



**HUBUNGAN NYERI HAID (*DISMENORE PRIMER*) DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWI SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT IV ITEKES BALI
TAHUN 2022**

*(The Correlation Between Menstrual Pain (Primary Dysmenorrhea) And Sleep Quality
In Year 4 Bachelor Of Nursing Students Of Itekes Bali, 2022)*

I Putu Artawan¹, I Ketut Alit Adianta², Ida Ayu Manik Damayanti³

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

³ Program Studi Sarjana Farmasi Klinik dan Komunitas, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Corresponding author : iputuartawan11@gmail.com

Received : Juli, 2022

Accepted : Oktober, 2022

Published : Oktober, 2022

Abstract

The incidence of dysmenorrhea in the province of Bali still occurs in many young women, 74.42% of the pain that is felt can interfere with sleep patterns so that the quality of sleep decreases. This study was conducted to determine the relationship between menstrual pain and sleep quality for ITEKES Bali Bachelor of Nursing students in 2022. This research used a descriptive correlative design with a cross-sectional approach. The sample in this study was 145 respondents who were selected by probability sampling technique with total sampling type. Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Numerical Branch Scale (NRS) questionnaires. Analysis using rho sperm correlation test. Results: From 145 respondents 30 respondents (20.7%) had mild pain quality level, 67 respondents (46.2%) moderate pain, 44 respondents (30.3%) Severe pain could be controlled, 4 respondents (2.8 %) severe pain cannot be controlled. A total of 132 respondents (91.0%) had a bad sleep quality category, 13 people (9.0%) a good sleep quality category. The results of the Sperman rho correlation test get a significance value of 0.014 (<0.05) which has a low relationship strength and has a negative relationship direction. There is a relationship between menstrual pain (primary dysmenorrhea) and sleep quality in ITEKES Bali Bachelor of Nursing students in 2022.

Keywords: pain level, primary dysmenorrhea, sleep quality

Abstrak

Angka kejadian dismenorea di Provinsi Bali masih banyak terjadi pada remaja putri sebesar 74,42 % nyeri yang di rasakan dapat mengganggu pola tidur sehingga membuat kualitas tidur menurun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan nyeri haid (dismenorea primer) terhadap tingkat kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan ITEKES Bali Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan metode pendekatan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah 145 responden dipilih dengan teknik probability sampling dengan tipe total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Numerik Ranting Scale (NRS). Analisa menggunakan uji korelasi Sperman rho. Hasil: Dari 145 responden 30 responden (20.7%) memiliki tingkat kualitas nyeri ringan, 67 responden (46.2%) nyeri sedang, 44 responden (30.3%) Nyeri berat dapat di kontrol, 4 responden (2.8%) nyeri berat tidak dapat di kontrol. Sebanyak 132 responden (91.0%) memiliki kategori Kualitas tidur Buruk, 13 orang (9.0%) kategori Kualitas tidur baik. Hasil uji korelasi Sperman rho didapatkan nilai signifikansi 0.014 (<0.05) yang memiliki kekuatan hubungan yang rendah dan memiliki arah hubungan negatif. Terdapat hubungan antara nyeri haid (dismenore primer) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan ITEKES Bali Tahun 2022.

Kata kunci: tingkat nyeri, dismenorea primer, kualitas tidur

PENDAHULUAN

Remaja adalah salah satu fase dalam siklus kehidupan manusia dan merupakan masa transisi dari usia anak-anak ke dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa perkembangan reproduksi disebut dengan masa pubertas, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (Farahdhila, dkk, 2021).

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan dewasa, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik (Azzulfa, 2019). Penyebab dismenorea adalah salah satunya faktor psikis. Faktor psikis tersebut dapat berupa stress. Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal maupun eksternal (Kimata, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore (Lestari, dkk, 2018). Di Provinsi Bali angka kejadian dismenorea belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa penelitian yang memaparkan angka kejadian dismenorea di Bali tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan Silaen, dkk (2019) di dapatkan Angka kejadian dismenorea di Provinsi Bali masih banyak remaja putri yang mengalami kejadian dismenorea sebesar 74,42 % nyeri yang dirasakan dapat mengganggu pola tidur sehingga membuat kualitas tidur menurun. Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu pola tidur pada saat beristirahat, nyeri yang dirasakan menyebabkan gangguan tidur yang buruk dikarenakan tubuh merasa tidak nyaman dengan adanya nyeri tersebut sehingga membuat kualitas tidur menurun saat kita mengalami nyeri (Nada, 2017).

Kualitas tidur merupakan waktu tidur dan istirahat yang hasilnya dapat memberikan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. Bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan tidur (Miranda, 2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan secara global, prevalensi kualitas tidur yang buruk di dunia terdapat 15,3-39,2% (Chattu, et al. 2018). Prevalensi di Indonesia menunjukkan ada sekitar 38% anak yang mudah mengalami kualitas tidur buruk pada daerah perkotaan dan 37,7% anak muda yang mengalami kualitas buruk pada daerah yang jauh

dari perkotaan (Miranda, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan teknik wawancara dilakukan terhadap 15 mahasiswi di ITEKES Bali. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di dapatkan informasi bahwa 4 orang mengalami dismenoria ringan dan tidak mengalami gangguan tidur, 3 orang mengalami dismenoria sedang dan mengalami gangguan tidur, dan 8 orang mahasiswi mengalami dismenoria berat dan gangguan pola tidur ditandai dengan nyeri haid yang bisa dikontrol dan dikatakan bahwa saat mengikuti pembelajaran mengalami kondisi yang lemas, nyeri dan mengantuk.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif, dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu kampus Kesehatan Bali. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *non-probability sampling* dengan tipe *Total sampling non-probability sampling* dengan jumlah sample sebanyak 145 mahasiswi yang masuk kedalam kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan media WAG (*Whatsapp Group*) dengan menggunakan kuesioner atau *google form*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner tingkat nyeri haid dengan menggunakan penilaian *Numerik Rating Scale (NRS)* yang memiliki kategori nyeri dengan rentang nilai 0-10, kuesioner kedua menggunakan kuesioner tingkat kualitas tidur dengan menggunakan penilaian *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menggunakan *skala likert*. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dengan menggunakan uji *face validity*.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariante, uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini yaitu Kolmogorov-smirnov karena sampel yang digunakan pada peneliti lebih dari 50 orang. Pada penelitian ini didapatkan nilai sig < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal maka di lakukan uji statistik adalah uji korelasi *Sperman rho*.

HASIL

a. Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali Tahun 2022 (n=145)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
21	10	6,9
22	61	42,1
23	74	51,0
Kelas		
A	46	31,7
B	42	29,0
C	57	39,3
Kelainan penyakit		
Ada	0	00,0
Tidak	145	100,0
Total	145	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan berdasarkan kategori umur yang terbanyak adalah 23 tahun yaitu sebanyak 74 responden (51,0%). Berdasarkan kategori kelas yang terbanyak 57 responden (39,3%) berdasarkan kategori mahasiswa yang memiliki penyakit yang berhubungan dengan menstruasi tidak memiliki penyakit dengan 145 responden (100,0%).

b. Analisa univariat

Tabel 2 Distribusi Variabel skala nyeri pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES (n=145)

No	Kualitas nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri ringan	30	20,7
2	Nyeri sedang	67	46,2
3	Nyeri berat dapat di kontrol	44	30,3
4	Nyeri berat tidak dapat di kontrol	4	2,8

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat nyeri yang di rasakan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES memiliki tingkat kualitas nyeri ringan 30 responden (20,7%) selanjutnya nyeri sedang 67 responden (46,2%) selanjutnya Nyeri berat dapat di kontrol 44 responden (30,3%) selanjutnya nyeri berat tidak dapat di kontrol 4 responden (2,8%).

Tabel 3 Distribusi Variabel kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali Tahun 2022 (n=145)

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	13	9,0
Kualitas Tidur Buruk	132	91,0

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa kualitas tidur Pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES dengan kategori Kualitas tidur Buruk sebanyak 132 orang (91,0%), kategori Kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (9,0%).

c. Uji bivariat

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Tabel 4. Uji Normalitas Variabel nyeri haid (*dismenore primer*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali Tahun 2022 (n=145).

	Statistic	df	Sig.
Kualitas nyeri	.246	145	.000
Kualitas tidur	.154	145	.001

Berdasarkan table 4 uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* di dapatkan hasil signifikasi $p = 0,001 < 0,05$ yang artinya bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu uji bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman rho*.

Tabel 5. Korelasi nyeri haid (*dismenore primer*) dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali Tahun 2022 (n=145)

	Kualitas nyeri	Kualitas tidur
<i>Spearman's rho</i>	Kualitas nyeri	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		1,000 0,00 145
	Kualitas tidur	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N
		-,203 0,00 145

Berdasarkan tabel 5. Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan nilai signifikansi $p < (0,05)$. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a yang artinya yang mana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara nyeri haid (*dismenore primer*) dengan kualitas tidur. Hal ini ditunjukkan pada kualitas nyeri berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0.014 (<0.05) yang memiliki kekuatan

hubungan yang rendah dengan nilai correlation coefficient 0.203 (0.20-0.399 tingkat hubungan rendah) yang memiliki arah hubungan negatif.

PEMBAHASAN

A. Tingkat kualitas nyeri haid (*dismenore primer*) pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan tingkat IV ITEKES Bali

Hasil penelitian tingkat kualitas nyeri pada mahasiswi Sarjana Keperawatan tingkat IV ITEKES Bali memiliki persentase tertinggi pada kualitas nyeri sedang 46,2% dan memiliki persentase terendah pada nyeri berat tidak dapat di control 2,8%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Azzulfa, dkk (2019) dengan 61 responden ditemukan bahwa persentase tertinggi mengalami dismenore sedang 55,7 % dan memiliki persentase terendah pada dismenore berat 23,0 %. Hasil penelitian Widhianarto (2016) dengan 210 responden di temukan memiliki persentase tertinggi pada dismenorea sedang 45,7% dan memiliki nilai persentase terendah pada dismenore berat 8,1%. Hasil penelitian yang di lakukan Putrianingsih, dkk (2021) dengan 54 responden didapatkan hasil 12 (27,9%) dismenore ringan, 27 (62,8%) dismenore sedang, 4 (9,3%) dismenore berat.

Pada wanita yang mengalami dismenorea primer biasanya gejala yang timbul yaitu kram perut, tidak enak badan ,lemas ,nyeri pada daerah punggung bagian bawah , kecemasan, sebelum menstruasi terjadi mual, nyeri kepala hingga bisa terjadi pingsan karena nyeri yang di rasakan, sedangkan wanita yang mengalami dismenorea sekunder memiliki gejala yang sesuai dengan penyebabnya komplikasi yang di alami masing - masing. Seperti halnya dengan keluar darah dengan jumlah yang banyak atau terlalu sedikit, nyeri pada perut bagian bawah yang terdapat diluar masa haid, dan nyeri tekan pada panggul (Teknik et al., 2019).

Dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional ,susah tidur ,aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Armini, 2021). Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer sering dimulai pada waktu perempuan mendapatkan haid pertama dan sering bersamaan dengan rasa mual, muntah dan diare. Penyebab dismenorea adalah salah satunya faktor psikis. Faktor psikis tersebut dapat berupa stress. Stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal maupun eksternal.

B. Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali

Pada penelitian ini menunjukkan hasil diperoleh tingkat kualitas tidur pada mahasiswi Sarjana Keperawatan tingkat IV ITEKES Bali dengan persentase tertinggi pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 132 orang (91,0%), dan persentase terendah pada kategori kualitas tidur sangat buruk sebanyak 13 orang (9,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Damet dan Ceylan (2021) dengan 250 responden yang di Ditemukan bahwa 96,8% siswa dengan pembagian tidur pada periode menstruasi dan 96,3%. Hasil penelitian yang di lakukan Adi Rahmad Agustian Ritonga (2020) dengan 68 responden yang memiliki hasil mahasiswi yang mengalami dismenorea memiliki 80,0% kualitas tidur yang buruk.

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Faktor yang dapat mempengaruhi adalah sebagai berikut (Wahab, 2017) : penyakit atau rasa sakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, emosional, stimulant alcohol, medikasi, motivasi dan nutrisi. Selain faktor tersebut ada juga faktor kebiasaan sebelum tidur yang membuat kualitas tidur yang buruk antara lain faktor fisiologis, faktor perilaku, faktor emosional, faktor lingkungan tidur, faktor stabilitas tidur, faktor tidur di siang hari, dan faktor rutinitas tidur.

Ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk maka dapat berdampak pada kesehatan seperti aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motorik halus, pertimbangan dan penalaran menurun, disorientasi, kebingungan, hipersensitivitas, mudah marah, kantuk yang berlebihan, penurunan motivasi, sensitive terhadap nyeri, menarik diri, agitasi, kewaspadaan visual menurun, pendengaran menurun dan waktu respon yang lambat. kualitas tidur yang buruk juga dapat mengalami gejala seperti, mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Sanger, 2021).

C. Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore Primer*) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali Tahun 2022

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara antara nyeri haid (*dismenore primer*) dengan kualitas tidur pada mahasiswi Sarjana Keperawatan tingkat IV ITEKES Bali. Hal ini ditunjukkan pada kualitas nyeri berhubungan dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,014 (<0.05) yang memiliki kekuatan hubungan yang rendah dengan nilai

correlation coefficient 0,203 (0,20-0,399 tingkat hubungan rendah) yang memiliki arah hubungan Negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat nyeri yang di rasakan maka kualitas tidur yang dimiliki semakin buruk, sebaliknya semakin rendah tingkat nyeri yang dirasakan semakin baik kualitas tidur pada mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nalendra Tri Widhianarto (2016) dengan 210 responden dengan hasil yang di dapatkan hubungan antara derajat dismenore dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,004$ yang berarti terdapat hubungan antara derajat dismenore dan kualitas tidur. Hasil penelitian dilakukan oleh Azzulfa, dkk (2019) dengan 61 responden di dapatkan hubungan dismenore dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. Hasil penelitian dilakukan oleh Yuniza Yuniza (2022) dengan 342 responden, Didapatkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value $(0,000) < \alpha = 0,05$. Ada hubungan antara dismenorea primer dengan kualitas tidur mahasiswi PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang. Hasil penelitian yang di lakukan Putrianingsih, dkk (2021) dengan 54 responden di dapatkan hasil diperoleh hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur dengan p -value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi Keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa.

Setiap wanita memiliki gejala umum yang berbeda beda, ada beberapa gejala yang sering di alami oleh wanita antara lain keram perut atau nyeri bagian bawah perut yang biasanya menyebar nyeri menyebar melias hingga punggung dan paha bagian bawah. Rasa sakit yang di rasakan biasanya seperti di tusuk tusuk dan nyeri berlangsung biasanya di awal menstruasi 1-2 hari (Suastini, 2017). Nyeri yang di rasakan sudah pastinya akan mengganggu aktivitas sehari hari yang di lakukan sekaligus mengganggu istirahat tidur.

Tidur merupakan suatu aktivitas yang membuat kondisi tubuh menjadi lebih rileks, terhadap kegiatan yang dilakukan sebelumnya dan suatu perubahan yang membuat seseorang mengalami penurunan kesadaran. Kebutuhan tidur sangatlah penting bagi tubuh yang berguna untuk fungsi otak dan anatomi fisiologi tubuh, sehingga setiap manusia memerlukan tidur.

Gangguan tidur dapat di pengaruhi oleh penyakit atau rasa sakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, emosional, stimulant alcohol, medikasi, motivasi dan nutrisi. Khususnya

remaja perempuan yang mengalami menstruasi pastiakan merasakan nyeri pada saat menstruasi hal tersebut bisa mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki selain nyeri yang di rasakan faktor kelelahan juga berpengaruh terhadap kualitas nyeri dan kualitas tidur yang di miliki (Wahab, 2017).

Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif yang hanya mengidentifikasi hubungan nyeri haid dengan kualitas tidur , Pada penelitian ini tidak membahas lebih dalam tentang sebab dan akibat serta factor-faktor dari masing-masing variabel.
2. Penelitian ini dilakukan hanya kepada pada mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES tahun 2022. Dikarenakan keadaan masih dalam masa pandemic covid-19 serta pembatasan bertemu dengan orang lain dan tingkat aktivitas tingkat IV kepadatan jadwal perkuliahan berbeda dengan mahasiswa tingkat 1,2, dan 3.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat kualitas tidur responden dengan persentase tertinggi pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 132 orang (91,0%), dan persentase terendah pada kategori kualitas tidur sangat buruk sebanyak 13 orang (9,0%). Pada tingkat kualitas nyeri responden dengan persentase tertinggi pada kualitas nyeri sedang 46,2% dan memiliki persentase terendah pada nyeri berat tidak dapat di control 2,8%. Nyeri haid (*dismenore primer*) dengan kualitas tidur terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai 0,014 ($<0,05$).

Saran

Pada penelitian selanjutnya diharapkan jumlah responden yang digunakan lebih banyak untuk mengetahui factor penyebab rendahnya kualitas tidur dan tingginya kualitas nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzulfa, A., Proborini, A. C., Arradini, D. (2019) Hubungan dismenore dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di mts muhammadiyah blimbing, polokarto, sukoharjo. *Jurnal kesmas* VOL. III NO.2
- Armini, K, M,. (2021). Gambaran dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selat. Poltektik kesehatan kementerian kesehatan Denpasar. *Denpasar jurusan keperawatan Denpasar*. <http://repository.poltekkkesdenpasar.ac.id/7598>
- Ceylan Polat, D. , Mucuk, S. "The relationship between dysmenorrhea and sleep quality" . *Cukurova Medical Journal* 46 (2021): 352-359. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cumj/issue/59504/781758>.

- Chattu, V., Manzar, D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D., & Seithikurippu, R. (2018, December 20). The Global Problem of Insufficient Sleep and its Serious Public Health Implications. US National Library of Medicine National Institutes Health, VII, 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473877/>
- Farahdillaa, R. A., Danialb , Mudac, I., Nuryantod, M. K., Hastatie, S. (2021) hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi kedokteran. *J. Ked. Mulawarman* Vol. 8(2)
- Kimata, D. A. N. (2018) Gambaran tingkat stress psikologis dan tingkat dysmenorrhea primer pada mahasiswi fisioterapi S1 di universitas muhammadiyah Surakarta. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah*
- Lestari, D. R., Citrawati, M., Hardini, N. (2018) Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Vol. 41, No.2, Hal.48-58.* <http://jurnalnka.fk.unand.ac.id/>
- Miranda C. B., Fima L.F.G. L., Sekplin A.S. (2018) hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5.
- Ritonga, A. R. A. (2020). kualitas tidur pada mahasiswi yang mengalami dismenorea di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Skripsi: Universitas Sumatera Utara.* <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29079>
- Widhianarto, N. T. (2016) Hubungan Derajat dismenorea dengan kualitas tidur pada siswa SMA X. *Skripsi: Fakultas Kedokteran Universitas Tri Sakti Jakarta.* <http://repository.trisakti.ac.id/uskatina/index.php/>
- Nada, C. D., Fourianalistyawati, E. (2017) Efikasi diri dan kualitas tidur padaremaja yang mengalami dismenore. *Jurnal Psikologi Ulayat* (2017), 4(2), 175-187. DOI10.24854/jpu22017-103
- Putrianingsih, W., Haniyah, S., & Ma'rifah, A. R. (2021). Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 711-716. Retrieved from <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/726>
- Sanger,. Yoan, A., Sepang, Melania. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, [S.L.], V. 5, N. 2, 27-34, Oct. 2021. ISSN 2580-6432.
- P. Silaen, dkk (2019). "Prevalensi dysmenorrhea dan karakteristiknya pada remaja putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), Issn: 2597-8012
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Susanti, L. (2017) Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi tingkat II keperawatan Di Stikes Bhakti Husada Mulia medium Tahun 2017. Skripsi program studi keperawatan stikes Bhakti Husada Mulia medium.
- Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang.
- Wahab, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Skripsi FK Unhas makasar. <http://digilib.unhas.ac.id/>
- Yuniza Y, Anandez P, Romadoni S. Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang. *Maskermedika* [Internet]. 14Aug.2020 [cited 20Jun.2022];8(1):157-62. from:<http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/388>