

HUBUNGAN DISMINOREA DENGAN TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI MTS MUHAMMADIYAH BLIMBING, POLOKARTO, SUKOHARJO

Nida Azzulfa¹, Christiana Arin Proborini², Dewi Arradini³

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Husada Karanganyar

Email: christianaarin123@yahoo.com

ABSTRACT

The aim of this study was to determine The Relationship between Disminorea toward Sleep Quality Levels in the Teenager. This type of this study was quantitative study with cross sectional design. The study was conducted in MTs Muhammadiyah Blimbing Polokarto Sukoharjo in Marc–April 2019. The sampling in this study was based on purposive sampling with a 61 sample people. The data were taken through from a questionnaires in the teenager in MTs Muhammadiyah Blimbing Polokarto Sukoharjo. The analysis covered univariate and bivariate. By using chi square test for the level a significance 5% ($\alpha = 0,05$). The statistical computation showed the relationship between disminore toward sleep quality levels (p value = 0,00). Based on the result of this study it can be concluded that there is a relationship between disminore toward sleep quality levels in MTs Muhammdiyah Blimbing.

Keyword: *Disminore, Sleep Quality, Adolescent*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara disminorea dengan tingkat kualitas tidur. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Penelitian dilakukan di MTs Muhammadiyah Blimbing Polokarto Sukoharjo bulan Maret-April 2019. Pengambilan sampel pada penelitian ini berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 61 orang. Data diambil melalui kuesioner pada siswi di MTs Muhammadiyah Blimbing. Analisa data dilakukan meliputi analisis univariat, analisis bivariat. Menggunakan uji chi square dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji statistik diperoleh hubungan antara disminore dengan tingkat kualitas tidur (p value = 0,00). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara disminore dengan tingkat kualitas tidur di MTs Muhammadiyah Blimbing.

Kata kunci: *Disminore, Kualitas tidur, Remaja.*

PENDAHULUAN

Wanita yang mengalami menstruasi biasanya akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu. Salah satunya adalah *Disminore*. *Disminore* merupakan nyeri dibagian perut bawah selama menstruasi. *Disminore* di klasifikasikan menjadi *Disminore* primer dan *Disminore* sekunder (Simanjuntak, 2014).

Disminore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. *Disminore* sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, dan adenomiosis uteri (Simanjuntak, 2014).

Angka kejadian *disminore* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentasi kejadian *disminore* sekitar 60%, Swedia 72%, dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *disminore* dialami oleh 30%-50% wanita usia produksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Begitupun angka kejadian *disminore* di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1%-2% (Abidin, 2014).

Munculnya rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha akan menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia, salah satu

diantaranya adalah tidur. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan, fisiologi, dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa capek, lemah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, dan tidak konsentrasi, sehingga mengganggu proses belajar siswi di sekolah (Bukit, 2013).

Remaja usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-9 jam perhari. Waktu tidur masih berperan penting bagi kesehatan seperti pada masa kanak-kanak mereka. Walaupun ditemukan bahwa banyak remaja memerlukan waktu tidur yang mungkin lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya, tuntutan sosial membuat mereka sulit mendapatkan waktu dan kualitas tidur yang sesuai.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu kuantitas tidur yang cukup, keadaan kamar tidur, ada tidaknya stress, ada tidaknya menderita suatu penyakit, aktifitas yang dilakukan saat siang hari, obat dan makanan yang dikonsumsi di siang hari dan lainnya. Pengidentifikasian dan penanganan gangguan, kualitas tidur klien adalah tujuan penting perawat untuk membantu klien mendapatkan kebutuhan istirahat dan tidur, maka perawat harus memahami sifat alamiah dari tidur, faktor yang mempengaruhi dan kebiasaan tidur klien (William, 2013).

Dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan wawancara pada 10 siswi kelas IX di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. Terdapat 6 siswi yang mengalami gangguan kualitas tidur saat *disminore*. Mereka mengatakan tidur tidak nyenyak, karena pusing dan nyeri di perut serta harus bangun untuk ganti pembalut. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan *disminore* dengan tingkat kualitas tidur pada remaja di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo pada bulan Maret-April 2019.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 154 siswa di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah, Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus Issac dan Micheal dengan jumlah sampel 61 siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Pada penelitian ini dimana seluruh variabel yang diamati, diukur pada saat bersamaan ketika penelitian berlangsung. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel independen adalah *disminore*. Penelitian ini dilakukan melalui tahap penyebaran kuesioner kepada siswi MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2019 pada siswi kelas 8 & 9 dengan cara memberikan kuesioner berisi tentang Hubungan *disminore* dengan tingkat kualitas tidur pada usia remaja.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat berdasarkan umur dapat dilihat ditabel pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	%
13 Tahun	4	6,6
14 Tahun	25	41,0
15 Tahun	28	45,9
16 Tahun	4	6,6
Total	61	100,0

Menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 28 responden (45,9 %).

2. Analisis Univariat

a. Disminore

Hasil analisis univariat variabel *disminore* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2 analisis univariat variabel *disminore*

Disminore	Frekuensi	%
Ringan	34	55,7
Sedang	13	21,3
Berat	14	23,0
Total	61	100,0

Menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *disminore* ringan sebanyak 34 responden (55,7 %).

b. Kualitas tidur

Hasil analisis univariat variabel kualitas tidur dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 analisis univariat variabel kualitas tidur

Disminore	Frekuensi	%
Baik	36	59,0
Buruk	25	41,0
Total	61	100,0

Menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur baik sebanyak 36 responden (59,0 %).

3. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan variabel *disminore* dengan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 analisis bivariat variabel hubungan *disminore* dengan kualitas tidur

Disminore	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	2	82,4	6	17,6	34	100	0,000
	8						
	3	23,1	10	76,9	13	100	
Sedang							
Berat	5	35,7	9	64,3	14	100	
Total	3	59,0	25	41,0	61	100	
	6						

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai p 0,000 atau p < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *disminore* dengan tingkat kualitas tidur pada usia remaja di MTs Muhammadiyah Blimbing.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *disminore* ringan sebanyak

34 responden (55.7 %), yang mengalami *disminore* sedang sebanyak 13 responden (21,3 %), dan yang mengalami *disminore* berat sebanyak 14 responden (13.0 %). *Disminore* merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram pada perut (Lestari, 2011). Nyeri haid (*disminore*) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan ketergantungan aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (*disminore*) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah (Rohmad, 2013). Pada hal ini siswi yang mengalami nyeri haid (*disminore*) pada saat jam pelajaran berlangsung juga ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruangan UKS (Handayani, 2011).

Kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur baik, sebanyak 36 orang (59,0 %), dan kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (41,0 %). Tidur adalah suatu keadaan seseorang dimana seseorang tersebut dalam kondisi tidak sadarkan diri dan memiliki ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis dan terdapat penurunan respon terhadap gangguan rangsangan dari luar (Uliyah, Hidayat, 2015). Hal ini di dukung dengan penelitian Tri Handayani (2015) bahwa istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Hastuti, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai p = 0,000 atau p < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *disminore* dengan tingkat kualitas tidur pada usia remaja di MTs Muhammadiyah Blimbing. Sejalan dengan hasil penelitian Fatkhiyah (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan nyeri *disminore* dengan kualitas tidur pada siswi di SMA N 1 Karanganyar dengan nilai p value 0.000, dari sebagian besar responden di SMA N 1 Karanganyar dengan nyeri *disminore* masuk dalam kategori ringan dan mereka mengalami yang mengalami kualitas tidur buruk. *Disminore* menyebabkan ketidaknyamanan dalam

aktifitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Empat puluh hingga tujuh puluh persen wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2011).

Munculnya rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha akan menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia salah satu diantaranya tidur. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi sehingga mengganggu proses belajar siswa di sekolah (Bukit, 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *disminore* dengan tingkat kualitas tidur di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mayoritas responden mengalami *disminore* ringan sebanyak 34 orang (55,7 %), *disminore* sedang sebanyak 13 orang (21,3 %), *disminore* berat sebanyak 14 orang (23,0 %).
2. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur baik sebanyak 36 orang (59,0 %), kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (41,0 %).
3. Terdapat hubungan *disminore* dengan kualitas tidur di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo dengan nilai $p = 0.000$.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, (2014). Nyeri haid pada remaja. Jakarta : Rineka cipta

Bukit, E. (2013). Sleep Quality and Factors Interfering With Sleep among Hospitalized Elderly in Medical units, Medan, Indonesia. Prince of songkla University

Farida R. S. 2018. Pengaruh Penyuluhan Dengan

Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Dan Makanan *Fast Food* Pada Remaja Gemuk Di SMP. *Skripsi*. Yogyakarta : Politeknik Kesehatan Yogyakarta.

Hastuti RY, Sukandar A, Nurhayati T. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik*. [internet]. [diunduh 19 Des 2018];

Icemi Sukarni K – Wahyu P. (2013). Buku ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika

Indriyani F N. 2017. Hubungan Nyeri Disminore Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi Di SMA N 1 Karanganyar. Skripsi STIKes Muhammadiyah Gombong .

Khasanah, K. 2012 Kualitas Tidur Lansia Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang Jurnal Nursing Studies.

Lestari, Novia. 2011. *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Yogyakarta : Katahati

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT Asdi Mahasatya

Nursalam. 2013. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Jakarta : Salemba Medika.

Riwidikdo, H. 2013. *Statistik Kesehatan dan Aplikasi SPSS Dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rohima Press.

Simanjuntak, P. 2014. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam : Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. Ilmu Kanungan. Edisi 3. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Siregar, M H. 2011 Mengenal Sebab Akibat Akibat dan cara terapi insomnia. Jogjakarta : Flash Books.

Sugiyono. 2010. Statistika Untuk Penelitian . Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung : Alfabeta

Thing T C. 2011. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Disminore Pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Sumatra Utara.

Trihandayani Y. 2015. Hubungan Tingkat Kecema-

san Pada Pasien Pre Operasi Terhadap Gangguan Pola Tidur di Ruang VIII (Ruang Bedah Laki-Laki) RSUD Gunung Djati Cirebon. [internet]. [diunduh 10 Nov 2018].

Uliyah, M & Hidayat, A.A. 2015. Ketrampilan Dasar Praktik Klinik. Jakarta : Salemba Medika.

Ummah M. 2017. Hubungan antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pondok Pesantren. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

William, M. C. (2013). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa angkatan 2009 Fakultas kedokteran University Sumatra Utara. Medan : Program sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.

Yanti, Erfina. 2011. Gambaran Tingkat Usia Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darurrahman. Sumatra: Universitas Sumatra Utara.