

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2015

Dwi Rafita Lestari

## Abstrak

Dismenorea adalah gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan usia produktif yang memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik. Kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk, diduga menjadi faktor risiko yang memperberat keluhan dismenorea. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini bersifat *analitik observasional* menggunakan desain potong lintang. Sampel berjumlah 70 mahasiswa. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square*, uji alternatif *Mann Whitney* dan uji regresi logistik. Instrumen penelitian menggunakan GPAQ dan PSQI untuk menilai aktivitas fisik dan kualitas tidur. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p = 0,002$ ) dan kualitas tidur ( $p = 0,004$ ) dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Kualitas tidur memiliki hubungan yang lebih kuat dengan dismenorea daripada aktivitas fisik.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, kualitas tidur, dismenorea

# **RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF SLEEP TO DYSMENORRHEA AMONG MEDICAL STUDENTS (CLASS OF 2015) IN PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA UNIVERSITY**

**Dwi Rafita Lestari**

## **Abstract**

Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder among productive-aged female which affects daily activities and academic performance. Lack of physical activity and poor quality of sleep are expected to be the risk factors in increasing the severity of dysmenorrhea. The study was conducted to identify the relation between physical activity and quality of sleep among medical students (class of 2015) in Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. This study was an observational analytical research with cross sectional design. The samples of the research were 70 medical students. The data was analyzed by using *Chi-Square* test, *Mann Whitney* alternative test and logistic regression test. The instruments of the research were GPAQ and PSQI to assess physical activity and quality of sleep. This study proved that there was a relation between physical activity ( $p = 0,002$ ) and quality of sleep ( $p = 0,004$ ) to dysmenorrhea among medical students (class of 2015) in Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. Quality of sleep had stronger relation to dysmenorrhea than physical activity.

**Keywords:** physical activity, quality of sleep, dysmenorrhea