

**HUBUNGAN TINGKAT DISMENOIRE DENGAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
KALISTA ELSI RAHAYU
2017610129**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2022**

RINGKASAN

Mahasiswi yang mengalami *dismenore* menyebabkan tidak bisa tidur saat malam hari sehingga menurunkan kualitas dan kuantitas tidur. Untuk mengetahui hubungan tingkat nyeri *dismenore* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi UNITRI Malang tujuan dari penelitian ini. Desain yang digunakan didalam penelitian ini yaitu cross sectional. Populasi penelitian sekitar 644 mahasiswi program sarjana Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang tahun akademik 2020 dan dan sampel sekitar 68 dengan penentuan sampel yaitu *Cluster Random Sampling*. Lembar observasi tingkat nyeri *dismenore* NRS (*Numerik Rating Scale*), kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner kuantitas tidur *Sleep Timing Questionnaire* (STQ) adalah alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Uji *Fisher's Exact Xian* adalah jenis uji yang digunakan didalam penelitian. Jadi didapatkan hasil 41 (60,3%) responden mengalami tingkat *dismenore* kategori berat, hampir seluruh 55 (80,9%) responden mengalami kualitas tidur kategori buruk dan sebagian besar 48 (70,6%) responden mengalami kuantitas tidur kategori kurang. Hasil uji *Fisher's Exact* menunjukkan terdapat hubungan tingkat *dismenore* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang didapatkan $p\text{ value} = (0,000) < (0,05)$. Peneliti selanjutnya perlu memberikan perlakuan untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada mahasiswi salah satunya melakukan terapi sehingga mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur menjadi baik.

Kata Kunci: Dismenore, Kualitas Tidur, Kuantitas Tidur, Mahasiswi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore ialah kondisi medis bagi wanita karena dapat menghambat ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari dan menyebabkan gangguan istirahat karena rasa sakit. Dismenore terjadi karena ketidakaturan kimiawi progesteron dalam darah timbul pendarahan dan rasa nyeri (Delia, Tina dan Afa, 2021). Ciri-ciri dismenore yang alami oleh wanita, misalnya rasa tidak enak perut dibagian bawah ditambah dengan rasa mual karena penarikan rahim yang meluas. Wanita yang mengalami dismenore mempengaruhi perubahan fisiologis dan mental sehingga menjadi pemarah, gelisah, merasakan penderitaan yang luar biasa berat yang mengganggu kualitas dan jumlah istirahat pada malam hari (Delistianti, Irasanti & Ferri, 2019).

Kejadian dismenore masih menjadi masalah bagi wanita, menurut WHO (2019) yang menyatakan bahwa 90% wanita secara keseluruhan merasa canggung atau mengalami dismenore selama siklus bulanan. Menurut Jasa Tenaga Kerja Republik Indonesia (2019), 40-70% wanita selama masa regenerasi mengalami dismenore dan 10% mengalaminya hingga menghambat aktivitas sehari-hari, sekitar 70-90% kasus dismenore terjadi. dalam masa pubertas. dengan tujuan bahwa itu akan mempengaruhi cendekiawan, sosial dan latihan mereka. Padahal, wanita mengalami dismenore dengan tingkat yang fluktuatif, khususnya 34,2% di antaranya nyeri berat; 36,6% torsi sedang dan 29,2% lembut. Frekuensi berkurang seiring bertambahnya usia dan kelahiran(Larasati & Alatas, 2016).

Frekuensi dismenore masih menjadi masalah bagi wanita, menurut WHO (2019), yang menyatakan bahwa 90% wanita secara keseluruhan merasa canggung atau mengalami dismenore selama siklus bulanan. Berdasarkan Dinas Kesehatan Republik Indonesia (2019), 40-70% wanita selama masa regenerasinya mengalami dismenore dan 10% mengalaminya untuk menghambat aktivitas sehari-hari, sekitar 70-90% kasus dismenore terjadi selama keremajaan sehingga akan mempengaruhi keilmuan, sosial dan latihannya. . Padahal, wanita mengalami dismenore dengan

berbagai tingkatan, khususnya 34,2% termasuk penderitaan berat; 36,6% torsi sedang dan 29,2% lembut. Angkanya berkurang seiring bertambahnya usia dan kelahiran (Fritz & Speroff, 2013).

Efek dismenore menyebabkan gangguan latihan sehari-hari dan penurunan kualitas dan jumlah istirahat pada malam hari. Kualitas dan jumlah istirahat merupakan pemenuhan dan pemenuhan istirahat yang dapat memberikan rasa bahagia menjelang awal hari. Kuantitatif merupakan persyaratan waktu istirahat, sedangkan kualitas istirahat merupakan bagian abstrak dari ketidakaktifan istirahat dan perasaan segar setelah bangun tidur (Delia, Tina dan Afa, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan kualitas dan jumlah istirahat adalah tekanan, kelelahan, obat-obatan, rezeki, iklim, gaya hidup dan usia. Kualitas dan jumlah istirahat yang rendah akan mempengaruhi penurunan antibodi dengan manifestasi kekurangan dan kelemahan sehingga ketika mendapatkan masalah hidup, Anda akan cepat merasa rentan. Kualitas dan jumlah istirahat yang buruk meningkatkan tekanan kimiawi kortisol, meningkatkan glukosa, kegelisahan/keputusasaan terus-menerus dan indikasi imunisasi yang berkurang, kelemahan dan kelelahan, menyebabkan kompresi dalam tubuh yang dapat membuat seseorang mengalami dismenore. (Achyar & Rofiqoch, 2020).

Penelitian Azzulfa, Proborini dan Arradini (2019) menjelaskan bahwa ada hubungan antara kualitas istirahat pada wanita, hal ini berarti peningkatan kualitas istirahat. Penelitian Nothing dan Fourianalistyawati (2017) menjelaskan bahwa wanita yang mengalami dismenore ekstrem akan menurunkan kualitas istirahatnya. Timbulnya kejengkelan hingga ke perut, punggung bawah dan paha akan menimbulkan pengaruh gangguan istirahat yang dapat menurunkan kualitas dan jumlah istirahat.

Penelitian ini dilakukan pada mahasisiwi prodi sarjana unitri Malang karena sesuai penelitian Rahaq, Widodo & Widiani (2018) didapatkan sebagian besar (52%) mahasiswa yang

mengalami tingkat *dismenore* sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, serta menyebabkan cemas sehingga mengganggu kualitas dan kuantitas tidurnya. Sesuai studi dahulu 20 Agustus 2021 dengan wawancara pada mahasiswi unitri Malang tahun akademik 2020 yang mengalami haid, didapatkan sebanyak 7 orang yang alami haid tidak bisa melakukan aktivitas apa-apa dan tidak bisa tidur malam karena merasakan nyeri yang hebat dan sebanyak 3 orang masih bisa lakukan aktivitas. sesuai dengan latar belakang maka peneliti tertarik mengambil judul “hubungan tingkat *dismenore* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat *dismenore* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat *dismenore* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *dismenore* pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
2. Mengidentifikasi kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
3. Menganalisis hubungan tingkat *dismenore* dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan data kepada ibu-ibu tentang pengaruh dismenore terhadap kualitas dan jumlah istirahat yang berkurang, sehingga harus ditangani dengan pengobatan dan pengobatan klinis seperti kompres panas, minuman hangat, minum air putih tidak kurang dari delapan gelas secara konsisten, mencuci dengan air hangat, cukup istirahat, istirahat yang nyenyak sekitar waktu malam, latihan secara rutin (menghitung tumpukan jalan), melakukan penyembuhan yang harum, menyerap udara hangat yang diberikan obat tetes berbasis wewangian, melakukan gosok, stand by mendengarkan musik, membaca buku, menonton film, mencoba untuk tidak memakai pakaian minim ketat, dll.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Dapat berikan informasi tentang cara menurunkan *dismenore* sehingga bisa melakukan aktivitas perkuliahan.

2. Bagi Peneliti

Berikan referensi tentang hubungan tingkat dismenore dengan kualitas dan kuantitas tidur pada mahasiswi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan acuan materi pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Achyar K., & Rofiqoch I. 2020. Stress, Lama Tidur, Lama Penggunaan Hp Dan Hubungannya Dengan Dismenorhoe. *Infokes Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan 10 (1)*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
<https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/download/839/746/>. Diakses pada tanggal 08 Mei 2021.
- Alimul, A. 2012. *Buku Keperawatan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi. 2014. *Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Azzulfa N., Proborini C.A., & Arradini D. 2019. Hubungan Disminorea Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Mts Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Maternal 3 (2)*. STIKes Mitra Husada Karanganyar.
https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/download/753/666
. Diakses pada tanggal 08 Mei 2021.
- Bukit, E. 2013. *Sleep Quality and Factors Interfering With Sleep among Hospitalized Elderly in Medical units, Medan, Indonesia*. Prince of Songkla University
- Delia A.Y., Tina L., & Afa J.R. 2021. hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *dismenorea* primer pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Endemi Journal 1 (4)*. Universitas Halu Oleo Kendari.
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/Endemis/article/download/16605/11109>. Diakses pada tanggal 08 Mei 2021.
- Delistianti R. Y., Irasanti S.N., & Ferri A.F.M. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS) 1 (2)*. Universitas Islam Bandung.
<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/download/4331/pdf>. Diakses pada tanggal 08 Mei 2021.
- Dinas Kota Malang. 2020. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Malang: Dinas Kota Malang
- Fritz, MA & Speroff, L 2013, *Clinical Gynecologic Endocrinology And Infertility*, Ed.8. USA, Lippincott Williams & Wilkins.
- Guyton, A.C. 2014. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Kemenkes RI. 2019. *Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami*. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI
- Laila, Nur Najmi. 2011. *Buku Pinta Menstruasi*. Buku Biru, Yogyakarta.

- Larasati TA., & Alatas F. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority* 5 (3). Universitas Lampung. <https://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1040/835>. Diakses pada tanggal 08 Mei 2021.
- Manuaba, I. B. 2013. *Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta, EGC.
- Nada C.D., & Fourianalisyawati E. 2017. Efikasi Diri Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Psikologi Ulayat* 4 (2). Universitas YARSI. <http://jpu.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/103/pdf>. Diakses pada tanggal 08 Mei 2021.
- Nursalam. 2013. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Proses dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta, EGC.
- Potter, A. & Perry. 2013. *Buku Ajar Fundamental. Keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Stanley, M. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik terjemahan Nety Juniarti, Sari Kurnianingsih*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyanto. 2013. *Dismenorea (Nyeri Haid)*. Jakarta, Rineka Cipta.
- WHO. 2019. *Dismenorea*. Swiss: World Health Organization.
- Widya, D., & Sulianingsih. 2015. *Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur. Cermin Dunia Kedokteran, 13*. Jakarta, Rajawali Pers
- Wong, M. L., Lau, E. Y., Wan, J. H., Cheung, S. F., Hui, C. H., & Ying, D. S. (2013). The interplay between sleep and mood in predicting academic functioning, physical health and psychological health: A longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research*, 271–277.