

# HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN DERAJAT NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 6 KOTA TANGERANG SELATAN

Gevira Afifa Rivanka

## Abstrak

**Latar Belakang:** Dismenore merupakan keluhan umum pada remaja perempuan yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup. Salah satu faktor yang diduga berperan terhadap derajat nyeri dismenore adalah kualitas tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan derajat nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 80 siswi yang dipilih secara *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan derajat nyeri dismenore diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *Fisher's exact test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (80%) dan mengalami nyeri dismenore kategori sedang (56,3%). Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan derajat nyeri dismenore ( $p = 0,3699$ ). **Kesimpulan:** Kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan derajat nyeri dismenore pada siswi kelas XI, sehingga faktor lain di luar kualitas tidur kemungkinan lebih berperan dalam memengaruhi nyeri dismenore pada remaja.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, dismenore, remaja putri, PSQI, derajat nyeri

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND DYSMENORRHEA PAIN DEGREE AMONG ELEVENTH-GRADE FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 6 KOTA TANGERANG SELATAN

Gevira Afifa Rivanka

## *Abstract*

**Background:** Dysmenorrhea is a common menstrual problem experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities and quality of life. Sleep quality has been suggested as one of the factors influencing pain perception; however, evidence regarding its relationship with dysmenorrhea degree remains inconsistent. **Objective:** This study aimed to determine the distribution of sleep quality and dysmenorrhea pain degree and to analyze the relationship between sleep quality and the degree of dysmenorrhea among eleventh-grade female students at SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. **Methods:** This study employed a cross-sectional design involving 80 female students who met the inclusion criteria. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while dysmenorrhea pain degree was measured using a pain scale. Data were analyzed using Fisher's Exact Test. **Results:** The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality (80%) and experienced moderate dysmenorrhea pain (56.3%). Statistical analysis indicated no significant relationship between sleep quality and the degree of dysmenorrhea ( $p = 0.3699$ ). **Conclusion:** This finding suggests that, in this study population, sleep quality was not a dominant factor influencing dysmenorrhea pain degree. Other factors such as hormonal mechanisms, individual pain thresholds, and relatively homogeneous respondent characteristics may play a more substantial role.

**Keywords:** sleep quality, dysmenorrhea, adolescent girls, PSQI, pain degree