



ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DYSMENORRHEA PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 1 BARUSJAHE KABUPATEN KARO

Nency Utami Br Barus^{1*}, Delfriana Ayu Astuty², Irwansyah³, Nurhayati⁴, & Dewi Agustina⁵

^{*1-5}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

^{*}e-Mail: nencyutami43@gmail.com

Submit Tgl: 22-September-2026

Diterima Tgl: 23-September-2026

Diterbitkan Tgl: 02-Oktober-2026

Abstrak: *Dysmenorrhea* merupakan masalah yang sering terjadi selama menstruasi pada remaja perempuan dan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari mereka, termasuk kehadiran di sekolah. Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer* pada siswi SMA Negeri 1 Barusjahe. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan 106 siswi. Analisis dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji *Chi-square*, dan multivariat dengan regresi logistik. Sebanyak 98 siswi (92,5%) mengalami *Dysmenorrhea primer*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara *Dysmenorrhea primer* dan lama menstruasi ($p=0,011$), status gizi ($p=0,021$), serta kualitas tidur ($p=0,018$). Namun, tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *dismenore primer* ($p=0,238$). Analisis multivariat menunjukkan kualitas tidur, dengan nilai Exp(B) sebesar 8,507 merupakan faktor yang paling berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer*. Lama menstruasi, status gizi, dan kualitas tidur merupakan faktor yang berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer* pada siswi SMA Negeri 1 Barusjahe, di mana kualitas tidur menjadi faktor yang paling dominan.

Kata Kunci: *Dysmenorrhea primer*; Lama Menstruasi; Status Gizi; Stres; Kualitas Tidur

Abstract: *Dysmenorrhea* is a common issue among adolescent girls during menstruation and can impact their daily lives, including school attendance. In Indonesia, the prevalence of *Dysmenorrhea* reaches 64.25%. This study aimed to analyze factors associated with primary *Dysmenorrhea* among female students at SMA Negeri 1 Barusjahe. A cross-sectional study design was employed, involving 106 female students. Analyses included univariate, bivariate (using the Chi-square test), and multivariate (using logistic regression) methods. A total of 98 students (92.5%) experienced primary *Dysmenorrhea*. The results revealed significant associations between primary *Dysmenorrhea* and menstruation duration ($p=0.011$), nutritional status ($p=0.021$), and sleep quality ($p=0.018$). However, stress levels did not show a significant association with primary *Dysmenorrhea* ($p=0.238$). Multivariate analysis indicated that sleep quality—with an Exp(B) value of 8.507—was the factor most strongly associated with primary *Dysmenorrhea*. Menstruation duration, nutritional status, and sleep quality are factors associated with primary *Dysmenorrhea* among female students at SMA Negeri 1 Barusjahe, with sleep quality being the most dominant factor.

Keywords: *Primary Dysmenorrhea, Female Students, Menstrual Duration, Nutritional Status, Stress, Sleep Quality*

Cara mengutip Barus, N. U. B., Astuty, D. A., Irwansyah, Nurhayati, & Agustina, D. (2026). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Dysmenorrhea Primer pada Siswi SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1181–1191. <https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2820>

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi sejahtera secara utuh yang mencakup aspek fisik, mental, maupun sosial, yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi (Bustamam et al., 2023). *Dysmenorrhea* merupakan salah satu masalah ginekologis yang banyak dialami oleh remaja putri dan perempuan usia muda. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan pendidikan. Apabila tidak ditangani secara tepat, nyeri haid dapat mengganggu kenyamanan serta menurunkan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Susanti et al., 2023).

Dysmenorrhea merupakan masalah yang banyak ditemukan pada perempuan di berbagai negara. data tahun 2020 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1.769.425 wanita (90%) mengalami *Dysmenorrhea*, dengan sekitar 10–15% di antaranya mengalami *Dysmenorrhea* katagori berat. Secara global, prevalensi *Dysmenorrhea* tercatat mencapai lebih dari 50% pada perempuan di berbagai negara. Di Indonesia, prevalensi *Dysmenorrhea* dilaporkan sebesar 64,25%, dengan sebagian besar kasus merupakan *Dysmenorrhea primer*. Selain itu, sekitar 30%–60% remaja putri di Indonesia mengalami *Dysmenorrhea* dan sekitar 7%–15% di antaranya dilaporkan tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah akibat nyeri menstruasi (Zuhkrina & Martina, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa sekitar 30% hingga 45% remaja putri diperkirakan mengalami nyeri haid (Monalisa et al., 2024).

Dysmenorrhea primer dipengaruhi oleh berbagai yang dapat meningkatkan risiko maupun tingkat keparahan nyeri menstruasi. Berbagai faktor diduga berhubungan dengan *dysmenorrhe*, antara lain usia di bawah 30 tahun, indeks massa tubuh (IMT) di bawah 20 kg/m², kebiasaan merokok, usia *menarche* yang lebih awal (sebelum 12 tahun), durasi menstruasi, tingkat stres, riwayat keluarga, status gizi, anemia, kondisi psikologis, tingkat aktivitas fisik, riwayat alergi, serta faktor hormonal (Nuraini et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Barusjahe, Kabupaten Karo, sebanyak 35 siswi (89,7%) mengalami nyeri atau kram pada perut bagian bawah sebelum maupun saat menstruasi. Sebanyak 53,8% responden menyatakan bahwa nyeri menstruasi tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa *Dysmenorrhea* merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian pada siswi SMA Negeri 1 Barusjahe. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer* pada siswi SMA Negeri 1 Barusjahe, Kabupaten Karo, meliputi lama menstruasi, status gizi, tingkat stres, dan kualitas tidur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan *cross-sectional*. Adapun rancangan *cross-sectional* termasuk dalam penelitian observasional, di mana pengumpulan data terhadap seluruh responden

dilakukan pada satu waktu pengamatan sehingga variabel independen (lama menstruasi, status gizi/IMT, stres dan kualitas tidur) dengan variabel dependen (*Dysmenorrhea primer*) diukur secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo pada bulan Januari hingga Juli 2026.

Populasi penelitian ini terdiri atas seluruh siswi SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo dengan jumlah sebanyak 145 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 106 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan stratified random sampling dengan alokasi sampel secara proporsional berdasarkan kelas. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dengan *Dysmenorrhea primer* menggunakan uji *Chi-square*. Variabel dengan nilai $p < 0,25$ dipertimbangkan untuk masuk ke dalam analisis multivariat menggunakan regresi logistik biner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Analisis Univariat

Karakteristik responden berdasarkan usia, kelas, usia menarche, kejadian *Dysmenorrhea primer*, lama menstruasi, status gizi, tingkat stres, dan kualitas tidur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	(%)
Usia		
15-16	71	67
17-18	35	33
Kelas		
X	59	55,7
XI	47	44,3
Usia Menarche		
<12 Tahun	24	22,6
≥12 tahun	82	77,4
Siklus Menstruasi		
Teratur	75	70,8
Tidak Teratur	31	29,2
Rentang Siklus Menstruasi		
<21 hari	42	39,6
21-35 Hari	48	45,3
>35 Hari	16	15,1
Total	106	100

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar berusia 15–16 tahun sebanyak 71 siswi (67,0%) dan berasal dari kelas X sebanyak 59 siswi (55,7%). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia ≥ 12 tahun sebanyak 82 siswi (77,4%) dan memiliki siklus menstruasi

teratur sebanyak 75 siswi (70,8%). Berdasarkan rentang siklus menstruasi, sebagian besar responden berada pada rentang 21–35 hari sebanyak 48 siswi (45,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel di SMA Negeri 1 Barusjahe

Variabel	Jumlah (n)	(%)
<i>Dysmenorrhea primer</i>		
Ya	98	92.5
Tidak	8	7.5
Tingkat Nyeri <i>Dysmenorrhea primer</i>		
Tidak <i>Dysmenorrhea</i>	8	7.5
<i>Dysmenorrhea</i> Ringan	27	25.5
<i>Dysmenorrhea</i> Sedang	52	49.1
<i>Dysmenorrhea</i> Berat	19	17.9
Status Gizi		
Normal	69	65.1
Tidak Normal	37	34.9
Tingkat Stres		
Ringan	21	19.8
Sedang	65	61.3
Berat	20	18.9
Kualitas Tidur		
Baik	36	66
Buruk	70	34
Total	106	100

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami *Dysmenorrhea primer*, yaitu sebanyak (92,5%), dengan tingkat nyeri terbanyak berada pada kategori sedang (49,1%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (65,1%). Tingkat stres mayoritas berada pada kategori sedang (61,3%). Sementara itu, berdasarkan kualitas tidur, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (66,0%). Tingginya proporsi *Dysmenorrhea primer* pada penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi merupakan keluhan yang banyak dialami oleh siswi SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan proses fisiologis menstruasi, terutama peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi uterus sehingga menimbulkan nyeri (Ping et al., 2024). Dominannya responden pada usia 15–16 tahun juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja, yaitu periode ketika fungsi reproduksi masih aktif dan perubahan hormonal berlangsung.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori nyeri sedang merupakan tingkat keparahan yang paling banyak dialami (49,1%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi tidak hanya mengalami keluhan nyeri ringan, tetapi merasakan nyeri yang cukup bermakna selama menstruasi. Apabila tidak dikelola dengan baik, *Dysmenorrhea* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, dan produktivitas belajar remaja (Abdullah et al., 2024).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Lama Menstruasi dengan *Dysmenorrhea primer* di SMA Negeri 1 Barusjahe

Lama Menstruasi	<i>Dysmenorrhea primer</i>				Total	OR (95% CI)	P-Value
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak <i>Dysmenorrhea</i>				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Normal	27	81.8	6	18.2	33	100	0.127
Normal	71	97.3	2	2.7	73	100	(0.024-0.667)
Total	98	92.5	8	7.5	106	100	0.011

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 3, terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,011$). Responden dengan lama menstruasi normal memiliki proporsi *Dysmenorrhea primer* sebesar 97,3%, sedangkan responden dengan lama menstruasi tidak normal sebesar 81,8%. Responden dengan lama menstruasi normal memiliki odds mengalami *Dysmenorrhea primer* sebesar 0,127 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki lama menstruasi tidak normal (OR=0,127; 95% CI: 0,024–0,667).

Secara fisiologis, lama menstruasi didefinisikan sebagai durasi pengeluaran darah menstruasi yang dihitung sejak hari pertama hingga hari terakhir. Durasi normal berkisar antara 3 hingga 7 hari, sedangkan perdarahan yang melebihi 7 hari dikategorikan sebagai hipermenorea. Semakin lama durasi menstruasi, semakin sering uterus mengalami kontraksi, sehingga produksi prostaglandin di lapisan endometrium akan meningkat pesat. Peningkatan prostaglandin ini memicu kontraksi miometrium yang lebih kuat dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus, sehingga menimbulkan rasa nyeri atau *Dysmenorrhea* (Oktaviani et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mulyani et al., 2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang menunjukkan adanya hubungan antara lama menstruasi dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,024$). Hasil serupa juga ditemukan oleh (Indarna, 2021) pada siswi SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang ($p=0,011$). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa lama menstruasi dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian *Dysmenorrhea primer*.

Meskipun demikian, secara deskriptif proporsi *Dysmenorrhea primer* dalam penelitian ini lebih tinggi pada kelompok dengan lama menstruasi normal dibandingkan kelompok dengan lama menstruasi tidak normal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh jumlah responden pada kedua kelompok yang tidak seimbang, karena sebagian besar responden memiliki lama menstruasi normal. Selain itu, *Dysmenorrhea* merupakan kondisi multifaktorial yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, pola makan, serta faktor hormonal dan individual lainnya. Oleh karena itu, lama menstruasi dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer*, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan terjadinya nyeri menstruasi.

Tabel 4 Hubungan Status Gizi (IMT) dengan *Dysmenorrhea primer* di SMA Negeri 1 Barusjahe

Status Gizi (IMT)	<i>Dysmenorrhea primer</i>				Total		OR (95% CI)	<i>P-Value</i>
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak					
	<i>Dysmenorrhea</i>							
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Normal	31	83.8	6	16.2	37	100	0.154	

Normal	67	97.1	2	2.9	69	100	(0.029-0.808)	0.021
Total	98	2.5	8	7.5	106	100		

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 4, terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,021$). Responden dengan status gizi normal memiliki proporsi *Dysmenorrhea primer* sebesar 97,1%, sedangkan responden dengan status gizi tidak normal sebesar 83,8%. Responden dengan status gizi normal memiliki odds mengalami *Dysmenorrhea primer* sebesar 0,154 kali dibandingkan dengan responden dengan status gizi tidak normal (OR=0,154; 95% CI 0.029-0.808).

Status gizi menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh dan salah satunya dapat dinilai melalui pengukuran antropometri menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi di luar rentang normal, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan, dapat berkaitan dengan kejadian *Dysmenorrhea primer* (Fadliyah & Sudiamin, 2022). Pada status gizi kurang, keterbatasan cadangan energi dan zat gizi dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh dan respons terhadap nyeri. Sementara itu, kelebihan berat badan dan obesitas dapat berkaitan dengan peningkatan jaringan adiposa yang berpotensi memengaruhi metabolisme hormon serta produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi (Aprilia et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Henilopa & Faridi, 2026) di SMA Negeri 09 Kerinci yang menunjukkan adanya hubungan antara IMT dengan *Dysmenorrhea* pada remaja putri ($p=0,036$).84 Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian (Aisyiyah et al., 2025) yang menemukan hubungan bermakna antara status gizi dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,003$). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian *Dysmenorrhea primer* pada remaja putri.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi *Dysmenorrhea primer* justru lebih tinggi pada kelompok dengan status gizi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi normal tidak secara langsung menjamin seseorang terbebas dari *Dysmenorrhea primer*. Perbedaan proporsi juga dapat dipengaruhi oleh jumlah responden pada masing-masing kelompok serta keterlibatan faktor lain. *Dysmenorrhea primer* merupakan kondisi multifaktorial yang dapat berkaitan dengan usia *menarche*, riwayat keluarga, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, serta faktor hormonal (Mariska et al., 2025).

Tabel 5 Hubungan Tingkat Stres dengan *Dysmenorrhea primer* di SMA Negeri 1 Barusjahe

Tingkat Stres	<i>Dysmenorrhea primer</i>				Total	OR (95% CI)	<i>P-Value</i>
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak				
	<i>Dysmenorrhea</i>	<i>Dysmenorrhea</i>					
	n	%	n	%	n	%	
Stres Berat	19	95	1	5	20	100	
Stres Sedang	58	89.2	7	10.8	65	100	-
Stres Ringan	21	100	0	0	21	100	
Total	98	92.5	8	7.5	106	100	0.238

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 5, proporsi *Dysmenorrhea primer* pada responden dengan stres berat sebesar 95%, stres sedang sebesar 89,2%, dan stres ringan sebesar 100%. Hasil uji

statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,238$).

Stres merupakan respons tubuh terhadap tuntutan atau perubahan yang dipersepsikan sebagai tekanan, tantangan, atau ancaman. Secara fisiologis, stres dapat mengaktifkan sistem neuroendokrin melalui pelepasan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) oleh hipotalamus yang kemudian merangsang sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dan kortisol (Aritonang et al., 2024). Perubahan respons hormonal tersebut dapat memengaruhi fungsi reproduksi dan keseimbangan hormon yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Stres juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus, sehingga dapat meningkatkan keluhan nyeri menstruasi (Baiq Ilmiya Maghfirah et al., 2023).

Meskipun secara teoritis stres dapat berkontribusi terhadap terjadinya *Dysmenorrhea primer*, hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khoirunnisa & Humayrah, 2024) di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an, Depok, yang juga tidak menemukan hubungan antara tingkat stres dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,918$).

Tidak ditemukannya hubungan yang bermakna dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa kejadian *Dysmenorrhea primer* tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi merupakan kondisi multifaktorial. Faktor lain seperti usia, usia *menarche*, riwayat keluarga, status gizi, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan faktor hormonal dapat turut berkontribusi terhadap timbulnya nyeri menstruasi.

Tabel 6 Hubungan Kualitas Tidur dengan *Dysmenorrhea primer* di SMA Negeri 1 Barusjahe

Kualitas Tidur	<i>Dysmenorrhea primer</i>				Total	OR (95% CI)	P-Value	
	<i>Dysmenorrhea</i>		Tidak					
	<i>Dysmenorrhea</i>		<i>Dysmenorrhea</i>					
	n	%	n	%				
Kualitas Tidur Buruk	68	97.1	2	2.9	70	100	6.800 (1.297-35.655)	0.018
Kualitas Tidur Baik	30	83.3	6	16.7	36	100		
Total	98	92.5	8	7.5	106	100		

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 6, proporsi *Dysmenorrhea primer* pada responden dengan kualitas tidur buruk sebesar 97,1%, sedangkan pada responden dengan kualitas tidur baik sebesar 83,3%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,018$). Responden dengan kualitas tidur buruk memiliki odds mengalami *Dysmenorrhea primer* sebesar 6,8 kali dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur baik ($OR=6,800$).

Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri melalui perubahan respons fisiologis dan inflamasi. Sementara itu, *Dysmenorrhea primer* berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus sehingga menimbulkan nyeri. Nyeri menstruasi juga dapat mengganggu tidur, sehingga hubungan antara kualitas tidur dan *Dysmenorrhea primer* dapat terjadi melalui mekanisme yang saling berkaitan (Wahyuni & Kartika, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lestari et al., 2024) di Madrasah Aliyah Nurul Hakim Kediri Lombok Barat yang menemukan hubungan antara kualitas tidur dengan *Dysmenorrhea primer* ($p=0,003$). Hasil serupa juga ditemukan oleh (Nadia et al., 2024) pada siswi SMAN 1 Daha Barat Kabupaten Hulu Sungai dengan nilai $p=0,004$. Kesamaan hasil

tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian *Dysmenorrhea primer* pada remaja putri.

Pada remaja putri, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kebiasaan tidur larut malam, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta perubahan jadwal tidur antara hari sekolah dan akhir pekan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kualitas tidur kurang optimal dan meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kejadian *Dysmenorrhea primer* pada remaja putri (Nabila & Azizah, 2025).

Tabel 7 Hasil Analisis Multivariat Regresi Logistik Kejadian *Dysmenorrhea primer* di SMA Negeri 1 Barusjahe

Variabel	B	S.E	Wald	df	Sig.	Exp (B)	CI 95 %	
							Lower	Upper
Lama Menstruasi	-1.242	0.966	1.653	1	0.199	0.289	0.043	1.919
Status Gizi (IMT)	-1.995	0.933	4.569	1	0.033	0.136	0.022	0.847
Tingkat Stres	-1.223	0.986	1.538	1	0.215	0.294	0.043	2.033
Kualitas Tidur	2.141	1.085	3.895	1	0.048	8.507	1.015	71.307
Constant	-0.988	0.984	1.007	1	0.316	0.372		

(Sumber: Data Primer)

Hasil analisis multivariat menggunakan regresi logistik menunjukkan bahwa status gizi (IMT) dan kualitas tidur berhubungan secara bermakna dengan *Dysmenorrhea primer* ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai $\text{Exp}(B)$, kualitas tidur merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer*, dengan nilai OR sebesar 8,507. Responden dengan kualitas tidur buruk memiliki odds mengalami *Dysmenorrhea primer* sebesar 8,507 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik setelah dikontrol oleh variabel lain dalam model.

Kualitas tidur merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas. Kualitas tidur dapat dinilai melalui beberapa komponen, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas. Gangguan pada salah satu atau beberapa komponen tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang selanjutnya berpotensi meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. (Salsabila et al., 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lutfiyati et al., 2023) pada siswi SMAN 1 Godean, Sleman, D.I. Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan variabel paling dominan berhubungan dengan *Dysmenorrhea* berdasarkan analisis regresi logistik, dengan OR sebesar 3,104. Kesamaan hasil tersebut memperkuat temuan bahwa kualitas tidur memiliki keterkaitan yang kuat dengan kejadian *Dysmenorrhea primer* pada remaja putri.

Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis, termasuk meningkatkan kelelahan dan sensitivitas terhadap nyeri. Pada remaja putri, pola tidur juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan tidur larut malam, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta perubahan jadwal tidur antara hari sekolah dan akhir pekan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang optimal (Manoppo et al., 2023).

Kajian Integrasi Keislaman

Islam memandang kesehatan sebagai nikmat dan amanah dari Allah SWT yang perlu dijaga, termasuk kesehatan reproduksi perempuan. Upaya menjaga kesehatan sejalan dengan

maqashid syariah, khususnya *hifz al-nafs* (menjaga jiwa) dan *hifz al-nasl* (menjaga keturunan). Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-A'raf ayat 31:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Ayat tersebut menekankan pentingnya keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Dalam konteks penelitian ini, menjaga status gizi melalui pola makan yang seimbang, memenuhi kebutuhan istirahat, serta memperhatikan kesehatan reproduksi merupakan bentuk ikhtiar dalam memelihara kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama menstruasi, status gizi, dan kualitas tidur berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer*, sedangkan tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemeliharaan kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara menyeluruh melalui penerapan pola hidup yang seimbang sebagai bagian dari upaya menjaga amanah kesehatan yang diberikan Allah SWT.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa lama menstruasi, status gizi, dan kualitas tidur berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer* pada siswi SMA Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo, sedangkan tingkat stres tidak terdapat hubungan yang bermakna. Di antara faktor yang diteliti, kualitas tidur merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan *Dysmenorrhea primer*. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap faktor biologis dan pola tidur dalam upaya pencegahan dan penanganan *Dysmenorrhea primer* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024). *Dismenore*. Penerbit Nem.
- Aisyiyah, F., Rizal, M. S., & Safriana, R. E. (2025). Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Tablet Fe Terhadap *Dismenore primer*. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 4(2), 47–55. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v4i2.9835>
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Di Kota Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296–309.
- Aritonang, N. A. I., Manullang, R., Nadeak, Y., & Aruan, L. Y. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan & Kebidanan Nusantara*, 1(3), 83–87. <https://doi.org/10.62710/2hr6dr69>
- Maghfirah, B. I., Adiwibawa, D. N., Mahayani, I. A. M., & Dahlia, Y. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Dan 2019

- Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(2), 166–171. <https://doi.org/10.59981/1eh0j206>
- Bustamam, N., Fauziah, C., & Bahar, M. (2023). Pengaruh Madu Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Dan Kualitas Hidup Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 39–50. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i1.6>
- Fadliyah, F., & Sudiamin, F. H. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 212–246.
- Henilopa, B. Z., & Faridi, A. (2026). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 09 Kerinci. *Jurnal Pustaka Padi : Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi*, 4(3), 77–84.
- INDARNA, A. A. (2021). Usia Menarche Dan Lamanya Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(2), 11–17. <https://doi.org/10.37676/jnph.v9i2.1789>
- Khoirunnisa, F., & Humayrah, W. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 13(4), 321–329. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i4.41433>
- Lestari, N. D., Ma'ruf, F., Utary, D., & Anditiarina, D. (2024). Kualitas Tidur, Stres, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Siswi Madrasah Nurul Hakim Lombok Barat. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(2), 173–180. <https://doi.org/10.59981/ghy1a89>
- Lutfiyati, A., Susanti, D., & Eniyati. (2023). Determinant Factors Associated With The Incident Of *Dysmenorrhea* In Female Students At SMAN 1 Godean, Sleman, D.I. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 251–278.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mariska, V., Awanis, A., & Anjari Dyah Kusumaning Ayu, W. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Derajat Dismenore Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta. *Physio Journal*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.30787/phy.jou.v5i1.1565>
- Monalisa, E., Hasibuan, N. F., Lamtiar, A., Pakpahan, H., Nasution, R. N., Ritonga, J. S., Sinaga, M., Putri, E. S., Marisanulo Telaumbanua, W., Kebidanan, P. S., Sehati Medan, S., Kebidanan, P. P., & Kebidanan, P. D.-I. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Dengan Penurunan Dismenorea Di SMA Perguruan Advent 1 Medan Tahun 2024. *Evidance Based Journal*, 5(3).

- Mulyani, N., Lestari, S., & Dwiningsih, S. R. (2022). The relationship between age of menarche and duration of menstruation with the incidence of primary Dysmenorrhea. *Journal of Health Education and Literacy*, 4(2), 104–110. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v4i2.1432>
- Nabila, A. A., & Azizah, U. (2025). Hubungan Harga Diri Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kerentanan Dismenorea Primer Pada Remaja. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 10(02). <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v10i02.808>
- Nadia, Ika, S. S., & Rosidah, N. (2024). Relationship Between Menstrual Pain (Dysmenorrhea) And Quality Of Life Sleep In Adolescent Girls At SMA Negeri 1 School West Daha, Hulu Sungai Selatan Regency. *Jurnal Eduhealth* , 15(2), 1288–1293.
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi, Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>
- Ping, M. F., Putri, S. Z., Wulandari, M. R. S., Laksono, R. D., Pustikasari, A., Pramesemara, I. G. N., Nuryani, Y. A., Lestari, B. C., & Sastrini, Y. E. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi* (P. I. Daryaswanti, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3852–3861. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>
- Susanti, N., Ershanda, M., Rizqika, I., & Oesraini, D. D. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian *Dismenore primer* pada Mahasiswi Universitas X Kota Medan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(8), 994–999.
- Wahyuni, W., & Kartika, G. M. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Body Mass Index (BMI) dengan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Al- Islam 1 Surakarta. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v7i1.33132>
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>