



NYERI MENSTRUASI MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORHOE

Sri Sat Titi Hamranani*, Prisca Kikha Candra Wisesa, Devi Permatasari

Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Jombor Indah, Gemolong, Buntalan, Kec. Klaten Tengah, Kabupaten

Klaten, Jawa Tengah, Indonesia

*titihamranani@umkla.ac.id

ABSTRAK

Dismenorea merupakan rasa sakit yang terjadi diperut bagian bawah yang terjadi pada saat tidur dan berhubungan dengan kualitas tidur dimana itu terdiri dari seberapa lama seseorang membutuhkan waktu sampai tertidur (latensi), lamanya waktu tidur (durasi), dan komponen lain yang sifatnya variatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara nyeri haid (dismenorea) dan kualitas tidur pada remaja perempuan di desa Joton, Jogonalan, Klaten. Dismenorea, nyeri haid yang muncul pada masa remaja, dapat mempengaruhi kualitas tidur. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Dari 109 responden, ditemukan bahwa remaja dengan kualitas tidur baik cenderung mengalami tingkat nyeri ringan (63.3%). Responden dengan kualitas tidur buruk mayoritas mengalami nyeri sedang (13.3%), dan yang kualitas tidurnya buruk paling banyak mengalami nyeri berat (81.1%). Hasil analisis menunjukkan korelasi kuat antara nyeri dan kualitas tidur dengan nilai korelasi sebesar 0,519 dan p-value 0,000. Angka koefisien positif menandakan bahwa semakin rendah tingkat nyeri, kualitas tidur juga semakin baik. Kesimpulannya penelitian ini nyeri haid mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Kata kunci: dismenorea; kualitas tidur; remaja

MENSTRUAL PAIN AFFECTS SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS EXPERIENCED WITH DYSMENORHOE

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a pain that occurs in the lower abdomen during sleep and is associated with sleep quality, which consists of how long it takes for someone to fall asleep (latency), the duration of sleep, and other variable components. This research aims to identify the relationship between menstrual pain (dysmenorrhea) and sleep quality among adolescent girls in the village of Joton, Jogonalan, Klaten. Dysmenorrhea, the pain associated with menstruation that occurs during adolescence, can influence sleep quality. The research method employed is quantitative with a cross-sectional approach. Among 109 respondents, it was found that adolescents with good sleep quality tend to experience mild levels of pain (63.3%). Respondents with poor sleep quality mostly experienced moderate pain (13.3%), while those with the poorest sleep quality predominantly experienced severe pain (81.1%). The results of the analysis indicate a strong correlation between pain and sleep quality, with a correlation value of 0,519 and p-value 0,000. A positive coefficient signifies that as pain levels decrease, sleep quality improves. In conclusion, this study supports the existence of menstrual pain influenced and sleep quality among adolescent girls.

Keywords: adolescents; dysmenorrhea; sleep quality

PENDAHULUAN

Fase remaja adalah fase ketika tubuh tumbuh lebih cepat, dan tubuh mulai melakukan hal-hal yang berbeda dari saat masih kecil. Hal ini dapat memengaruhi segalanya, mulai dari perkembangan fisik hingga kehidupan sosial dan psikisnya. Dismenorea ialah suatu hal yang sering terjadi selama masa remaja di mana mengalami nyeri haid hingga mengalami gangguan

kualitas tidur karena individu merasa tidak nyaman. Hal ini karena perubahan produksi prostaglandin pada tubuh, yang merupakan bagian dari cara tubuh mengalami cedera dan penyakit. (Widyanthi et al., 2021)

Menstruasi merupakan suatu proses pada seorang wanita yang terjadi secara alami. Tanda wanita menstruasi adalah keluarnya darah dari organ reproduksi kewanitaannya yaitu vagina pada setiap bulannya dari saat pubertas hingga datangnya masa menopause nanti, tetapi terdapat pengecualian pada saat hamil. Selama periode menstruasi seringkali para wanita merasakan ada suatu permasalahan yang terjadi. Masalah terbesar yaitu dismenorea yang sering dialami oleh remaja (Amita et al., 2018). Dismenorea terjadi karena terdapat kenaikan kadar prostaglandin (PG) F₂-alpha pada tubuh dan siklooksigenase (COX-2). Hal ini yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada daerah myometrium serta menghasilkan kontraksi dinding rahim yang hebat dan berkelanjutan. Tingginya jumlah kadar hormon prostaglandin dan adanya perluasan pada dinding rahim saat menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit atau nyeri haid (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenorea yakni sebuah rasa sakit yang dapat terjadi di perut bagian bawah (Nurfadillah et al., 2021). Rasanya seperti ditusuk, sakit, menyebabkan mulas dan menjalar ke pinggang. Dismenorea sering terjadi menjelang menstruasi, dan menstruasi merupakan proses yang wajar pada setiap wanita. Menstruasi terjadi biasanya pada usia antara 12 dan 16 tahun, dan biasanya diikuti dengan nyeri (Astuti et al., 2022). Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenorea seperti faktor hormon atau endokrin, faktor psikologi, usia saat haid pertama atau menarche, periode menstruasi yang panjang, aliran darah yang hebat pada saat menstruasi, status merokok, status gizi, hingga kualitas tidur yang buruk. Seringkali penanganan farmakologi langsung digunakan untuk mengatasi hal ini, yaitu obat anti inflamasi golongan non-steroid. Jenis golongan obat ini dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid dengan mengurangi gejala yang muncul. Terapi farmakologis ataupun non-farmakologis sama-sama bisa dipakai untuk menangani dismenorea. Kejadian dismenorea berhubungan dengan kualitas tidur seorang wanita (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Kualitas tidur di mana itu terdiri dari seberapa lama seseorang membutuhkan waktu sampai tertidur (latensi), lamanya waktu tidur (durasi), dan komponen lain yang sifatnya variatif pada tiap-tiap individu. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sering digunakan sebagai alat ukur untuk melihat standar indeks kualitas tidur. Pada kuesioner PSQI berbentuk formulir yang memiliki 19 butir item pertanyaan dengan interval pengukuran 1 bulan terakhir yang menilai 7 komponen berkaitan dengan kualitas tidur. Pertanyaan dalam tujuh komponen tersebut adalah subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbance, sleep medication, dan daytime dysfunction (Sukmawati & Putra, 2019). Terdapat sebuah riset yang sudah dilaksanakan oleh (Lestari et al., 2018) menyatakan dalam hasil penelitiannya yaitu ada korelasi yang terbangun antara kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta. Dalam penelitiannya juga disimpulkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi sistem kerja rasa nyeri yang muncul dan juga perangsang timbulnya rasa stres. Ketika tubuh mengalami stres, hal yang terjadi yaitu secara otomatis tubuh akan memproduksi berbagai macam hormon berlebih seperti hormon estrogen, progesteron, dan adrenalin.

Riset yang dilaksanakan oleh Azzulfa et al., (2019) juga menyatakan hasil terdapat korelasi pada dismenorea dengan tingkat kualitas tidur pada siswa yang ada di MTs Muhammadiyah Blimbing. Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa rasa nyeri tersebut akan melebar jangkauannya sampai ke punggung bagian bawah, pinggang, dan paha yang nantinya akan

menjadi gangguan saat tidur. Kualitas tidur yang buruk dan tidak memenuhi standar normal dapat berakibat pada keseimbangan tubuh baik itu psikis ataupun fisik. Hikma et al., (2021) juga telah melakukan riset pada bidang yang sama dan didapatkan hasil jika ada korelasi yang signifikan pada kualitas tidur dengan dismenorea primer pada remaja putri dan dapat disimpulkan jika perlu durasi tidur yang cukup pada remaja setiap harinya dengan kisaran 7-9 jam. Durasi tidur 7-9 jam diperuntukkan bagi mereka yang termasuk ke dalam kategori remaja dengan rentang usia 18-25 tahun. Ini disebabkan karena apabila seorang remaja mempunyai durasi tidur yang singkat itu akan berefek pada kemampuan daya ingatnya. Dibandingkan dengan remaja wanita yang tidak mengalami insomnia, mereka yang insomnia akan cenderung mengalami dismenorea lebih berat. Melihat latarbelakang yang ada maka dalam penelitian ini bertujuan melakukan analisa pengaruh nyeri menstruasi dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenorrhoe di Desa Joton Jogonalan Klaten.

METODE

Penelitian yang dilaksanakan ini menggunakan design cross sectional. Ini termasuk ke dalam riset observasional. Populasi di riset ini yakni remaja putri di Desa Joton, Jogonalan, Klaten sebanyak 150 responden. Teknik probability sampling dipakai di riset ini untuk menentukan responden yaitu memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel atau responden (Sugiono, 2020). Di sini peneliti memakai rumus slovin dalam penentuan jumlah sampel agar riset dapat lebih mudah dilakukan. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 109 responden. Analisa data untuk pengujian pengaruh menggunakan uji spearman rank dengan. Penelitian ini telah lolos etik pada tanggal 6 juli 2023 oleh komisi etik penelitian kesehatan fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

HASIL

Tabel 1.
 Rerata usia, usia menarche, siklus dan lama haid responden di Desa Joton Tahun 2023 (n=109)

Variabel	Min	Max	Mean	St.Deviasi
Usia	11	18	15,18	2,00
Usia Menarche	10	15	12,08	1,32
Sikus Haid	10	31	27,04	3,41
Lama Haid	5	11	7,04	1,22

Tabel 1 diketahui bahwa rerata usia responden pada riset ini adalah 15,18 dengan standar deviasi 2,00. Sedangkan rerata usia menarche responden 12,08 dengan standar deviasi 1,32. Siklus haid rata-rata 27,04 dengan standar deviasi 3,41, dan lama haid rata-rata 7,04 dengan standar deviasi 1,22.

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan responden di Desa Joton Tahun 2023(n=109)

Kode	Pendidikan	f	%
1	SD	9	8
2	SMP	45	41
3	SMA/SMK	55	50

Tabel 2 diketahui bahwa responden yang paling banyak adalah Pendidikan SMA/SMK yaitu 55 responden (50%).

Tabel 3.
Hasil analisa nyeri dan kualitas tidur responden di desa joton Jogonalan Klaten tahun 2023 (n=109)

Tingkat Nyeri	Kualitas Tidur						r	P
	Baik		Buruk		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	12	63.2	5	5.6	17	15.6	0,519	0.000
Sedang	2	10.5	12	13.3	14	12.8		
Berat	5	26.3	73	81.1	78	71.6		

Tabel 3 diketahui bahwa responden yang paling banyak adalah Nyeri Berat yaitu 78 responden (72%). Sedangkan untuk kualitas tidur sebagian besar adalah kualitas tidur responden buruk sebanyak 90 (83%). Tingkat Nyeri bahwa responden yang paling banyak adalah Nyeri Berat yaitu 78 responden (72%). Tingkat nyeri ringan yaitu 17 responden (16%) tingkat nyeri sedang yaitu 14 reponden (13%) . Jadi hasil riset ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri berat yaitu terjadi pada 78 responden.

Tabel 3.
Distribusi frekuensi Nyeri dengan Kualitas Tidur Responden di Desa Joton Jogonalan Klaten Pada Tahun 2023 (n=109)

Variabel	f	%
Tingkat Nyeri		
a. Ringan	17	16
b. Sedang	14	13
c. Berat	78	72
Kualitas Tidur		
a. Baik	19	17
b. Buruk	90	83

Tabel 4 didapatkan data bahwa responden dengan kualitas tidur baik paling banyak mengalami tingkat nyeri ringan (63.3%). Responden dengan kualitas tidur buruk mayoritas mengalami nyeri sedang (13.3%) dan responden dengan kualitas tidur buruk paling banyak mengalami nyeri berat (81.1%). Hasil analisis selanjutnya menjunjukkan bahwa nilai P value adalah 0,00 dengan niai korelasi 0,519 yang berarti semakin rendah nyeri maka semakin baik pula kualitas tidurnya. Kualitas Tidur responden yang paling banyak adalah Kualitas Tidur Buruk yaitu 90 responden (83%). Kualitas tidur baik yaitu 19 responden (17%).

PEMBAHASAN

Rerata umur responden adalah 15,18 dengan standar deviasi 2,00. Pada hasil ini menunjukkan data umur responden rata-rata 15 tahun. Pada usia ini termasuk dalam kategori usia remaja. Pada usia ini merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Di masa ini seorang remaja akan dapat mulai mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki. Pada masa remaja juga disebut sebagai masa pubertas yang mana terjadi perubahan-perubahan baik pada organ biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak anak ke masa dewasa, serta perubahan secara psikologis. Memasuki usia remaja seorang individu telah mulai terintegrasi di dalam masyarakat, dalam usia ini mereka merasa telah dewasa namun tidak tua melainkan merasa sama atau sejajar. (Subekti et al., 2020)

Hasil penelitian menunjukkan rerata usia Menarche responden pada riset ini adalah 12,08± 1,32. Hasil ini menunjukkan bahwa umur rata-rata responden 12,08 dengan standar deviasi 1,32. Menarche adalah suatu proses dimulainya haid pertama pada seorang perempuan, kondisi ini terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan. Usia menarche bervariasi dari rentang umur 10-16 tahun,

akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun. (Wulandari et al., 2015). Rerata Siklus Haid responden pada riset ini adalah 27,04 dengan standar deviasi 3,41. Rentang terjadi atau disebut dengan siklus menstruasi pada setiap wanita tidak sama atau berbeda. Hal ini diartikan siklus menstruasi itu bervariasi, yakni dari mulai 18 sampai 40 hari dan rata-rata 28 hari. Sementara itu, siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan lama hari menstruasi berkisar 3-7 hari. Menurut perhitungan para ahli, wanita akan mengalami 500 kali menstruasi selama hidupnya. (Kusuma Wardani et al., 2021).

Rerata lama haid responden pada riset ini adalah 7,04 dengan standar deviasi 1,22. Lama haid biasanya antara 4 sampai 7 hari bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan maka dapat menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplay darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenore. (Mouliza, 2020) Hasil analisa tentang pendidikan, diketahui bahwa responden yang paling banyak adalah Pendidikan SMA/SMK yaitu 55 responden (50%). Pendidikan SD yaitu 9 responden (8%) Pendidikan SMP 45 responden (41%) . Jadi hasil riset ini menunjukkan bahwa remaja Pendidikan SMA/SMK yang paling banyak. Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat, penekanan pendidikan dibanding dengan pengajaran terletak pada pembentukan kesadaran dan kepribadian individu atau masyarakat di samping transfer ilmu dan keahlian. (Nurkholis, 2013) Hasil riset ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri berat yaitu terjadi pada 78 responden. Penilaian dan pengukuran derajat nyeri sangatlah penting dalam proses diagnosis penyebab nyeri. Dengan penilaian dan pengukuran derajat nyeri dapat dilakukan tata laksana nyeri yang tepat, evaluasi serta perubahan tata laksana sesuai dengan respon pasien. Nyeri harus diperiksa dalam suatu faktor fisiologis, psikologis serta lingkungan dan tingkat nyeri dibagi menjadi 3 yaitu ringan, berat dan sedang. (Tjahya, 2019)

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa nilai P value adalah 0,00 dengan nilai korelasi 0,519 yang berarti semakin rendah nyeri maka semakin baik pula kualitas tidurnya. Kualitas Tidur responden yang paling banyak adalah Kualitas Tidur Buruk yaitu 90 responden (83%). Kualitas tidur baik yaitu 19 responden (17%). Jadi hasil riset ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk terjadi pada 90 responden. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menggambarkan tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan siklus tidur dan tidak terjadinya gangguan sehingga membuat berakibat terhadap fungsi kognitif, gangguan keseimbangan fisiologi seperti penurunan aktivitas, merasakah Lelah berlebih, serta penurunan daya tahan tubuh. (Ni Kadek Novi Ardiani 2021) Hasil riset (Putrianingsih et al., 2021) menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman rank diperoleh p-value 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur, dimana semakin nyeri dismenore meningkat maka semakin buruk kualitas tidurnya. Berdasarkan hasil riset dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri dismenore primer dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk karena terjadinya nyeri saat menstruasi.

Hasil riset (Yudhanti et al., 2014) didapatkan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Fisher's Exact didapatkan nilai $p = 0.001$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Analisis data dilanjutkan dengan penghitungan prevalence ratio di mana nilai PR = 2.35 yang berarti mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko mengalami dismenore primer 2.35 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis dalam riset ini di mana kualitas tidur

yang buruk dapat meningkatkan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Riset yang dilakukan oleh (Yusuf et al., 2019) menjelaskan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor hormonal, sindrom nyeri, dan juga masalah psikologis, terutama depresi merupakan beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja secara umum, hormon seks memainkan peran dalam menyebabkan gangguan tidur pada remaja, baik dengan efek langsung pada proses tidur atau pada efek lainnya, seperti pada suasana dan keadaan emosional, hormon seks itu memengaruhi elektroensefalografik selama fase luteal dengan meningkatkan frekuensi elektroensefalografik dan suhu tubuh selama tidur.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan antara nyeri haid dengan kualitas tidur pada Remaja yang mengalami dismenorea di Desa Joton, Jogonalan, Klaten dengan p-value sebesar 0,000 dan nilai kolerasi 0,519 yang artinya hubungan nyeri dengan kualitas tidur memiliki kolerasi kuat. Angka koefisien tersebut bernilai positif yaitu 0,519 maka semakin rendah tingkat nyeri maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, L. N. M., Budiana, I. N. G., Putra, I. W. A., & Surya, I. G. N. H. W. (2018). Karakteristik dismenore pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(12), 1–10.
- Astuti, Y. F., Munawaroh, S., Mashudi, S., Isro'in, L., & Nurhidayat, S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas Viii Smpn 3 Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.24269/hsj.v6i1.1158>
- Azzulfa, N., Christiana, A. P., & Dewi, A. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Imliah Maternal*, 3(2), 42–46.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Kusuma Wardani, P., Cipta Casmi, S., Studi Kebidanan Sarjana Terapan, P., & Aisyah Pringsewu, U. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 2745–8555.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>

- Ni Kadek Novi Ardiani*, I. M. S., & Program. (2021). Kualitas kemampuan tidur merupakan suatu untuk seseorang tidak mengalami kantuk keadaan yang menggambarkan tentang seseorang mempertahankan siklus tidur dan tidak terhadap fungsi Coffee Association United States tahun 2011 , terjadi peningkatan konsumsi k. 8(2), 372–387.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Nurkholis. (2013). Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi Oleh: Nurkholis Doktor Ilmu Pendidikan, Alumnus Universitas Negeri Jakarta Dosen Luar Biasa Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto. 1(1), 24–44.
- Putrianingsih, W., Haniyah, S., & Ma, A. R. (2021). Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. 711–716.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Sugiono. (2020). Metode Penelitian Kesehatan.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Tjahya, A. (2019). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 117–122.
- Yudhanti, M. D., Balgis, & Widardo. (2014). Kualitas Tidur yang Buruk Meningkatkan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Poor Sleep Quality Increases Prevalence of Primary Dysmenorrhea on Medical Students. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 219–230.
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>

