruk sering terjadi pada remaja yang mengalami dismenorea. Di dukung juga oleh penelitian (Sanjaya 2019)[11] yang mengatakan dismenorea sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja. Karena remaja sering merasakan nyeri haid yang hebat sehingga mengakibatkan gangguan kualitas tidur pada remaja.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisologis. Suatu keadaan saat seseorang terbangun dari tidurnya merasakan suatu kebugaran, kesegaran, Kepuasan terhadap tidur tanpa meminum obat apapun. Sehingga apabila seseorang sudah terpenuhi kualitas tidurnya, maka tidak akan muncul perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Pengurangan tidur hingga 4 jam dapat mempengaruhi hormon prostaglandin sebagai mediator nyeri. Jika hormon prostaglandin meningkat maka akan terjadi dismenorea.

Analisis Bivariat

Hubungan Dismenorea Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo menghasilkan dismenorea kategori ringan dengan kualitas tidur baik berjumlah 9 responden (13,8%) dan dismenorea kategori ringan dengan kualitas tidur buruk berjumlah 5 responden (7,7%), terdapatnya dismenorea ringan dengan gangguan kualitas tidur buruk pada 5 responden di sebabkan pada saat dismenorea nyeri yang mereka rasakan terjadi sejenak, dan dapat pulih kembali dengan skala 1-3 (Ringan) sedangkan yang mempengaruhi kualitas tidur buruk pada responden yaitu selama menstruasi responden sering mengalami tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit. Sehingga menyebabakan ada beberapa responden yang megalami dismenorea ringan tetapi kualitas tidurnya buruk. Total keseluruhan dismenorea ringan berjumlah 14 responden (21,5%). Sedangkan dismenorea kategori sedang dengan kualitas tidur baik berjumlah 3 responden (4,6%) dan dismenorea kategori sedang dengan kualitas tidur buruk berjumlah 40 responden (61,5%), secara keseluruhan dismenorea sedang berjumlah 43 responden (66,2%). Dismenorea kategori berat dengan kualitas tidur baik berjumlah 1 responden (1,5%) dan dismenorea kategori berat dengan kualitas tidur buruk berjumlah 7 responden (10,8), terdapatnya dismenorea kategori berat dengan kualitas tidur baik pada 1 responden di sebabkan pada saat dismenorea nyeri yang di rasakan oleh responden menyebar ke pinggang, punggung,dan lemas sedangkan yang mempengaruhi kualitas tidurnya baik pada responden yaitu responden sering tidur untuk menghilangkan nyeri dismenoreanya.Sehingga mengakibatkan responden tidak mengalami

gangguan kualitas tidur. Total keseluruhan dismenorea berat berjumlah 8 (12,3%).Total kualitas tidur baik berjumlah 13 (20%) sedangkan total kualitas tidur buruk berjumlah 52 (80%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi square* maka di peroleh nilai signifikan 0,000 (p <0,05) ini berarti H0 di tolak dan Ha di terima. Jadi Dari hasil tersebut terdapat hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo.

Menurut pendapat (Wahyu 2014)[15] Dismenorea merupakan nyeri pada saat menstruasi atau nyeri hebat yang mengganggu aktivitas seseorang yang di akibatkan oleh kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga mengakibatkan dismenorea. Nyeri yang terjadi pada punggung, daerah ekstremitas serta paha bagaian dalam, dapat juga disertai mual dan muntah, diare, sakit kepala atau migrain, perasaan cemas,gangguan tidur, dan gelisah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Yudhanti, Balgis, and Widardo 2019)[16] bahwa dismenorea sedang dengan kualitas tidur buruk berjumlah 34% di kalangan remaja muda, dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam istirahat dan tidur mereka.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Azzulfa 2019)[3] yang menghasilkan mayoritas responden mengalami disminore ringan sebanyak 34 responden (55.7 %), yang mengalami disminorea sedang sebanyak 13 responden (21,3 %), dan yang mengalami disminore berat sebanyak 14 responden (13.0 %). Kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur baik, sebanyak 36 orang (59,0 %), dan kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (41,0 %).

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti mengasumsikan bahwa dismenorea berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja. Dismenorea di kategorikan berdasarkan dismenorea ringan, sedang dan berat. Dengan skala nyeri ringan 1-3, skala nyeri sedang 4-6, dan skala nyeri berat 7-10. Sedangkan Kualitas tidur yaitu ukuran dimana seseorang mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Dismenorea yang di alami di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo terbanyak yaitu dismenorea kategori sedang dengan kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan oleh induksi prostaglandin yang membuat rahim menjadi berkontraksi, pelepasan prostaglandin berasal dari sel yang terpecah. Selama pelepasan endometrium terjadi menyebabkan hiperkontraktilitas miometrium, iskemia dan hipoksia otot rahim, sehingga menimbulkan

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

rasa nyeri yang menyebabkan gangguan kualitas tidur pada responden. Nyeri dismenorea timbul saat dan sebelum menstruasi, dimana nyeri dismenorea merupakaan gejala yang umum muncul pada wanita. Sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kadar serotonin di dalam tubuh. Ketika serotonin berkurang, cenderung dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan sensitivitas terhadap nyeri meningkat. Sehingga banyak yang mengalami dismenorea (nyeri haid) yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka.

Kesimpulan

Karakteristik responden berdasarkan usia di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo terbanyak berusia 17 tahun dengan jumlah 34 responden (52,3%), karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo terbanyak yaitu 3-5 hari dengan jumlah 36 (55,4%) responden. Dismenorea di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo terbanyak yaitu dismenorea kategori sedang dengan jumlah 43 responden (66,2%). Kualitas tidur di SMA Negeri 1 tibawa Kabupaten Gorontalo terbanyak yaitu kualitas tidur kategori buruk dengan jumlah 52 (80,0%). Terdapat hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo dengan nilai signifikan 0,000 ($p<0,05$).

Saran

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan dalam melaksanakan penelitian tentang hubungan dismenorea dan kualitas tidur pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Agar dapat memfasilitasi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mata kuliah keperawatan maternitas dengan merekomendasikan materi yang relevan serta bimbingan yang memadai.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Sebagai informasi tambahan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam bidang keperawatan khususnya yang berkaitan dengan hubungan dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja.

4. Bagi responden

   Di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenorea dan kualitas tidur, sehingga ketika mengalami dismenorea responden sudah mengetahui apa yang harus di lakukan, sehingga tidak akan mengganggu kualitas tidur responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah Remaja.” (2018):12–33.
2. Ariyanti, Vivi Dwi, Septika Yani Veronica, and Feri Kameliawati. 2020.

"Wellness and Healthy Magazine." 2(2):277–82.

3. Azzulfa, Nida. 2019. "Hubungan Disminorea Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Mts Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo." *Jurnal Maternal* III(2):42–46.
4. Fk, Kebidanan, and Universitas Andalas. 2020. "Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas." 2030:1–8.
5. Indonesia, Jurnal Psikologi, and Fakultas Psikologi. 2020. "Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati." 5(02):137–44.
6. Indriyani, Nur Fatkhiyah. 2020. "Hubungan Nyeri Dismenorea Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Di SMA N 1 Karanganyar." *Skripsi*.
7. Marsinda & teuku. 2015. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6–28.
8. Nugroho, Paramita. 2019. "Hubungan Abdominal Stretching Menurunkan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Remaja Putri Di SMAN 3 Brebes."
9. Putri, Salsabilla Alifah, Moch Yunus, and Erianto Fanani. 2020. "Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri 52 Jakarta." *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health* 2(2):85.
10. Rini, Marda Noliya Anita Apriany Puji Setya. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja." 9:23–35.
11. Sanjaya, Rafael Danur. 2019. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Remaja." 20.
12. Sianturi. 2019. "Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pondok Pesantren." *Skripsi* 14–37.
13. Siregar. 2017. *Mengenal Sebab Sebab. Akibat Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flash Books.
14. Wahab, Anildhah. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa."
15. Wahyu. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Pertama. Jl. Sadewa No. 1 Sorowajan Baru, Yogyakarta.
16. Yudhanti, Melinda Didi, Balgis, and Widardo. 2019. "Hubungan Kejadian Dismenore Primer Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran." *Nexus Kedokteran Komunitas* 3(2):219–30.

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo