

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 10
PADANG**



Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran
Universitas Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan
Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh

HAFIZA RITMAN
No. BP. 1610333001

Dosen Pembimbing :

1. dr. Hardisman, M.HID., Dr.PH
2. Feni Andriani, S.Keb., Bd., M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG
2020**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Maret 2020.

HAFIZA RITMAN. NIM. 1610333001

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 10 PADANG**

xx+107 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang dan Tujuan Penelitian

Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa ditemukan keadaan kelainan panggul, nyeri dirasakan pada perut bagian bawah menjalar ke daerah pinggang dan paha. Banyak faktor yang dapat meningkatkan kejadian dismenore primer, seperti aktivitas fisik dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, dilakukan di SMA Negeri 10 Padang pada bulan Februari 2020. Populasi adalah seluruh siswi SMA Negeri 10 Padang pada tahun 2019/2020. Jumlah sampel sebanyak 110 siswi yang diambil secara acak dengan menggunakan simple random sampling. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer (kuesioner berisi kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index*, aktivitas fisik dengan kuesioner Baecke, dan dismenore dengan NRS) dan data sekunder (data siswi SMA Negeri 10 Padang tahun 2019/2020). Analisis data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan analisis *chi-square* ($p < 0,05$).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase dismenore primer sedang berat lebih tinggi pada siswi yang memiliki kualitas tidur buruk (70,3%), dibandingkan dengan siswi yang memiliki kualitas tidur baik (26,3%). Hal ini bermakna secara *statistic p value* = 0,001 ($p < 0,05$) dengan OR = (6,637) (95% CI = 2,175 – 20,256). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa persentase dismenore primer sedang berat rendah pada siswi yang memiliki aktivitas fisik berat (9,1%), dibandingkan dengan siswi yang memiliki aktivitas fisik sedang (76,1%). Hal ini bermakna secara *statistic p value* = 0,001 ($p < 0,05$) dengan OR = (0,31) (95% CI = 0,007 – 0,145).

Kesimpulan dan Saran

Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang. Diharapkan kepada siswi SMA Negeri 10 Padang yang mengalami dismenore primer agar lebih memperbanyak aktivitas fisik seperti lebih sering berjalan kaki, bersepeda, renang, dan senam serta memperhatikan kualitas tidur.

Referensi : 108 (1982 - 2019)

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dismenore, Dismenore Primer.

**BACHELOR OF MIDWIFEY PROGRAM
FACULTY OF MEDICINE
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate, March 2020.

HAFIZA RITMAN. NIM. 161033001

THE ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH PRIMARY DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 10 PADANG

xx+107 pages, 12 tables, 3 pictures, 11 appendices

ABSTRACT

Background and Objective

Primary dysmenorrhea is defined as menstrual pain without pelvic abnormalities found, pain felt in the lower abdomen radiating to the waist and thighs. Many factors can increase the incidence of primary dysmenorrhea, such as physical activity and sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and physical activity with primary dysmenorrhea in female students at SMA Negeri 10 Padang.

Method

Quantitative research with cross sectional design, conducted at SMA Negeri 10 Padang on February 2020. The population is all students of SMA Negeri 10 Padang in 2019/2020. A total of 110 students were taken randomly using simple random sampling. The data used in this study includes primary data (questionnaires containing sleep quality with the Pittsburgh Sleep Quality Index, physical activity with the Baecke questionnaire, and dysmenorrhea with NRS) and secondary data (females students at SMA Negeri 10 Padang in 2019/2020 database). Data analysis was univariate and bivariate using chi-square analysis ($p < 0.05$).

Result

The results showed that the percentage of severe moderate primary dysmenorrhea was higher in students who had poor sleep quality (70.3%), compared to students who had good sleep quality (26.3%). This statistically significant p value = 0.001 ($p < 0.05$) with OR = (6.637) (95% CI = 2.175 - 20.256). The results also showed that the percentage of severe moderate primary dysmenorrhea was lower in students who had heavy physical activity (9.1%), compared to students who had moderate physical activity (76.1%). This statistically significant p value = 0.001 ($p < 0.05$) with OR = (0.31) (95% CI = 0.007 - 0.145).

Conclusion and Suggestion

There is a relationship between sleep quality and primary dysmenorrhea in female students at SMA 10 Padang. There is a relationship between physical activity and primary dysmenorrhea in female students at SMA 10 Padang. Recommended for female students of SMA Negeri 10 Padang who had primary dysmenorrhea to increase physical activity such as walking more frequently, biking, swimming, and gymnastics and paying attention for quality of sleep.

References : 108 (1982 - 2019)

Keywords : Physical Activity, Sleep Quality, Dysmenorrhea, Primary Dysmenorrhea.