

HUBUNGAN TINGKAT NYERI DISMENOREA DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA PUTRI PADA SISWA KELAS XI MAN 1 SLEMAN

Putri Azahira¹, Warsiti², Diah Nur Annisa³

ptrazahira@gmail.com¹, warsitirishadi@unisayogya.ac.id², diahnuranisa@unisayogya.ac.id³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang dapat mengalami kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur tanpa terjaga. Kualitas tidur seseorang digambarkan dengan lamanya waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan sewaktu tidur nya, dan dismenorea di pengaruhi oleh beberapa hormon yang berperan dalam perjalanan nyeri dismenorea dan mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan: Tujuan dari penelitian untuk Mengetahui hubungan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kualitas Tidur pada remaja putri di MAN 1 Sleman, Yogyakarta. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi, dan pendekatan waktu yang digunakan adalah cross-sectional. Hasil: Hasil analisa data menggunakan spearman rank diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,786 dengan signifikansi $p \text{ (value)} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan interpretasi nilai $p \text{ (value)} < 0,05$. Maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri kelas XI MAN 1 Sleman. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kuallitas Tidur Remaja Putri Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sleman.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Nyeri Dismenorea, Remaja Putri.

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a measure of how easily a person can fall asleep and stay asleep without waking up. Sleep quality is defined by the length of sleep and any symptoms experienced during sleep. Dysmenorrhea is influenced by several hormones that play a role in the course of dysmenorrheal pain and affect sleep quality. Objective: This study aimed to determine the relationship between the level of dysmenorrhea pain and sleep quality in female adolescents at MAN 1 Sleman, Yogyakarta. Methods: This study employed a quantitative research method with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. Results: The results of data analysis using Spearman rank obtained a correlation coefficient value of -0.786 with a significance of $p \text{ (value)} = 0.000$ ($p < 0.05$) with an interpretation of $p \text{ (value)} < 0.05$. So this shows that there is a significant relationship between the level of dysmenorrhea pain and the sleep quality of female adolescents in class XI MAN 1 Sleman. so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion: There is a relationship between the level of dysmenorrhea pain and the quality of sleep of female adolescents in class XI students at MAN 1 Sleman.

Keywords: Sleep Quality, Dysmenorrhea Pain Level, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang dapat mengalami kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur tanpa terjaga. Kualitas tidur seseorang digambarkan dengan lamanya waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan sewaktu tidur nya (Abror et al., 2024). Durasi tidur yang cukup pada remaja setiap harinya dengan kisaran waktu 7-9 jam perhari dan dengan durasi tidur 7-9 jam diperuntukkan bagi mereka yang termasuk ke dalam kategori remaja dengan rentang usia 18-25 tahun. Hal ini disebabkan karena seorang remaja mempunyai durasi tidur yang singkat itu akan berefek pada kemampuan daya ingatnya (Hamranani et al., 2023).

Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan,

gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal remaja berpengaruh terhadap tidur, status kesehatan akan mempengaruhi kualitas tidur, remaja yang mengalami sakit atau nyeri akan merasakan gangguan kualitas tidur yang buruk seperti remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (Hutagalung et al., 2022).

Menstruasi adalah suatu proses yang normal dan alami, menstruasi yaitu keluarnya darah dari vagina karena siklus alami bulanan. Siklus ini merupakan bagian dari proses normal organ reproduksi wanita untuk menandakan bahwa seseorang wanita telah mengalami masa pubertas, meskipun dalam praktiknya banyak remaja menghadapi masalah terkait menstruasi, salah satunya adalah rasa sakit pada saat menstruasi. Rasa sakit yang muncul selama menstruasi disebut dengan Dismenoreia. Dismenoreia merujuk pada ketidaknyamanan yang dialami selama periode haid, yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim. Remaja perempuan cenderung lebih sering mengalami nyeri akibat dismenore primer, karena pada fase ini terjadi peningkatan fungsi saraf rahim yang mengarah pada peningkatan pelepasan prostaglandin, yang pada gilirannya menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi, hal tersebut dinamakan dengan dismenoreia (Nurfadillah et al., 2021).

Dismenoreia dipengaruhi oleh beberapa hormon yang berperan dalam perjalanan nyeri dismenoreia dan mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya prostaglandin yaitu hormon yang meningkatkan kontraksi rahim secara berlebihan menjadi penyebab utama nyeri dismenoreia, hormon estrogen yaitu hormon yang dapat menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga meningkatkan rasa nyeri, hormon adrenalin yaitu hormon yang menyebabkan ketegangan otot rahim, dan hormon melatonin yaitu hormon yang diproduksi saat tidur.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan rancangan cross-sectional, dimana pengukuran atau pengamatan dilakukan pada saat yang sama atau dalam satu waktu tertentu yang bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat nyeri dismenoreia dengan kualitas tidur remaja putri pada siswa kelas XI MAN 1 Sleman tahun 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI MAN 1 Sleman yang berjumlah 115, dengan sampel sebanyak 59 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi Siswi yang sudah menstruasi dan mengalami nyeri Dismenoreia, Siswa yang hadir dalam pengumpulan data dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi Siswi yang tidak hadir pada saat pengambilan data, Siswi yang tidak mengisi form saat dilakukannya pengumpulan data, dan Siswi yang memiliki riwayat penyakit reproduksi seperti PCOS.

Pengukuran tingkat nyeri dismenoreia dilakukan dengan menggunakan kuesioner NRS (Numeric Rating Scale) yang dilakukan pengambilan data menggunakan kuesioner. Kualitas Tidur remaja putri diukur menggunakan kuesioner Kualitas Tidur skala likert yang terdiri dari 10 item pertanyaan yang mencakup gangguan-gangguan kualitas tidur yang berhubungan dengan nyeri dismenoreia.

Pengumpulan data dilakukan dalam satu hari di sekolah setelah responden diberikan penjelasan penelitian, menandatangani informed consent, dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi. Responden terlebih dahulu mengisi kuesioner NRS kemudian mengisi kuesioner kualitas tidur. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan dengan menggunakan uji Rank Spearman. Jika nilai $p < \alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor Ethical Approval : No.5069/KEP UNISA/I/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden di kelas XI MAN 1 Sleman

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	15-16 Tahun	23	39,0
	17-18 Tahun	33	55,9
	19-20 Tahun	3	5,1
	Total	59	100,0
2	Kelas		
	F1	7	11,9
	F2	11	18,6
	F3	9	15,3
	F4	6	10,2
	F5	18	30,5
	F6	8	13,6
	Total	59	100,0

(Sumber : Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 1 dalam penelitian ini dari total responden yang digunakan sebanyak 59 siswa didapatkan bahwa siswa yang berusia 15-16 tahun sebanyak 23 (39%), siswa yang berusia 17-18 tahun sebanyak 33 (56%), dan siswa yang berusia 19-20 tahun sebanyak 3 (5,0%). Dari hasil tersebut didominasi oleh siswa yang berumur 17-18 tahun yaitu sebanyak 33 siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea siswa kelas XI MAN 1 Sleman

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	8	13,6
Sedang	35	59,3
Berat	16	27,1
Total	59	100,0

(Sumber : Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian Tingkat Nyeri Dismenorea siswa kelas XI MAN 1 Sleman yang memiliki tingkat nyeri dismenorea ringan sebanyak 8 siswa (13,6%), yang memiliki tingkat nyeri dismenorea sedang sebanyak 35 siswa (59,3%), dan yang memiliki tingkat nyeri dismenorea berat sebanyak 16 siswa (27,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa kelas XI MAN 1 Sleman

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	3	5,1
Sedang	30	50,8
Rendah	26	44,1
Total	59	100,0

(Sumber : Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada siswa kelas XI di MAN 1 Sleman didapatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 30 siswa (50,8%), didapatkan siswa yang mengalami kualitas tidur tinggi sebanyak 3 siswa (5,1%), dan didapatkan siswa yang mengalami kualitas tidur rendah sebanyak 26 siswa (44,1%).

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sleman

Tingkat Nyeri <i>Dismenorea</i>	Kualitas Tidur							
	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Ringan	2	3,4	6	10,2	0	0,0	8	13,6
Sedang	1	1,7	21	35,6	13	22,0	35	59,3
Berat	0	0,0	3	5,1	13	22,0	16	27,1
Total	3	5,1	30	50,8	26	44,1	59	100,0

(Sumber : Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian tabulasi silang Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kualitas Tidur siswa kelas XI MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa dari jumlah total responden 59 siswa yang mengalami kualitas tidur tinggi sebanyak 3 siswa (5,1%), yang mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 30 siswa (50,8%), dan yang mengalami kualitas tidur rendah sebanyak 26 siswa (44,1%). Sedangkan berdasarkan tingkat nyeri dismenorea, nyeri ringan sebanyak 8 siswa (13,6%), nyeri sedang sebanyak 35 siswa (59,3%), dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 16 siswa (27,1%).

Hubungan Tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur, sebanyak 8 siswa yang mengalami nyeri dismenorea ringan diantaranya yang memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 2 siswa (3,4%), yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 6 siswa (10,2%), dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 0 siswa (0%). Sebanyak 35 siswa dengan nyeri dismenorea sedang terdapat siswa yang memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 1 siswa (1,7%), yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 21 siswa (35,6%), dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 13 siswa (22,0%). Dan sebanyak 16 siswa dengan nyeri dismenorea berat terdapat siswa yang memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 0 siswa (0%), yang memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 3 siswa (5,1%), dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 13 siswa (22,0%). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin berat tingkat nyeri dismenorea maka kualitas tidur remaja cenderung semakin rendah.

Tabel 5. Hasil Uji Spearman Rank Hubungan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kualitas Tidur Remaja Putri Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sleman

Variabel	Koefisien Korelasi	Significancy	Hasil
Nyeri <i>Dismenorea</i> Dengan Kualitas Tidur Siswa	-0,786	0,000	Signifikan

(Sumber : Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* yaitu diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,786 dengan signifikansi $p \text{ (value)} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan interpretasi nilai $p \text{ (value)} < 0,05$. Maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri kelas XI MAN 1 Sleman. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,786 menandakan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat, artinya semakin tinggi tingkat nyeri dismenorea, maka semakin buruk kualitas tidur remaja putri.

b. Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Dismenorea

Berdasarkan tabel 2 mengenai distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenorea pada siswa kelas XI MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa Tingkat nyeri dismenorea paling

banyak yaitu pada kategori nyeri sedang sebanyak 35 siswa (59,3%), dan pada kategori nyeri berat sebanyak 16 siswa (27,1%), lalu tingkat nyeri dismenorea paling sedikit yaitu pada kategori nyeri ringan sebanyak 8 siswa (13,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Bayhakki (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri.

Menurut (Permata & Halim, 2023), terdapat faktor yang mempengaruhi Nyeri dismenorea antara lain tingkat stres, aktivitas fisik seperti berolahraga, konsumsi fast food atau pola makan tidak bergizi, status kesehatan, dan gaya hidup. Menurut asumsi peneliti, di kelas XI MAN 1 Sleman nyeri dismenorea banyak di alami oleh remaja putri bukan dikarenakan penyakit reproduksi tetapi dikarenakan kurang beraktivitas fisik seperti berolahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurfadillah (2021) yang menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami dismenorea di pengaruhi oleh faktor-faktor seperti gaya hidup, aktivitas fisik yang kurang berolahraga, dan pola makan yang tidak bergizi seperti fast food.

2. Kualitas Tidur Remaja Putri

Berdasarkan Tabel 3 mengenai Distribusi frekuensi kualitas tidur siswa kelas XI MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kualitas tidur dalam kategori sedang yaitu sebanyak 30 siswa (50,8%), siswa yang mengalami kualitas tidur dalam kategori rendah sebanyak 26 siswa (44,1%), dan siswa yang paling sedikit mengalami kualitas tidur yaitu dalam kategori tinggi sebanyak 3 siswa (5,1%).

Menurut Abror (2024), Kualitas tidur dapat di definisikan sebagai suatu ukuran dimana seseorang dapat kemudahan dalam memulai tidur dan dalam mempertahankan tidur nya. Kualitas tidur seseorang dapat di gambarkan dengan lamanya waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan sewaktu tidur nya seperti keluhan nyeri atau keluhan sakit atau gangguan-gangguan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian dari teori yang ada, peneliti berasumsi bahwa siswa remaja putri kelas XI MAN 1 Sleman telah mengalami kualitas tidur sedang cenderung rendah yang di sebabkan oleh gangguan nyeri dismenorea. Dan dari sebagian sebagian siswa bahkan banyak yang meminum obat pereda nyeri ketika mengalami nyeri dismenorea agar dapat tertidur tanpa merasakan nyeri dismenorea. Dalam kategori kualitas tidur rendah menandakan bahwa siswa remaja putri kelas XI MAN 1 Sleman mengalami gejala nyeri dismenorea yang mengganggu kualitas tidur seperti merasakan nyeri dibagian perut bawah. Hal ini sejalan dengan penelitian Muntomimah & Syahrul Mubarak (2025) yang menyatakan bahwa gangguan kualitas tidur juga banyak disebabkan oleh faktor seperti nyeri dismenorea pada remaja putri.

Kualitas tidur dapat disebabkan karena adanya dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal remaja berpengaruh terhadap tidur, status kesehatan akan mempengaruhi kualitas tidur, remaja yang mengalami sakit atau nyeri akan merasakan gangguan kualitas tidur yang buruk seperti remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi menurut Hutagalung (2022).

Kualitas tidur dalam kategori sedang menandakan bahwa bahwa tidur seseorang cukup, tetapi belum optimal. Kualitas tidur kategori sedang yaitu pola tidur tidak sepenuhnya buruk, namun masih ada gangguan atau kekurangan seperti nyeri dismenorea, bisa jadi durasi tidur cukup akan tetapi kualitasnya kurang nyenyak dikarenakan gangguan nyeri dismenorea.

3. Hubungan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kualitas Tidur Remaja Putri Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sleman

Berdasarkan tabel 4.4 Tabulasi silang Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Kualitas Tidur remaja putri pada siswa kelas XI MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa dari 59 siswa

terbanyak mengalami tingkat nyeri dismenorea sedang dengan kategori kualitas tidur yang sedang sebanyak 21 siswa (35,6%), siswa yang mengalami tingkat nyeri dismenorea berat dengan kualitas tidur rendah sebanyak 13 siswa (22,0%), dan siswa yang mengalami tingkat dismenorea ringan dengan kategori kualitas tidur tinggi sebanyak 2 siswa (3,4%).

Hipotesis awal pada penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri pada siswa kelas XI MAN 1 Sleman. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri pada siswa kelas XI MAN 1 Sleman. Hasil nilai koefisien korelasi yang di dapatkan sebesar -0,786, keeratan hubungan pada penelitian ini adalah sangat kuat dengan nilai *Significancy* sebesar 0,000. Karena nilai koefisien korelasi sebesar -0,786 dengan signifikansi $p \text{ (value)} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan interpretasi nilai $p \text{ (value)} < 0,05$. Maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri kelas XI MAN 1 Sleman. sehingga dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur remaja putri. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,786 menandakan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat, artinya semakin tinggi tingkat nyeri dismenorea, maka semakin buruk kualitas tidur remaja putri.

KESIMPULAN

Sebagian besar siswi kelas XI MAN 1 Sleman memiliki kualitas tidur yang sedang, sedangkan siswi lainnya berada pada kategori kualitas tidur rendah dan kualitas tidur tinggi. Selain itu, Tingkat nyeri dismenorea tergolong tinggi, dengan mayoritas responden mengalami nyeri dismenorea pada tingkat sedang hingga berat. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat nyeri dismenorea dengan kualitas tidur dengan $p \text{ (value)} < 0,05$. dengan menandakan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat, artinya semakin tinggi tingkat nyeri dismenorea, maka semakin buruk kualitas tidur remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi mengenai kualitas tidur dan nyeri dismenorea serta pembinaan kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak MAN 1 Sleman yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswi kelas XI yang telah berpartisipasi sebagai responden serta kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung kelancaran penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, R. L., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 8 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 54–62. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Akbar, D. L., & Budiyo, B. (2020). Konsep Kesehatan Dalam Al-Qur'an Dan Hadis. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 3(2), 157–173. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.90>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur

- Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Baiq Naura Maudhia Zahra, Dian Rahadiani, Irsandi Rizki Farmananda, & Ida Ayu Made Maharani. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Kualitas Tidur Dengan Derajat Keparahan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(2), 90–96. <https://doi.org/10.59981/g0a5ck73>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.
- Di, R., & Negeri, S. M. A. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado. 7(5), 5–10.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hamranani, S. S. T., Wisesa, P. K. C., & Permatasari, D. (2023). Nyeri Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja yang Mengalami Dismenorrhoe. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 9–16. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1859>
- Hansen, S. (2023). Etika Penelitian: Kajian Rekraksi Artikel Ilmiah Teknik Sipil. *Jurnal Teknik Sipil*, 30(1). <https://doi.org/10.5614/jts.2023.30.1.15>
- Harlia Putri. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.