



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

SKRIPSI

GEVIRA AFIFA RIVANKA

2210715012

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

GEVIRA AFIFA RIVANKA

2210715012

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Gevira Afifa Rivanka

NIM : 2210715026

Tanggal : 15 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Gevira Afifa Rivanka)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gevira Afifa Rivanka
NIM : 2210715012
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Dalam pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: ***Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Derajat Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan***

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan Skripsi 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 : 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



Gevira Afifa Rivanka

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Gevira Afifa Rivanka
NIM : 2210715012
Program Studi : Fisioterapi Program Satana
Judul : Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Derajat Nyeri
Disnienore Pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 6 Kota
Tangerang Selatan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Satjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Saijana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Jakaria, 15 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Mona Oktarina, S.Ft, Ftr, M.Biomed
NIP. 199310202022032016

Penguji II

Meiza Anniza, S.Ft, M.Erg
NIP. 199303312025062002

Penguji III

Risa Kusuma An, aeni. S.ST, M.Biomed
NIP. 199211172024062001

Mengetahui



Dr. D. Henry Binsar Hamonangan Sitorus S.T, M.T
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Satana

Rabi, S.Ft, M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Derajat Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan,” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada Ibu Risa Kusuma Anggraeni, S.ST., M.Biomed. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta saran yang sangat bermanfaat selama proses penyusunan skripsi ini, kepada Ibu Rabia, S.Ft, M.Biomed selaku kepala Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, serta kepada Bapak/Ibu Dosen dan Staf Fisioterapi Program Sarjana yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang berharga hingga saat ini. Di samping itu, penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua dan keluarga penulis atas doa dan dukungannya selama proses studi dan penyusunan skripsi ini, serta kepada Intan, Mirna, Cornel, Hilda, dan Arum yang telah memberikan bantuan dan semangat hingga skripsi ini selesai.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis

Gevira Afifa Rivanka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Kerangka Teori.....	33
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	34
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 39
III.1 Kerangka Konsep.....	39
III.2 Hipotesis Penelitian	39
III.3 Definisi Operasional	39
III.4 Desain Penelitian	41
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	41
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	43
III.8 Instrumen Penelitian	44
III.9 Analisis Data	45
III.10 Etika Penelitian	46
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 47
IV.1 Hasil Penelitian	47
IV.2 Analisis Univariat	47
IV.3 Analisis Bivariat.....	49
IV.4 Pembahasan.....	50

BAB V_PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	34
Tabel 2. Variabel Independen dan Dependen	39
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian	48
Tabel 4. Distribusi frekuensi kualitas tidur	48
Tabel 5. Distribusi derajat nyeri dismenore	49
Tabel 6. <i>Crosstab</i> Kualitas Tidur dan Derajat Nyeri Dismenore	49
Tabel 7. Analisis Bivariat	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Genitalia Internal.....	5
Gambar 2. Genitalia Eksternal	8
Gambar 3. Siklus Menstruasi	11
Gambar 4. <i>Numerical Rating Scale</i>	19
Gambar 5. <i>Visual Analog Scale</i>	19
Gambar 6. Siklus Tidur REM dan Non-REM.....	23
Gambar 7. Regulasi sumbu HPA dan HPO	31

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	33
Bagan 2	Kerangka Konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 2	Surat Keterangan Etik
Lampiran 3	Penjelasan Setelah persetujuan
Lampiran 4	Formulir Persetujuan
Lampiran 5	Kuesioner Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
Lampiran 6	Kisi - Kisi Kuesioner PSQI
Lampiran 7	Kuesioner Menstruasi
Lampiran 8	Hasil Uji Statistik
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian