

GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI

Rasti Alri Rismawati¹, Sahra Fatiyah², Camelia Chika Maulinaya³, Nur Indah Agustia Wardani⁴, Dzikra Rajwa Rana⁵, Syifa Akmala Dewi⁶, Zakiya Indah Nurani⁷, Cahya Hidayati⁸, Tia Nur Baeti⁹, Satriya Pranata¹⁰

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: rastialrismawati@gmail.com, sahrafatiyah1306@gmail.com, cameliachika596@gmail.com, nur685381@gmail.com, araakeren425@gmail.com, syifaakmala7@gmail.com, indahnurani05@gmail.com, ccahya573@gmail.com, nurbaitytia@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com.

Abstract

Dysmenorrhea is a common menstrual complaint among women of reproductive age, especially female students. This condition is characterized by pain in the lower abdomen that can radiate to the lower back and thighs, causing discomfort and disrupting daily activities, including sleep quality. Lack of sleep can cause fatigue and decreased concentration, which ultimately hinders students' ability to complete academic tasks. This study aims to assess the sleep quality of female students experiencing dysmenorrhea. This study uses a quantitative approach with a descriptive observational design and a cross-sectional approach. The research sample consisted of 62 female students experiencing dysmenorrhea, selected using the total sampling method. Data collection was conducted using Google Forms, which included questionnaires related to respondent characteristics, the Numeric Rating Scale (NRS) was used to measure the level of dysmenorrhea pain, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess sleep quality. Univariate analysis was used to analyze the data and presented as frequency distributions and percentages. Of the 62 female students who experienced dysmenorrhea, 43 (69.4%) had good sleep quality, while 19 (30.6%) had poor sleep quality. According to the pain level research results, most respondents experienced moderate pain (n=23; 37.1%), followed by mild pain (n=21; 33.9%) and severe pain (n=18; 29.0%). Thus, these descriptive findings indicate that most female students who reported dysmenorrhea had good sleep quality, with moderate pain being the most frequently reported pain level. These results provide an overview of the sleep quality and severity of dysmenorrhea among the female students who participated in this study.

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Keywords: *Dysmenorrhea, Sleep quality, Female students, Numeric Rating Scale (NRS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan menstruasi yang umum terjadi pada perempuan usia reproduksi, khususnya mahasiswi. Kondisi ini ditandai dengan nyeri di bagian bawah perut yang dapat menjalar ke punggung bawah dan paha, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kualitas tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan konsentrasi, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menilai kualitas tidur mahasiswi yang mengalami dismenore. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan desain observasional deskriptif dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 62 mahasiswi yang mengalami dismenore, yang dipilih menggunakan metode total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Google Forms, yang mencakup kuesioner yang berkaitan dengan karakteristik responden, Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk mengukur tingkat nyeri dismenore, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk menilai kualitas tidur. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis data dan disajikan sebagai distribusi frekuensi dan persentase. Dari 62 mahasiswi yang mengalami dismenore, 43 (69,4%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 19 (30,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut hasil penelitian tingkat nyeri, sebagian besar responden mengalami nyeri tingkat sedang (n=23; 37,1%), diikuti oleh nyeri ringan (n=21; 33,9%) dan nyeri berat (n=18; 29,0%). Dengan demikian, temuan deskriptif ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang melaporkan dismenore memiliki kualitas tidur yang baik, dengan nyeri tingkat sedang sebagai tingkat nyeri yang paling sering dilaporkan. Hasil ini memberikan gambaran mengenai kualitas tidur dan tingkat keparahan dismenore pada mahasiswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Dismenore, Kualitas tidur, Mahasiswi, Numeric Rating Scale (NRS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah salah satu keluhan yang sering dialami oleh perempuan selama menstruasi. Kondisi ini biasanya ditandai dengan rasa sakit di bagian bawah perut yang bisa meluas ke bagian bawah punggung dan kaki. Keluhan tersebut dapat muncul sebelum maupun

selama menstruasi. Berdasarkan penyebabnya, dismenore Dibagi menjadi dua macam, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi tidak ada kelainan pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder terkait dengan kondisi lain. dengan adanya kondisi patologis pada sistem reproduksi (Wijaya Eveline et al., 2025)

Dismenore umumnya dialami oleh perempuan dalam fase reproduktif, terutama pada mahasiswi yang berada pada usia yang lebih rentan terhadap masalah ini. Angka prevalensi yang lebih tinggi biasanya dialami pada wanita muda berusia antara 17 hingga 24 tahun, dengan perkiraan berkisar antara 67% hingga 90% (Yusuf et al., 2019). (Wahyuni et al., 2021) menyebutkan bahwa sekitar 10-15% pada perempuan dalam masa produktif mengalami dismenore. Wanita dalam kategori usia ini cenderung mengalami stres, pola makan yang kurang baik, dan kurangnya olahraga, yang semuanya dapat memperburuk gejala nyeri. Peningkatan kadar hormon prostaglandin selama usia produktif juga dapat menyebabkan terjadinya kontraksi pada otot rahim. Kontraksi yang intens ini dapat memperlambat aliran darah ke rahim, mengakibatkan dismenore (Fanisha et al., 2024) Selanjutnya, kontraksi pada rahim terlalu kuat menekan pembuluh darah sekitarnya, yang menyebabkan aliran darah yang tidak lancar atau kurang dari rahim ke jaringan (Cia & Ghia, 2020) Keluhan nyeri dapat muncul jika kondisi jaringan otot tersebut kekurangan oksigen karena kekurangan suplai darah (Oktaviana et al., 2019)

Kualitas tidur adalah salah satu hal penting yang mempengaruhi kesehatan tubuh dan psikologis. Tidur yang tidak cukup atau memiliki kualitas yang buruk dapat menyebabkan tubuh merasa lelah, menurunkan konsentrasi, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta memengaruhi kondisi emosional. Pada perempuan yang mengalami menstruasi kondisi tidur yang kurang baik juga dapat berkaitan dengan munculnya atau bertambahnya keluhan selama menstruasi, termasuk dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian (Artawan et al., 2022) melibatkan 145 mahasiswi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali yang menunjukkan adanya hubungan antara nyeri haid (dismenore primer) dengan kualitas tidur. Penelitian tersebut menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Numerical Rating Scale (NRS) sebagai alat pengukuran.

Gangguan tidur dapat memengaruhi kondisi tubuh melalui beberapa mekanisme. Kurangnya waktu tidur dapat meningkatkan respons stres dan proses inflamasi yang berperan dalam peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin dapat membuat kontraksi rahim menjadi lebih keras sehingga, keluhan nyeri menstruasi dapat semakin terasa. Selain itu, rasa nyeri akibat dismenore juga dapat mengganggu kenyamanan saat tidur, sehingga perempuan dapat mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidur (Larasati & Sopotri, 2023).

Mahasiswa adalah kelompok remaja akhir dan dewasa muda yang berisiko mengalami gangguan kesehatan karena perubahan gaya hidup yang sering berubah secara drastis. Masalah kesehatan yang sering terlewat oleh mahasiswa tapi sangat berpengaruh pada kemampuan mereka untuk beraktivitas adalah turunnya kualitas tidur. Tekanan belajar, tugas kuliah yang menumpuk, dan tingginya penggunaan handphone sepanjang malam hari yang menyebabkan kualitas tidur menurun (Trisnawati & Retnawati, 2026)

Berdasarkan penelitian terdahulu, dismenore merupakan salah satu permasalahan yang dapat mengganggu pola dan kualitas tidur yang terjadi pada perempuan, terutama pada mahasiswi. Penelitian (Artawan et al., 2022) ada korelasi signifikan dengan nilai 0,014 ($<0,05$) antara kualitas tidur dan nyeri haid (dismenore primer) pada 145 mahasiswi. Penelitian (Permata & Halim, 2023) hubungan primer antara kualitas tidur ditemukan pada 102 peserta ($p = 0,001$). Selain itu, (Wijaya Eveline et al., 2025) kajian pada 225 mahasiswi menunjukkan korelasi yang signifikan antara dismenore dan kualitas tidur mereka. Hasilnya menunjukkan

bahwa dismenore primer berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur mahasiswi. Menstruasi dapat menyebabkan nyeri yang tidak nyaman dan mengganggu tidur, yang dapat mengurangi kualitas tidur.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa dismenore dapat berkaitan dengan gangguan kualitas tidur pada perempuan, termasuk mahasiswi. Beberapa penelitian lebih banyak meneliti hubungan antara tingkat atau intensitas dismenore dengan kualitas tidur. Namun, penelitian yang secara khusus menggambarkan kondisi kualitas tidur pada mahasiswi yang mengalami dismenore masih perlu dikaji lebih lanjut. Perbedaan karakteristik responden, pola tidur, serta pengalaman nyeri menstruasi dapat memengaruhi kualitas tidur yang dialami. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan pemahaman mengenai kualitas tidur pada mahasiswi yang menghadapi dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional deskriptif. Metode cross-sectional digunakan dalam desain ini. Populasi penelitian terdiri dari 62 mahasiswi yang mengalami dismenore. Oleh karena itu, seluruh populasi diambil sebagai sampel penelitian, sehingga teknik pengambilan sampel total digunakan.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui Google Form. Instrumen penelitian terdiri dari usia responden, Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dismenore, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. NRS menggunakan rentang skor 0-10 untuk menilai intensitas nyeri, sedangkan PSQI terdiri dari tujuh komponen: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Usia, kualitas tidur, dan tingkat nyeri dismenore diwakili sebagai karakteristik responden setelah data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase

Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan informasi tentang kondisi tidur pada mahasiswi yang mengalami dismenore, karena meskipun penelitian tentang kualitas tidur telah dilakukan, kualitas tidur setiap mahasiswi dapat berbeda dan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat nyeri, pola tidur, aktivitas sehari-hari dan kondisi lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden digunakan untuk mendeskripsikan usia, kualitas tidur, dan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi. Berdasarkan data jumlah responden, yaitu sebanyak 62 mahasiswi, berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan usia, kualitas tidur, dan tingkat nyeri dismenore:

Tabel 1. Distribusi Usia, Kualitas Tidur, dan Tingkat Nyeri Disminore pada Mahasiswi

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	18 tahun	10	18%
	19 tahun	11	18%
	20 tahun	36	58%
	21 tahun	4	6%
Kualitas Tidur	Baik	43	69,4%

	Buruk	19	30,6%
Tingkat Nyeri Disminore	Ringan	21	33,9%
	Sedang	23	37,1%
	Berat	18	29,0%
Total Responden		62	100

Berdasarkan Tabel 1, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18- 21 tahun. Responden paling banyak berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 36 orang (58%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 11 orang (18%), usia 18 tahun sebanyak 10 orang (18%), dan usia 21 tahun sebanyak 4 orang (6%).

Berdasarkan kualitas tidur, dari 62 responden terdapat 43 orang (69,4%) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 19 orang (30,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami dismenore dalam penelitian ini masih memiliki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan tingkat nyeri dismenore, sebanyak 21 responden (33,9%) mengalami nyeri ringan, 23 responden (37,1%) mengalami nyeri sedang, dan 18 responden (29,0%) mengalami nyeri berat. Dengan demikian, tingkat nyeri yang paling banyak dialami oleh responden adalah nyeri sedang. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun, memiliki kualitas tidur yang baik, dan mengalami nyeri dismenore pada tingkat sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 mahasiswa yang mengalami dismenore, diperoleh gambaran mengenai karakteristik usia responden, kualitas tidur, serta tingkat nyeri dismenore yang dialami. Hasil menunjukkan bahwa responden berusia antara 18 dan 21 tahun. Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden penelitian berusia 20 tahun, yaitu 36 orang (58%), diikuti oleh responden berusia 19 tahun sebanyak 11 orang (18%), berusia 18 tahun sebanyak 10 orang (18%), dan berusia 21 tahun sebanyak 4 orang (6%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun.

Karena responden penelitian ini berasal dari kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal, usia merupakan karakteristik yang penting untuk diperhatikan dalam penelitian tentang dismenore. Pada kelompok usia tersebut, aktivitas perkuliahan, kegiatan akademik, aktivitas sosial, serta pola kehidupan sehari-hari dapat berbeda pada setiap individu. Namun, berdasarkan data yang tersedia, penelitian ini hanya menggambarkan distribusi usia responden dan belum melakukan analisis lebih lanjut mengenai hubungan antara usia dengan tingkat dismenore maupun kualitas tidur. Oleh karena itu, usia dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran karakteristik responden, tetapi belum dapat dijadikan dasar untuk menyatakan adanya hubungan antara usia dan kualitas tidur saat mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur, Dari 62 orang yang menjawab, 43 (69,4%) menganggap kualitas tidur mereka baik, sedangkan 19 (30,6%) beranggapan buruk. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden penelitian masih memiliki kualitas tidur yang baik meskipun mengalami dismenore. Kualitas tidur yang baik pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa kondisi dismenore yang dialami belum selalu menyebabkan gangguan tidur pada seluruh responden. Setiap individu dapat memiliki pengalaman yang berbeda ketika mengalami menstruasi dan dismenore. Sebagian responden mungkin masih dapat melakukan aktivitas dan beristirahat dengan baik meskipun mengalami

nyeri, sedangkan sebagian lainnya dapat merasakan ketidaknyamanan yang lebih besar sehingga memengaruhi waktu dan kenyamanan tidur.

Meskipun kualitas tidur sebagian besar responden berada dalam kategori yang baik, terdapat 19 responden (30,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur tetap ditemukan pada sebagian responden. Kondisi ini menjadi hal yang perlu diperhatikan karena dismenore dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri pada saat menstruasi. Rasa nyeri yang dirasakan, terutama ketika terjadi pada waktu istirahat, dapat membuat seseorang merasa kurang nyaman untuk memulai atau mempertahankan tidur.

Adanya responden dengan kualitas tidur buruk juga menunjukkan bahwa pengalaman dismenore tidak sama pada setiap individu. Tingkat nyeri, kemampuan seseorang dalam menghadapi rasa sakit, kondisi fisik, aktivitas sehari-hari, serta kebiasaan tidur dapat berbeda-beda. Oleh sebab itu, meskipun responden samasama mengalami dismenore, dampak yang dirasakan terhadap kualitas tidur dapat berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik. Namun, persentase responden dengan kualitas tidur buruk yang mencapai 30,6% menunjukkan bahwa masih terdapat kelompok responden yang mengalami permasalahan tidur. Dengan demikian, kualitas tidur tetap menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan pada mahasiswa yang mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat nyeri menunjukkan bahwa dari 62 responden, sebanyak 21 orang (33,9%) mengalami nyeri ringan, 23 orang (37,1%) mengalami nyeri sedang, dan 18 orang (29,0%) mengalami nyeri berat. Berdasarkan hasil tersebut, kategori nyeri yang paling sering dialami responden adalah nyeri sedang, yaitu sebanyak 23 orang atau 37,1%.

Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman nyeri akibat dismenore pada responden cukup beragam. Tidak hanya responden yang mengalami nyeri ringan, tetapi mereka juga mengalami nyeri sedang dan berat. Perbedaan tingkat nyeri tersebut menunjukkan bahwa dismenore dapat dirasakan dengan intensitas yang berbeda pada setiap individu. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat keparahan dismenore dapat bervariasi dari ringan hingga sedang dan berat (Ortiz et al., 2022)

Nyeri ringan yang dialami oleh 21 responden (33,9%) menunjukkan bahwa sebagian responden masih mengalami nyeri dengan tingkat yang relatif rendah. Sementara itu, 23 responden (37,1%) mengalami nyeri sedang dan 18 responden (29,0%) mengalami nyeri berat. Apabila kategori nyeri sedang dan berat diperhatikan secara bersama-sama, ada 41, atau 66,1% dari responden, yang mengalami nyeri pada tingkat sedang hingga berat. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengalami nyeri lebih dari tingkat ringan.

Nyeri yang dirasakan pada saat dismenore dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada kondisi tertentu, rasa nyeri yang lebih tinggi dapat membuat individu lebih sulit berkonsentrasi, beraktivitas, maupun beristirahat. Namun, hasil penelitian ini belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa tingkat nyeri tertentu secara langsung menyebabkan kualitas tidur tertentu karena belum dilakukan analisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa mayoritas responden yang mengalami dismenore memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu 43 responden (69,4%). Sementara itu, 19 responden (30,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Pada variabel tingkat nyeri, kategori yang paling banyak ditemukan adalah nyeri sedang dengan jumlah 23 responden (37,1%). Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa meskipun nyeri sedang merupakan tingkat nyeri yang paling banyak dialami, sebagian besar orang yang menjawab masih berada dalam kategori kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan dismenore dan nyeri yang dirasakan tidak secara otomatis menyebabkan seluruh responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Dengan kata lain, kondisi tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai keadaan dan tidak hanya dapat dilihat berdasarkan ada atau tidaknya dismenore. Perbedaan tersebut dapat terlihat dari adanya responden yang mengalami nyeri sedang maupun berat tetapi secara keseluruhan distribusi kualitas tidur tetap menunjukkan proporsi kategori baik yang lebih besar. Namun demikian, data yang tersedia dalam penelitian ini belum menyajikan tabulasi silang antara tingkat nyeri dan kualitas tidur pada masing-masing responden. Oleh karena itu, jumlah responden dengan nyeri ringan, sedang, atau berat yang memiliki kualitas tidur baik atau buruk belum diketahui secara pasti.

Hal tersebut menjadi penting karena untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur, diperlukan analisis lebih lanjut. Analisis tersebut dapat dilakukan dengan menghubungkan data tingkat nyeri setiap responden dengan kategori kualitas tidur masing-masing. Selain itu, penelitian (Wijaya Eveline et al., 2024) juga menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami dismenore dapat berada dalam kategori baik maupun buruk serta Ada korelasi antara tingkat dismenore dan kualitas tidur. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dismenore merupakan kondisi yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kualitas tidur, meskipun kondisi setiap responden dapat berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada usia 20 tahun, yaitu 36 orang (58%). Dari segi Berdasarkan tingkat nyeri dismenore yang mereka alami, yang paling banyak dilaporkan adalah nyeri sedang sebanyak 23 orang (37,1%), diikuti oleh nyeri ringan sebanyak 21 orang (33,9%) dan nyeri berat sebanyak 18 orang (29,0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi responden memiliki variasi, baik dari segi usia, kualitas tidur maupun tingkat nyeri. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik meskipun mengalami dismenore. Namun, adanya responden dengan kualitas tidur buruk tetap menunjukkan bahwa dismenore ada kemungkinan bahwa salah satu kondisi yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan kenyamanan istirahat.

Perbedaan kualitas tidur yang ditemukan pada responden dapat menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap nyeri dan kondisi menstruasi. Responden yang mengalami nyeri dengan tingkat tertentu belum tentu mempunyai kualitas tidur yang sama dengan responden lainnya. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih menyeluruh diperlukan dalam memahami kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami dismenore.

Berdasarkan data penelitian ini, sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang baik dan tingkat nyeri yang paling banyak dialami berada pada kategori sedang. Akan tetapi, hasil tersebut masih bersifat deskriptif sehingga belum dapat digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan Berdasarkan keseluruhan hasil, penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami dismenore dalam penelitian memiliki kualitas tidur yang baik, tetapi masih terdapat hampir sepertiga responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Selain itu, Nyeri sedang adalah

tingkat nyeri yang paling umum. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memperhatikan keluhan nyeri dan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami dismenore, khususnya pada responden yang mengalami nyeri sedang hingga berat dan memiliki kualitas tidur yang buruk.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

62 responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36 responden (58% dari total) berusia 20 tahun. Sehubungan dengan kualitas tidur, 43 orang yang menjawab (69,4%) mengatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 19 orang yang menjawab (30,6%) mengatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, berdasarkan tingkat nyeri dismenore yang mereka alami, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu 23 responden (37,1%), diikuti oleh nyeri ringan, yaitu 21 responden (33,9%), dan nyeri berat, yaitu 18 responden (29,0%). Hasil menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa dengan dismenore memiliki kualitas tidur yang baik, ada beberapa responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk, jadi penting untuk memperhatikan kondisi ini.

Berdasarkan hasil penilaian kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dapat diketahui bahwa kondisi setiap mahasiswa dalam menghadapi dismenore berbeda-beda. Meskipun mengalami nyeri menstruasi, sebagian besar responden tetap memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan tidur. Yang berarti bahwa kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan adanya dismenore, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi dan pengalaman masing-masing individu. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai kualitas tidur dan tingkat nyeri pada mahasiswa yang mengalami dismenore, namun belum dapat menentukan adanya hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur karena penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, mahasiswa yang mengalami dismenore diharapkan dapat lebih memperhatikan kualitas tidur mereka dan kondisi tubuh mereka selama menstruasi. Mahasiswa disarankan untuk menjaga pola tidur yang teratur, mencukupi waktu istirahat, serta menghindari kebiasaan yang dapat mengganggu tidur, seperti tidur terlalu larut dan penggunaan handphone secara berlebihan sebelum tidur. Selain itu, mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi, terutama nyeri sedang hingga berat, diharapkan dapat melakukan upaya untuk mengurangi rasa nyeri agar tidak mengganggu waktu istirahat dan aktivitas sehari-hari. Menjaga pola hidup sehat, berolahraga secara teratur, dan memberikan waktu yang cukup untuk beristirahat juga dapat membantu menjaga kesehatan mereka selama menstruasi.

Selanjutnya, bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai dismenore, cara mengatasi nyeri menstruasi, serta pentingnya menjaga kualitas tidur. Dukungan dan perhatian dari lingkungan kampus juga diperlukan agar mahasiswa dapat tetap menjalankan aktivitas akademik dengan baik meskipun mengalami keluhan saat menstruasi. Kemudian, peneliti disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar untuk mempelajari variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yang menderita dismenore. Penelitian selanjutnya juga dapat menganalisis hubungan antara tingkat nyeri dismenore dan kualitas tidur untuk mengetahui apakah ada hubungan di antara kedua variabel. Ini penting karena penelitian saat ini dilakukan

pada pasien dengan dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Cia, A., & Ghia, A. (2020). Calcium Intake of Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), 91-96.
- Farahdilla, R. A., Danial, D., Muda, I., Nuryanto, M. K., & Hastati, S. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi kedokteran. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 8(2). <https://doi.org/10.30872/jkm.v8i2.6368>
- Larasati, S. S., & Soputri, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(2018), 584-593. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index%0AArticle>
- Oktaviana, A., Imaniar, N., Dwi Widiana, E., & Yuliani, I. (2019). The Relationship Between Subcutaneous Fat, Body Mass Index and Hemoglobin Level With Primary Dysmenorrhea in Female Adolescents in SMAN 1 Sumberpucung. *Oktober*, 8(2), 176-188.
- Ortiz, M. I., Espinoza-Ramírez, A. L., Cariño-Cortés, R., & Moya-Escalera, A. (2022). Impacto de la dismenorrea primaria en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 32(5), 351-357. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLE.2021.12.007>
- Permata, I., & Halim, S. (2023). Pengaruh Kejadian Dismenore Primer Dengan. *Ebers Papyrus*, 29(1).
- View of Hubungan dismenore primer dengan kualitas tidur mahasiswi kedokteran. (n.d.). Retrieved September 24, 2026, from <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/damianus/article/view/5954/3113>
- View of Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh dan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. (n.d.). Retrieved September 25, 2026, from <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jdn/article/view/2285/1204>
- View of Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. (n.d.). Retrieved September 25, 2026, from <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/412/200>
- Wahyuni, Y., Fasya, D. S., & Novianti, A. (2021). Analisis perbedaan asupan kalsium, magnesium, zink, dan aktivitas fisik berdasarkan kejadian dismenorea pada remaja putri atlet di SMA Negeri Ragunan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 71-80. <https://doi.org/10.35842/ILGI.V5I1.213>
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibusantosa, 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>