

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI SMAN 7 PADANG TAHUN 2026

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata-1 Kebidanan



Oleh :

Nabila Maisya Putri
24152011031

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,saya:

Nama Lengkap : Nabila Maisya Putri
NIM : 24152011031
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang/15 Mei 2003
Tanggal Masuk : 13 September 2024
Program Studi : S1 Kebidanan
Pembimbing Akademik : Silfina Indriani, M.Keb
Nama Pembimbing I : Dr.Eri Wahyudi, M.Kes
Nama Pembimbing II : Bdn. Ika Putri Ramadani, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMAN 7 Padang Tahun 2026”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Februari 2026



PERNYATAAN PERSETUJUAN

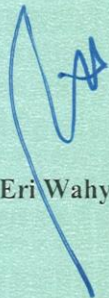
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nabila Maisya Putri
Nim : 24152011031
Program Studi : SI Kebidanan
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian
Dismenore Pada Siswi SMAN 7 Padang Tahun
2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim
Penguji Sidang Skripsi Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Februari 2026

Pembimbing I



Dr.Eri Wahyudi, M.Kes

Pembimbing II



Bdn.Ika Putri Ramadani, M.Biomed

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep.Ph.D

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Nabila Maisya Putri
NIM : 24152011031
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore
Pada Siswi SMAN 7 Padang Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Februari 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Dr.Eri Wahyudi, M.Kes

(.....)

Pembimbing II

Bdn.Ika Putri Ramadani, M.Biomed

(.....)

Penguji I

Arfianingsih Dwi Putri, M.Keb

(.....)

Penguji II

Binarni Suhertusi, M.Keb

(.....)

Disahkan oleh Ketua

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep.Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Februari 2026

Nabila Maisya Putri

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMAN 7 Padang Tahun 2026

xv + 51 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan ginekologi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kejadian dismenore adalah kualitas tidur. Penelitian Suherman (2022) yang dilakukan pada mahasiswi biologi Universitas Negeri Padang melaporkan prevalensi dismenore sebesar 87,7%. Penelitian yang dilakukan Artawan (2022) melaporkan bahwa pada mahasiswi tingkat IV Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, 76,5% responden mengalami dismenore, sementara 91% memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang, SMAN 7 Padang merupakan sekolah yang memiliki jumlah siswi terbanyak yaitu 552 orang siswi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang tahun 2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2025 – Februari 2026 di SMAN 7 Padang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 352 siswi dengan jumlah sampel 78 siswi yang diambil menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil analisis univariat menunjukkan 75,6%, memiliki kualitas tidur buruk, 24,4% responden memiliki kualitas tidur baik. Selain itu, 80,8% responden mengalami dismenore dan 19,2% responden tidak mengalami dismenore. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan pada penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur berperan terhadap terjadinya dismenore pada siswi. Saran untuk para responden diharapkan dapat lebih memperhatikan pola istirahat serta mengatur waktu tidur secara optimal guna meningkatkan kualitas tidur, sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya dismenore.

Daftar Bacaan : 28 (2016-2025)

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Dismenore, Remaja Putri

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Thesis of bachelor, Februari 2026

Nabila Maisya Putri

The Relationship Between Sleep Quality and Dysmenorrhea Among Female Students at SMAN 7 Padang in 2026

xv + 50 pages, 6 tables, 2 figure, 11 appenices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a gynecological complaint that is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with learning activities. One of the factors suspected to play a role in the occurrence of dysmenorrhea is sleep quality. A study conducted by Suherman (2022) on Biology students at Universitas Negeri Padang reported a dysmenorrhea prevalence of 87.7%. Another study conducted by Artawan (2022) reported that among fourth-year undergraduate Nursing students at ITEKES Bali, 76.5% of respondents experienced dysmenorrhea, while 91% had poor sleep quality. Based on data from the Padang City Education Office, SMAN 7 Padang is the school with the highest number of female students, totaling 552 students. Therefore, this study aims to determine the relationship between sleep quality and the incidence of dysmenorrhea among female students at SMAN 7 Padang in 2026.

This study used a quantitative research design with a cross-sectional approach. The research was conducted from September 2025 to February 2026 at SMAN 7 Padang. The population in this study consisted of 352 female students, with a sample of 78 students selected using the stratified proportional random sampling technique. Data were collected using questionnaires. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test.

The results of the univariate analysis showed that 75.6% of respondents had poor sleep quality, while 24.4% had good sleep quality. In addition, 80.8% of respondents experienced dysmenorrhea and 19.2% did not experience dysmenorrhea. The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between sleep quality and the incidence of dysmenorrhea, with a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$).

The conclusion of this study indicates that sleep quality plays a role in the occurrence of dysmenorrhea among female students. It is recommended that respondents pay more attention to their rest patterns and manage their sleep time optimally to improve sleep quality, thereby minimizing the risk of dysmenorrhea.

References : 28 (2016–2025)

Keywords : Sleep Quality, Dysmenorrhea, Adolescent Girls