

## HUBUNGAN NYERI MENSTRUASI (*DYSMENORRHEA PRIMER*) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 KOTA PALU

Suci Maharani Dunggio<sup>1\*</sup>, Ni Nyoman Elfiyunai<sup>2</sup>, Mutmaina<sup>3</sup>

S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : maharanisucidonggio2022@gmail.com

### ABSTRAK

*Dysmenorrhea primer* merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara nyeri menstruasi (*dysmenorrhea primer*) dan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Palu. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 78 siswi kelas VIII dan IX yang dipilih secara proporsional. Kuesioner digunakan untuk mengetahui nyeri menstruasi dan kualitas tidur. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil menunjukkan bahwa 38,5% responden mengalami *dysmenorrhea primer* ringan, 32% sedang, dan 29,5% berat. Kualitas tidur responden bervariasi, di mana 47,4% memiliki kualitas tidur sedang, 35,9% rendah, dan 16,7% tinggi. Uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara nyeri menstruasi dan kualitas tidur ( $p = 0,003$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa nyeri menstruasi berpengaruh negatif terhadap kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Palu. Semakin berat nyeri yang dialami, semakin rendah kualitas tidur yang dirasakan.

**Kata kunci** : *dysmenorrhea primer*, kualitas tidur, remaja putri

### ABSTRACT

*Primary dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescent girls and can negatively impact their sleep quality. This study aims to analyze the relationship between menstrual pain (primary dysmenorrhea) and sleep quality in adolescent girls at SMPN 1 Palu. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 78 female students in grades VIII and IX who were selected proportionally. A questionnaire was used to determine menstrual pain and sleep quality. Data analysis was performed using the Chi-Square test to determine the relationship between the two variables. The results showed that 38.5% of respondents experienced mild primary dysmenorrhea, 32% moderate, and 29.5% severe. Respondents' sleep quality varied, with 47.4% reporting moderate sleep quality, 35.9% reporting low sleep quality, and 16.7% reporting high sleep quality. A chi-square test showed a significant relationship between menstrual pain and sleep quality ( $p = 0.003$ ). This study concludes that menstrual pain negatively impacts sleep quality in adolescent girls at SMPN 1 Palu. The more severe the pain, the lower the perceived sleep quality.*

**Keywords** : *primary dysmenorrhea, sleep quality, adolescent girls*

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang termasuk dalam perjalanan hidup manusia, di mana individu beralih dari anak-anak menuju dewasa (Hikmandayani dan Herdiani, 2023). Selama masa remaja, seseorang mengalami perkembangan yang cepat, baik secara fisik, mental, maupun pada organ reproduksi. Proses perkembangan reproduksi ini disebut pubertas, dan bagi perempuan, biasanya ditandai dengan datangnya menstruasi (Artawan dan Ida, 2022). Menstruasi adalah proses fisiologis yang alami dan dialami oleh perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Namun, bagi banyak remaja putri, menstruasi sering kali diiringi oleh keluhan signifikan, yakni nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea primer*, yang umumnya terjadi tanpa adanya kelainan organik, sering kali menimbulkan rasa nyeri yang berat

dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Durand et al., 2021). Data menunjukkan bahwa prevalensi *dysmenorrhea* di kalangan remaja putri sangat tinggi; menurut Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 54% remaja putri di Indonesia mengalami nyeri menstruasi yang signifikan (Djailani et al., 2023). Di Kota Palu sendiri, remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 750.423 (Rahman 2024).

*Dysmenorrhea* dapat menyebabkan dampak negatif yang luas, tidak hanya pada aktivitas fisik tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur remaja. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang mengalami kesulitan tidur saat menstruasi, menderita terbangun di malam hari karena rasa sakit (Wulandari et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan konsekuensi jangka panjang, seperti peningkatan risiko masalah kesehatan mental, penurunan prestasi akademis, dan gangguan kesejahteraan secara umum (Yuniza et al., 2020). Tidur yang cukup dan berkualitas adalah penting untuk kesehatan fisik dan mental, serta perkembangan kognitif remaja (Jannah & Hidayat, 2024). Tidur yang terganggu tidak hanya mempengaruhi hasil belajar tetapi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh dan memperburuk kondisi psikologis remaja (Lutfiyati et al., 2024).

Data awal yang diperoleh di SMPN 1 Kota Palu mengindikasikan bahwa sejumlah siswi kelas VII masih banyak yang mengalami nyeri saat menstruasi, yang berdampak pada kesulitan berkonsentrasi dalam belajar serta berdampak langsung ke kualitas tidur dikarenakan nyeri haid yang dirasakan di malam hari membuat mereka sulit untuk tidur. Dengan mempertimbangkan situasi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menelaah keterkaitan antara nyeri menstruasi dengan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Kota Palu.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, yaitu pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara nyeri menstruasi (*dysmenorrhea* primer) dengan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Kota Palu. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juli 2025, sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah dan peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII dan IX yang sering mengalami nyeri menstruasi di SMPN 1 Kota Palu, yang berjumlah 366 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah Proportionate Stratified Random Sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria dimasukkan sebagai sampel penelitian, yaitu 78 responden. Penelitian ini terdiri dari Variabel bebas (independent) yaitu *dysmenorrhea* primer sedangkan Variabel terikat (dependent) yaitu kualitas tidur pada remaja putri. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara kuantitatif melalui beberapa tahap analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*dysmenorrhea* primer) dengan variabel terikat (kualitas tidur). Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Kelas Remaja Putri di SMPN 1 Kota Palu ( $F=78$ )

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Usia 12 tahun	4	5,1

Usia 13 tahun	31	39,7
Usia 14 Tahun	27	34,7
Usia 15 Tahun	16	20,5
<b>Kelas</b>		
Kelas 8	40	51,3
Kelas 9	38	48,7

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden berdasarkan umur dan kelas pada remaja putri di SMPN 1 Kota Palu ( $f=78$ ), bahwa responden dengan usia paling banyak berada pada usia 13 tahun sebanyak 31 responden (39,7%) dan usia yang paling sedikit berada pada usia 12 tahun sebanyak 4 responden (5,1%). Selanjutnya kelas dengan jumlah respondennya terbanyak ada pada kelas 8 sebanyak 40 responden (51,3%) dan kelas 9 sebanyak 38 responden (48,7%).

### Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, yaitu rata-rata hasil peran lingkungan keluarga, teman sebaya, dan perilaku merokok di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Palu.

### Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea Primer*)

**Tabel 2.** Distribusi Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea Primer*) pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota ( $F = 78$ )A

<i>Dysmenorrhea Primer</i>	Frekuensi ( $f$ )	Presentase (%)
Ringan	30	38,5
Sedang	25	32
Berat	23	29,5

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 78 responden dalam penelitian ini, yang mengalami *dysmenorrhea primer* terbanyak terdapat pada kategori ringan sebanyak 30 responden (38,5%), dan *dysmenorrhea primer* paling sedikit terdapat pada kategori berat sebanyak 23 responden (29,5%) .

### Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Palu ( $F = 78$ )A

Kualitas Tidur	Frekuensi ( $f$ )	Presentase (%)
Tinggi	13	16,7
Sedang	37	47,4
Rendah	28	35,9

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 78 responden dalam penelitian ini, yang mengalami kualitas tidur terbanyak terdapat pada kategori sedang sebanyak 37 responden (47,4%) dan kualitas tidur paling sedikit pada kategori tinggi sebanyak 13 responden (16,7%).

### Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel indepenen (bebas) yaitu nyeri menstruasi (*dysmenorrhea primer*) dan variabel dependen (terikat) yaitu kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Kota Palu. Dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* untuk membuktikan adanya hubungan nyeri

menstruasi (*dysmenorrhea* primer) dengan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Kota Palu.

**Tabel 4. Hubungan Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea Primer*) dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Palu ( $F=78$ )**

<i>Dysmenorrhea Primer</i>	Kualitas Tidur								<i>P Value</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	
Ringan	8	10,3	15	19,2	7	9	30	38,5	0,003
Sedang	2	2,6	17	21,8	6	7,7	25	32	
Berat	3	3,8	5	6,4	15	19,2	23	29,5	

Berdasarkan tabel 4, dari total responden 78 terdapat 30 responden (38,5%) yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori ringan dan kualitas tidur kategori tinggi sebanyak 8 responden (10,3%), yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori ringan dan kualitas tidur kategori sedang sebanyak 15 responden (19,2%), dan yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori ringan dan kualitas tidur kategori rendah sebanyak 7 responden (9%). Selanjutnya 25 responden (32%) yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori sedang dan kualitas tidur kategori tinggi sebanyak 2 responden (2,6%), yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori sedang dan kualitas tidur kategori sedang sebanyak 17 responden (21,8%), dan yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori sedang dan kualitas tidur kategori rendah sebanyak 6 responden (7,7%). Sedangkan 23 responden (29,5%) yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori berat dan kualitas tidur kategori tinggi sebanyak 3 responden (3,8%), yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori berat dan kualitas tidur kategori sedang sebanyak 5 responden (6,4%), dan yang mengeluh *dysmenorrhea* primer dengan kategori berat dan kualitas tidur kategori rendah sebanyak 15 responden (19,2%).

Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan nilai  $P = 0,003$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri menstruasi (*dysmenorrhea* primer) pada remaja putri di SMPN 1 Kota Palu. Dengan kata lain, semakin berat nyeri menstruasi yang dialami remaja putri, maka semakin rendah kualitas tidurnya.

## PEMBAHASAN

### Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea Primer*)

Penelitian ini mengungkapkan bahwa nyeri menstruasi, atau *dysmenorrhea* primer, merupakan masalah umum yang dialami remaja putri di SMPN 1 Kota Palu. Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi, dengan kategori ringan hingga berat. Hal ini sejalan dengan studi oleh Djailani et al. (2023) yang menyatakan bahwa *dysmenorrhea* adalah keluhan yang sering terjadi pada remaja. *Dysmenorrhea* primer umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin dalam tubuh, yang mengakibatkan kontraksi kuat pada otot rahim (Ummyati & Dewi, 2023). Nyeri ini tidak hanya dirasakan di perut bagian bawah tetapi juga dapat menjalar ke area pinggang dan paha, mengganggu aktivitas sehari-hari dan konsentrasi. Penelitian Iiq Widowati Suryaning Putri (2023) menunjukkan bahwa individu yang mengalami nyeri berat sering merasa sulit untuk menjalani aktivitas akademik, dan perasaan ini dapat menyebabkan stres tambahan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *dysmenorrhea* yang berat sering terkait dengan adanya kondisi medis seperti endometriosis atau kelainan anatomis lainnya pada organ reproduksi (Hofsoh, 2025). Hal ini menunjukkan pentingnya pemeriksaan lebih lanjut bagi mereka yang mengalami nyeri hebat, agar diagnosis dan perawatan yang tepat dapat diberikan.

Remaja putri dengan *dysmenorrhea* yang ringan biasanya masih dapat menjalani aktivitas mereka tanpa terlalu banyak gangguan. Sebagian besar tidak merasakan gejala sistemik seperti mual atau muntah, dan tidak memerlukan penggunaan obat pereda nyeri (Wildayani, Lestari, & Ningsih, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti, Jafar, dan Rijai (2023) juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan, yang umumnya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, meskipun nyeri menstruasi ringan tidak terlalu mengganggu, hal ini tetap dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar (Putri & Nancy, 2021). Sejalan dengan ini, *dysmenorrhea* yang berkepanjangan tanpa penanganan yang tepat dapat menyebabkan dampak jangka panjang bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja.

### **Kualitas Tidur**

Penelitian ini menunjukkan variasi yang signifikan dalam kualitas tidur di kalangan remaja putri di SMPN 1 Kota Palu. Sebagian besar responden mengalami kualitas tidur dalam kategori sedang hingga rendah, yang menandakan adanya masalah sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa responden yang mendapatkan kualitas tidur yang baik mungkin tidak mengalami gangguan di malam hari, tidak terbangun karena nyeri, dan dapat tidur cukup antara 8-9 jam. Tidur yang memadai sangat penting untuk pemulihan energi dan fungsi otak (Kemenkes, 2024). Namun, banyak remaja putri yang mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian oleh Lutfiyati, Dwi Susanti, dan Eniyati (2024) menunjukkan bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis, seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, dan kesulitan berkonsentrasi. Nyeri menstruasi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur, karena remaja putri sering terbangun di malam hari akibat rasa sakit, dan kebiasaan begadang juga memperburuk masalah tidur. Ketidaknyamanan akibat penggunaan pembalut saat menstruasi turut menambah rasa tidak nyaman yang dialami remaja saat tidur (Putriningtyas, Cahyati, & Rengga, 2022).

Kurangnya tidur berkualitas dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Rohmah & Santik, 2020). Penelitian oleh Sri (2023) menegaskan pentingnya tidur yang baik untuk mendukung keseimbangan fisik dan fungsi mental yang optimal. Dengan perawatan yang tepat, remaja putri dapat mengelola nyeri menstruasi mereka dan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Sementara itu, penelitian Nanda Dwi Lestari (2024) menemukan bahwa banyak responden mengalami kualitas tidur buruk, yang disebabkan oleh tidur yang tidak cukup, kesulitan bangun tepat waktu, dan terbangun di malam hari. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan yang lebih baik terhadap nyeri menstruasi dan kesadaran akan pentingnya tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur remaja.

### **Hubungan Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea* Primer) dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Palu**

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *dysmenorrhea* primer dan kualitas tidur. Dari 78 responden, ditemukan bahwa kualitas tidur responden yang mengalami *dysmenorrhea* ringan masih tergolong baik, meskipun ada yang mengalami gangguan tidur. Meski mereka merasakan nyeri saat menstruasi, seperti sakit perut dan ketidaknyamanan, beberapa tetap mampu tidur nyenyak tanpa gangguan, tidak terbangun akibat nyeri, dan tidur cukup dalam durasi 8-9 jam. Namun, bagi mereka yang mengalami *dysmenorrhea* sedang hingga berat, kualitas tidur cenderung lebih rendah. Nyeri berat selama menstruasi menyebabkan gejala yang mengganggu, seperti nyeri pinggang dan mual, yang mengakibatkan kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari. Responden yang merasakan nyeri hebat biasanya harus menggunakan obat pereda nyeri untuk mendapatkan tidur yang layak.

Penelitian oleh Lutfiyati, Dwi Susanti, dan Eniyati (2024) juga mencatat bahwa kualitas tidur yang kurang dapat berpengaruh pada keseimbangan fisik dan psikologis seseorang. Dampak ini termasuk penurunan aktivitas, kelelahan berlebih, dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah. Sebuah studi oleh Putrianingsih, Haniyah, dan Ma (2021) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat nyeri haid, semakin buruk kualitas tidur. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Artawan, Adianta, dan Damayanti (2022), yang menunjukkan bahwa nyeri menstruasi yang parah berhubungan langsung dengan penurunan kualitas tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri bisa mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur dengan baik, yang berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan. *Dysmenorrhea*, terutama saat nyeri sangat parah, dapat menyebabkan kontraksi rahim yang kuat dan memicu pelepasan hormon stres, seperti kortisol. Ini berdampak negatif pada produksi melatonin, hormon yang penting untuk mengatur siklus tidur. Gangguan produksi melatonin dapat menyebabkan kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak (Wahyuni, 2024).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan nyeri menstruasi (*dismenore primer*) dengan kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 1 Palu, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut: Nyeri menstruasi (*dysmenorrhea primer*) pada remaja putri SMPN 1 Palu sebagian besar berada pada kategori ringan. Sebagian besar responden *dysmenorrhea* ringan dikarenakan saat menstruasi tidak merasakan mual dan muntah, pusing, sakit kepala serta tidak mengonsumsi obat anti pereda nyeri untuk meredakan rasa sakit selama menstruasi. Kualitas tidur pada remaja putri SMPN 1 Palu sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebagian besar responden kualitas tidur sedang dikarenakan gangguan tidur yang terjadi saat menstruasi, rasa nyeri yang dirasakan membuat responden terbangun di malam hari, sehingga mengganggu kualitas tidurnya. Selain itu, kebiasaan begadang selama menstruasi juga memperburuk kualitas istirahat malam. Ketidaknyamanan yang dialami akibat penggunaan pembalut pada malam hari turut berperan. Terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri menstruasi (*dysmenorrhea primer*) dengan kualitas tidur pada remaja putri SMPN 1 Palu.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kesehatan, dan kekuatan yang diberikan sehingga penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini tidak akan berjalan tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada para pembimbing, institusi, serta pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada pihak SMPN 1 Kota Palu selaku lokasi penelitian, yang telah memberikan izin serta bantuan dalam proses pengumpulan data. Terimakasih pula kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak lupa, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada keluarga tercinta atas doa, kasih sayang, semangat, serta dukungan moral yang tidak pernah putus. Begitu pula kepada sahabat dan rekan-rekan seperjuangan yang selalu hadir memberikan bantuan, motivasi, serta kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, I.P., Adianta, I.K.A. and Damayanti, I.A.M. (2022) 'Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore Primer*) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan T Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022', 6(2), Pp. 94–99.
- Hikmandayani and Herdiani (2023) *Psikologi Perkembangan Remaja*. Edited by E.H. Mujahid. Jawa Barat: CV.Enuereka Media Askara.
- Durand, H., Monahan, K. and McGuire, B.E. (2021) 'Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among University Students in Ireland', *Pain Medicine (United States)*, 22(12), pp. 2835–2845. Available at: <https://doi.org/10.1093/pm/pnab122>.
- BPS (2023) Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Djailani, Y.A.(2023) 'Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura.', *Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 140–149.
- Rahman, A. (2024) 'Terjadinya Dysmenore: Keteraturan Siklus Haid, Rutinitas Olahraga Dan Gangguan Psikologi', *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), pp. 301–305. Available at: <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1218>.
- Wulandari, N., Bayhakki, B. and Deli, H. (2024) 'Hubungan Kejadian Dismenorea Primer dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri', *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 1(2), pp. 887–892. Available at: <https://doi.org/10.57235/hemat.v1i2.2881>.
- Yuniza, Y., Anandez, P.F.P. and Romadoni, S. (2020) 'Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang', *Masker Medika*, 8(1), pp. 157–162.
- Jannah, D.S.M. and Hidajat, H.G. (2024) 'Analisis Faktor Penyebab Dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya', *Psyche 165 Journal*, 17(3), pp. 164–171.
- Ummiyati, M. and Dewi, E.S. (2023) *Terapi komplementer dysmenorrhea*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Iiq Widowati Suryaning Putri, N.W.G. (2023) 'Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo', 7(1), pp. 1–10.
- Hofsohl, M (2025) 'Hubungan Tingkat Dismenore Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Smk Pelita Al-Qur'an Wonosobo', 9, Pp. 27–32.
- Wildayani, D., Lestari, W. and Ningsih, W.L. (2023) *Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*.
- Rahmayanti, A., Jafar, F.I. and Rijai, L. (2023) 'Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences', pp. 1–3.
- Putri, E.D. and Nancy, A. (2021) 'Aktifitas Fisik , Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja', 01, pp. 36–44. Available at: <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>.
- Kemendes (2024) Kementerian Kesehatan.
- Lutfiyati, A., Dwi Susanti and Eniyati (2024) 'Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Siswi di SMAN 1 Godean Sleman D.I.Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), pp. 250–257. Available at: <https://doi.org/10.36569/jmm.v14i02.361>.
- Putriningtyas, N.D., Cahyati, W.H. and Rengga, W.D.P. (2020) *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, Dan Kualitas Tidur*.
- Rohmah, W.K. and Santik, Y.D.P. (2020) 'Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren', *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), pp. 649–659.
- Sri Sat Titi Hamranani\*, Prisca Kikha Candra Wisesa, D.P. (2023) 'Nyeri Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Dismenorhoe', 15, pp. 9–16.

- Nanda Dwi Lestari (2024) 'Kualitas Tidur, Stres, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Siswi Madrasah Nurul Hakim Lombok Barat', *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(2), pp. 173–180. Available at: <https://doi.org/10.59981/ghty1a89>.
- Putrianingsih, W., Haniyah, S. and Ma, A.R. (2021) 'Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa', pp. 711–716.
- Wahyuni, L.T. (2024) Buku Ajar.

