

HUBUNGAN TINGKAT DISMENORE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI SMK PELITA AL-QUR'AN WONOSOBO

Mutingatul Hofsoh¹, Anisa Ell Raharyani², Romdiah³, Anindita Paramastuti⁴
^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an
Email : mutingatulhofsoh@gmail.com

Abstrak

Dismenorea atau nyeri sebelum dan selama menstruasi merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja putri. Pinggang, punggung bawah, dan paha dapat mengalami nyeri ini, yang dapat menyebabkan masalah perawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia seperti tidur. Baik kesehatan fisik maupun mental serta kualitas tidur, yang dapat memengaruhi fokus dan aktivitas sehari-hari, dapat terpengaruh oleh nyeri ini. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan dismenorea siswi SMK Pelita Al-Qur'an Wonosobo. Penelitian ini menggunakan strategi penelitian sampling insidental, desain korelasi analitis, dan metode cross-sectional. Uji Spearman (Rho) digunakan untuk memeriksa data. Sembilan puluh partisipan merupakan populasi penelitian. Lima puluh responden dipilih menggunakan rumus Slovin sebagai teknik sampel. Mayoritas partisipan melaporkan mengalami nyeri sedang, seperti yang dilaporkan oleh 24 (48%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk, seperti yang dilaporkan oleh 48 (96%). Dengan nilai signifikansi 0,016 ($p < 0,05$), uji korelasi Spearman Rho mengungkapkan arah positif dan hubungan yang lemah antara tingkat keparahan dismenore dan kualitas tidur. Simpulan, menunjukkan adanya hubungan antara tingkat keparahan dismenore dengan kualitas tidur pada siswi SMK Pelita Al-Qur'an Wonosobo. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat menjadi panduan untuk berbagai inisiatif yang bertujuan untuk mengurangi tingkat keparahan dismenore yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : siswi, kualitas tidur, dismenore

THE RELATIONSHIP BETWEEN DYSMENORRHEA LEVELS AND SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS OF SMK PELITA AL-QUR'AN WONOSOBO

Abstract

Dysmenorrhea or pain before and during menstruation is one of the problems often experienced by adolescent girls. The waist, lower back, and thighs can experience this pain, which can cause problems with care and interfere with basic human needs such as sleep. Both physical and mental health and sleep quality, which can affect focus and daily activities, can be affected by this pain. Determine the relationship between sleep quality and dysmenorrhea in female students of SMK Pelita Al-Qur'an Wonosobo. This study used an incidental sampling research strategy, analytical correlation design, and cross-sectional method. The Spearman (Rho) test was used to examine the data. Ninety participants were the study population. Fifty respondents were selected using the Slovin formula as a sampling technique. Participants reported experiencing moderate pain, as reported by 24 (48%) and had poor sleep quality, as reported by 48 (96%). With a significance value of 0.016 ($p < 0.05$), the Spearman Rho correlation test revealed a positive direction and weak relationship between the severity of dysmenorrhea and sleep quality. This study shows a relationship between the severity of dysmenorrhea and sleep quality in female students of SMK Pelita Al-Qur'an Wonosobo. This study is expected to be useful and can be a guide for various initiatives aimed at reducing the severity of dysmenorrhea associated with poor sleep quality.

Keywords: female students, sleep quality, dysmenorrhea

Pendahuluan

Antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perubahan cepat pada tubuh, pikiran, dan sistem reproduksi. Dimulainya menstruasi menandai dimulainya masa pubertas, yaitu tahap perkembangan reproduksi.¹

Salah satu tanda perubahan kematangan seksual selama masa pubertas adalah menstruasi. Menstruasi, yang mungkin terasa nyeri atau tidak, merupakan bagian dari kehidupan setiap wanita. Gejala tambahannya meliputi mual, muntah, diare, menggigil, disorientasi, dan nyeri di punggung bawah, paha, pinggang, panggul, dan daerah suprapubik.²

Ketidaknyamanan menstruasi atau yang dikenal sebagai dismenore disebabkan oleh berbagai faktor termasuk faktor fisiologis dan psikologis.³ Faktor fisik termasuk konstitusi rahim dan fitur bawaan juga dapat menyebabkan nyeri menstruasi, atau dismenore. Lebih jauh, penelitian menunjukkan bahwa berbagai faktor, seperti usia menarche di bawah 12 tahun, riwayat keluarga dismenore, indeks massa tubuh yang tidak normal, dan perilaku tertentu seperti merokok, konsumsi kopi berlebihan, dan aleksitimia, dapat mengakibatkan dismenore.⁴

Dismenore menyebabkan ketidaknyamanan pada wanita yang menjalar ke pinggang, punggung bawah, dan paha. Hal ini

dapat menyebabkan masalah dalam perawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia seperti tidur. Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan emosional seseorang.⁵

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 90 persen wanita pada tahun 2017 mengalami dismenore, dengan 10–16% dari wanita tersebut mengalami dismenore berat. Dismenore merupakan kondisi yang cukup umum, yang memengaruhi lebih dari 50% wanita di seluruh dunia. Diperkirakan 84,2% wanita Asia menderita dismenore.⁶ Dismenore memiliki prevalensi yang tinggi di kalangan wanita Indonesia pada tahun 2018 antara 60 dan 70 persen. Di Indonesia, 54,89% kasus dismenore bersifat primer, sedangkan sisanya 45,11% bersifat sekunder. Prevalensi dismenore di Jawa Tengah adalah 56%.⁷ Selain menyebabkan nyeri panggul yang mengganggu aktivitas sehari-hari, dismenore dapat berdampak buruk pada kualitas hidup wanita. Studi Delistianti Tahun 2019 menemukan bahwa perubahan perilaku, kesulitan fokus, kesulitan tidur, absen dari sekolah, dan aktivitas sehari-hari termasuk di antara efek yang umum dilaporkan.

Sekitar 70–90% kasus dismenore mengakibatkan ketidaknyamanan bagi penderitanya karena nyeri, yang dapat

menyebabkan stres, kekhawatiran, dan konflik emosional. Kualitas tidur merupakan masalah rumit yang berdampak pada bagaimana seseorang merasakan ketidaknyamanan dan berkorelasi dengan seberapa puas mereka dengan tidurnya.

Kualitas tidur seseorang merupakan cerminan dari kebiasaan tidurnya, baik positif maupun negatif. Insomnia dan gejala kualitas tidur yang buruk sering dikaitkan dengan kesehatan yang buruk, kehilangan pekerjaan, dan peningkatan risiko penyakit mental termasuk depresi.⁸

Kualitas tidur memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Tugas sehari-hari dapat terganggu karena kurang tidur. Menurut perkiraan, 20% hingga 50% orang dewasa melaporkan mengalami kesulitan tidur, dan 17% individu mengalami gangguan tidur serius dalam setahun. Prevalensi masalah tidur cenderung meningkat setiap tahunnya karena penuaan dan faktor-faktor lain yang berkontribusi.

Menurut National Sleep Foundation, 36% anak muda Amerika berusia 18 hingga 29 tahun mengaku kesulitan bangun pagi, dibandingkan dengan 20% dari mereka yang berusia 30 hingga 64 tahun dan 9% dari mereka yang berusia di atas 65 tahun. Dibandingkan dengan hanya 11% pekerja berusia 30 hingga 64 tahun dan 5% dari mereka yang berusia di atas 65 tahun, hampir seperempat dari orang dewasa muda (22%) mengaku terlambat masuk kelas karena kesulitan bangun pagi. Kualitas tidur yang buruk berdampak signifikan terhadap prestasi akademik siswi yang mengalami dismenore, menurut sebuah studi tahun 2019 oleh Hamzekhani dkk.

Menurut studi awal, mayoritas siswi kelas 10 dan 11 di SMK Pelita Al-Qur'an menderita dismenore. Hasil wawancara dengan 12 siswi SMK Pelita Al-Qur'an menunjukkan bahwa dua siswi (17%) masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari, sedangkan 10 siswi (83%) yang mengalami dismenore tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan mengalami gangguan tidur. Siswa yang mengalami dismenore mengeluhkan sakit kepala dan nyeri punggung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar keluhan sakit dismenorea dan kualitas tidur yang terjadi pada siswa SMK Pelita Al-Qur'an Wonosobo.

Metode

Desain penelitian ini adalah cross-sectional. Sembilan puluh siswi yang menderita dismenore, atau nyeri haid, menjadi bagian dari populasi penelitian. Ukuran sampel yang digunakan adalah 50. Di antara instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang menilai nyeri haid menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data diperiksa menggunakan tabel distribusi frekuensi sebagai metode statistik univariat dan *uji Spearman* (Rho) sebagai metode statistik bivariat.

Hasil

Siswa perempuan yang menderita nyeri haid berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Tabel berikut menampilkan secara spesifik tentang atribut masing-masing responden:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Usia Menarche, Dan Siklus Menstruasi

Karakteristik Responden	F	%
Umur	15-16 Tahun	39 78%
	17-18 Tahun	11 22%
Usia Menarche	11-13 Tahun	43 86%
	14-16 Tahun	7 14%
Siklus Menstruasi	Normal	36 72%
	Tidak Normal	14 28%
Total	50	100%

Hasil dari data diatas menunjukkan responden pada penelitian ini berjumlah 50 responden, dilihat dari karakteristik umur menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berada di umur 15-16 tahun sebanyak 39 responden (78%), karakteristik usia menarche menunjukkan bahwa mayoritas berusia 11-13 tahun sebanyak 43 responden (86%), dan karakteristik siklus menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas kategori normal sebanyak 36 responden (72%).

Tabel 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenore

Dismenore	F	%
Nyeri Ringan	14	28%
Nyeri Sedang	24	48%
Nyeri Berat	12	24%
Total	50	100%

Hasil dari data diatas menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat dismenore, responden yang

paling banyak mengalami nyeri sedang adalah sebanyak 24 responden (48%), diikuti oleh nyeri ringan sebanyak 14 responden (28%), dan nyeri berat yang dialami oleh 12 responden, yang memiliki persentase sebesar 24%.

Tabel 3. Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	F	%
Baik	2	4%
Buruk	48	96%
Total	50	100%

Hasil dari data diatas menunjukkan responden dilihat dari kualitas tidur menunjukkan bahwa lebih banyak kualitas tidur buruk sebanyak 48 responden (96%) dibandingkan hanya 2 responden (4%) yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Spearman (Rho)

Variabel	N	Correlation Coefficient	P value
Dismenore	50	1,000	.
Kualitas Tidur	50	0,339	0,016

Karena uji Spearman (Rho) menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,016 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan atau korelasi, maka H_a dapat diterima. Korelasi yang rendah ditunjukkan dengan nilai resultan koefisien korelasi sebesar 0,339. Tanda positif dari nilai tersebut menandakan bahwa korelasi bergerak searah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pada siswi SMK Pelita Al-Qur'an Wonosobo terdapat hubungan yang cukup berarti antara derajat dismenore dengan kualitas tidurnya.

Pembahasan

Responden dalam penelitian ini sebanyak 39 orang (78%) atau mayoritas siswi berusia 15-16 tahun. Rata-rata tingkat nyeri dismenorea tertinggi dialami oleh remaja usia 15-16 tahun yang masuk dalam rentang usia 13-19 tahun.¹⁰ Penelitian idaningsih 2020¹¹ menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi berbagai perubahan fisik yang berdampak signifikan terhadap perkembangan mentalnya.

Pertumbuhan tubuh yang lebih tinggi dan panjang serta mulai berfungsinya organ reproduksi (pada perempuan ditandai dengan menstruasi) merupakan indikator seksual sekunder pada remaja perempuan. Salah satu gangguan menstruasi yang dialami oleh sebagian

remaja adalah dismenorea atau rasa tidak nyaman pada perut. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden (43 orang atau 86%) mengalami menstruasi pada usia 11-13 tahun. Hal ini sesuai dengan penjelasan¹² yang menyebutkan bahwa siswi lebih sering mengalami menstruasi pada usia 11-13 tahun.

Usia saat menarche, atau dimulainya siklus menstruasi pertama, memiliki dampak signifikan terhadap risiko dismenore. Wanita yang mengalami menarche antara usia 13 dan 14 tahun sering kali lebih kecil kemungkinannya menderita dismenore dibandingkan mereka yang mengalami menarche sebelum usia 13 tahun. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada usia tersebut, organ reproduksi telah sepenuhnya matang, sedangkan sistem reproduksi wanita yang lebih muda belum siap untuk mengalami perubahan yang dapat menyebabkan pemendekan serviks. Gangguan ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore.¹³

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 36 responden atau 72% dari total responden masuk dalam kategori normal dan mengalami menstruasi. Siklus menstruasi dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu pendek (kurang dari 21 hari), normal (21–35 hari), dan panjang (lebih dari 35 hari). Diketahui bahwa kategori normal memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan dua kategori lainnya, dan tidak terdapat perbedaan yang berarti antara ketiga kategori tersebut.¹⁴

Ketidakteraturan menstruasi meliputi siklus yang memanjang (oligomenorea) yang berlangsung lebih dari 35 hari dan siklus yang memendek (polimenorea) yang berlangsung kurang dari 21 hari. Keteraturan menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan uterus yang teratur dan terus-menerus. Endometrium dilepaskan pada akhir siklus ovarium karena penurunan hormon ovarium, khususnya progesteron. Biasanya, menstruasi terjadi dengan interval antara hari pertama aliran darah menstruasi dan hari terakhir siklus menstruasi berikutnya.

Menurut temuan penelitian, mayoritas peserta 24, atau 48% mengalami nyeri menstruasi yang signifikan. Pengalaman nyeri setiap orang berdampak pada tingkat nyeri yang dialami setiap remaja. Peningkatan sintesis prostaglandin dapat menyebabkan dismenorea; semakin banyak prostaglandin yang diproduksi, semakin kuat kontraksi uterus.¹⁵

Mayoritas responden juga mengalami dismenorea sedang, mengutip penelitian Putrianingsih dkk. Hal ini dikarenakan deskripsi, persepsi, dan pengalaman mahasiswi dalam mengelola nyeri semuanya berdampak pada seberapa intens nyeri yang mereka rasakan. Saat menstruasi mencapai fase sekresi, rahim melepaskan hormon prostaglandin yang meningkatkan aktivitas otot rahim dan mengakibatkan hiperaktivitas miometrium.

Variabel endokrin berperan dalam proses ini. Saat hiperaktivitas miometrium muncul, prostaglandin yang berlebihan dapat mengakibatkan aliran darah tidak teratur yang dapat menyebabkan iskemia jaringan di rahim.

Menurut Putrianingsih dkk., mayoritas mahasiswi yang mengalami dismenorea memiliki kualitas tidur yang buruk, yang disebabkan oleh durasi tidur yang pendek.

Berdasarkan skor penilaian PSQI untuk komponen durasi tidur, mayoritas responden hanya tidur selama 5–6 jam di malam hari, sementara sebagian kecil lainnya tidur selama lebih dari 7 jam. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa, dengan persentase 96, mayoritas kualitas tidur termasuk dalam kategori buruk, yaitu 48 secara keseluruhan. Dari hasil penelitian ini dan penelitian lain yang mendukungnya, dapat disimpulkan bahwa dismenore berdampak pada kualitas tidur. Dengan kata lain, peluang terjadinya dismenore menurun seiring dengan kualitas tidur. Sebaliknya, peluang terjadinya dismenore akan meningkat jika kualitas tidur menurun.

Oleh karena itu, agar siswi memahami tindakan pencegahan agar terhindar dari dismenore, pemahaman mereka tentang cara menangani kondisi tersebut perlu diperkuat.

Simpulan

Nilai p uji Spearman (Rho) sebesar 0,016 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya kaitannya antara tingkat keparahan dismenore dengan durasi tidur siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian Putrianingsih dkk. yang menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ diperoleh melalui analisis statistik menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Daftar Pustaka

1. Artawan, I. P., Adianta, Ik. A. A. Ik. A., Ayu, I. A. M. D. I., & Damayanti, M. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. 2022;6(2):94–99.
2. Yuniza, Y., Anandez, P. F. P., & Romadoni, S. Hubungan Antara Dismenore Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*. 2020;8(1):157–162.
3. Putri, P., Mediarti, D., & Della Noprika, D. Hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*. 2021;1(1):102–107.
4. Larasati, S. S., & Soputri, N. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Ilmiah OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987. 2023;15(4):584–593.
5. Putrianingsih, W., Haniyah, S., & Ma'rifah, A. R. Hubungan tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)* ISSN, 2809, 2767. 2021.
6. Zahra, B. N. M., Rahadanti, D., Farmananda, I. R., & Maharani, I. A. M. Hubungan Siklus Menstruasi Dan Kualitas Tidur Dengan Derajat Keparahan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*. 2023;1(2):90–96.
7. Ruqaiyah, R. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Disminorea Pada Mahasiswa Baru Akbid Pelamonia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*. 2020;4(2):62–66.
8. Richi Delistianti, Y., Irasanti, S. N., Ferri, A. F. M., Ibusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*. 2019;1(2).
9. Saverio, N., Ismah, S. S. Q., Tharafa, G. F., Pawestri, R. V., & Herawati, L. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*. 2023;2(2):146–153.
10. Sari, H., & Hayati, E. Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*. 2020;3(2):226–230.
11. Idaningsih, A., & Oktarini, F. Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate*. 2020;5(2):55–66.
12. Hayati, E., & Sari, H. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Upaya Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 1 Namorambe Kab. Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*. 2019;2(1):17–21.
13. Nurrohmah, A., & others. Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*. 2024;2(3):176–184.
14. Alifa, L. T. N. (n.d.). Hubungan status gizi, kualitas tidur, dan tingkat stres terhadap keteraturan menstruasi pada remaja putri di MA Pondok Pesantren Riyadlus Sholihin Al Islamy Semarang.
15. Karlinda, B., Hasanah, O., & others. Gambaran

Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan
Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. Jurnal

Vokasi Keperawatan (JVK). 2022;5(2):128–137.