

**HUBUNGAN NYERI HAID (*DISMENORE*) DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK SAAT  
MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 131 JAKARTA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**FATIMAH TUZ ZAHRA**

**224201516113**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA**

**2026**

**HUBUNGAN NYERI HAID (*DISMENORE*) DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK SAAT  
MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 131 JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh:**

**FATIMAH TUZ ZAHRA**

**224201516113**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN NYERI HAID (*DISMENORE*) DENGAN  
KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK SAAT  
MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 131 JAKARTA**

Oleh:

**FATIMAH TUZ ZAHRA**

**NPM: 224201516113**



## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Kualitas  
Tidur dan Aktivitas Fisik Saat Menstruasi Pada Siswi

Nama Mahasiswa : Fatimah Tuz Zahra


NPM : 224201516113



**Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep.**    **Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep.**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH SIDANG**

Judul Skripsi : Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Kualitas  
Tidur dan Aktivitas Fisik Saat Menstruasi Pada Siswi

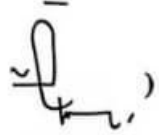



SMPN 131 Jakarta


Nama Mahasiswa : Fatimah Tuz Zahra

NPM : 224201516113

Menyetujui,

Penguji 1: Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. (  )

Penguji 2: Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep (  )

Penguji 3: Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep. (  )

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : Fatimah Tuz Zahra

NPM : 224201516113

Judul Penelitian : Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Kualitas  
Tidur dan Aktivitas Fisik Saat Menstruasi Pada Siswi  
SMPN 131 Jakarta.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam makalah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 21 Februari 2026

  
MSTP  
TEMPEL  
ADE1BANX314211422  
Fatimah Tuz Zahra

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya haturkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyusun skripsi ini yang berjudul “Hubungan Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Saat Menstruasi Pada Siswi SMPN 131 Jakarta” dengan baik.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Nasional.
2. Bapak Ns. Tommy J.F Wowor, S.Kep., MM., M.Kep., Ph.D selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan pelayanan yang baik kepada semua mahasiswa untuk kelancaran studi.
3. Ibu dr. Cholisah Suralaga, M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis dari awal semester sampai sekarang untuk membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, motivasi dan arahan serta dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Ibu Ns. Diah Argarini, M.Kep. selaku dosen pembimbing kedua yang selalu memberikan arahan, motivasi serta bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
6. Yang paling utama, kepada kedua orang tua penulis Bapak Marzuki H.A dan Ibu Yuliati serta kakak dan adik-adik yang telah memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, dukungan serta doa tiada henti kepada penulis selama melakukan proses perkuliahan sampai penulis mampu menyelesaikan studinya. Banyak sekali perjuangan yang beliau lakukan supaya putrinya mendapatkan fasilitas pendidikan yang cukup. Penulis bersyukur dengan keberadaan beliau sebagai orang tua, terima kasih sudah mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya, sehat selalu ya.
7. Kepada sahabat-sahabat yang tidak kalah penting kehadirannya yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan memberikan banyak kontribusi dari awal hingga akhir penulisan, memberikan semangat, dukungan, hiburan, mendengarkan keluh kesah dan selalu ada untuk penulis.
8. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, terima kasih atas segala waktu, materi, hiburan, dukungan dan kontribusinya dalam membantu penulis menyelesaikan penulisan ini.

Jakarta, 21 November 2026



Fatimah Tuz Zahra

## ABSTRAK

# HUBUNGAN NYERI HAID (*DISMENOIRE*) DENGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 131 JAKARTA

*Fatimah Tuz Zahra, Susanti Widiastuti, Diah Argarini*

**Latar Belakang:** *Dismenore* merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dan berdampak pada kualitas tidur, aktivitas fisik, serta proses belajar, sehingga penting untuk meneliti hubungan antara nyeri haid, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada siswi SMPN 131 Jakarta.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara nyeri haid (*dismenore*) dengan kualitas tidur dan aktivitas fisik pada siswi SMPN 131 Jakarta.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif non-eksperimental dengan desain analitik korelasional pendekatan *cross sectional* pada 85 siswi kelas IX SMPN 131 Jakarta yang dipilih menggunakan *stratified random sampling*, untuk menganalisis hubungan antara nyeri haid (*dismenore*), kualitas tidur, dan aktivitas fisik melalui pengukuran dalam satu waktu.

**Hasil:** Mayoritas responden mengalami *dismenore* tingkat sedang (55,3%) dengan kualitas tidur buruk (80,0%) dan aktivitas fisik sedang (76,5%), serta terdapat hubungan signifikan antara *dismenore* dengan kualitas tidur, *dismenore* dengan aktivitas fisik, dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p < 0,001$ ; OR = 28,3).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara nyeri haid, kualitas tidur, dan aktivitas fisik pada siswi SMPN 131 Jakarta, namun hubungan yang ditemukan bersifat asosiatif karena menggunakan desain *cross sectional*.

**Saran:** Disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental dengan sampel lebih luas, pengukuran yang lebih objektif, serta pengendalian faktor perancu dan klasifikasi jenis *dismenore* agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, *dismenore*, kualitas tidur, nyeri haid, remaja putri.

**Pustaka:** 50 (2007-2025)

## ABSTRACT

### THE ASSOCIATION BETWEEN MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) AND SLEEP QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG FEMALE STUDENTS AT SMPN 131 JAKARTA

*Fatimah Tuz zahra, Susanti Widiastuti, Diah Argarini*

**Background:** Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls and affects sleep quality, physical activity, and the learning process; therefore, it is important to examine the association between menstrual pain, sleep quality, and physical activity among female students at SMPN 131 Jakarta.

**Purpose:** To determine the association between menstrual pain (dysmenorrhea) and sleep quality as well as physical activity among female students at SMPN 131 Jakarta.

**Methods:** This study employed a non-experimental quantitative design with a correlational analytic, cross-sectional approach. The sample comprised 85 ninth-grade female students at SMPN 131 Jakarta, selected using stratified random sampling, to analyze the associations among menstrual pain (dysmenorrhea), sleep quality, and physical activity based on measurements obtained at a single time point.

**Results:** Most respondents experienced moderate dysmenorrhea (55.3%), poor sleep quality (80.0%), and moderate physical activity (76.5%). Significant associations were found between dysmenorrhea and sleep quality, dysmenorrhea and physical activity, and physical activity and sleep quality ( $p < 0.001$ ; OR = 28.3).

**Conclusion:** There were significant associations among menstrual pain, sleep quality, and physical activity among female students at SMPN 131 Jakarta; however, the identified relationships are associative in nature due to the cross-sectional design.

**Recommendation:** Longitudinal or experimental designs with larger samples, more objective measurements, control of confounding factors, and classification of dysmenorrhea type are recommended to obtain more comprehensive and generalizable findings.

**Keywords:** Physical activity; dysmenorrhea; sleep quality; menstrual pain; adolescent girls.

**References:** 50 (2007–2025).



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH SIDANG .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Bagi Sekolah .....	8
1.4.2 Bagi Responden .....	8
1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan .....	8
1.4.4 Bagi Peneliti .....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Remaja .....	10
2.1.1 Definisi Remaja .....	10
2.1.2 Klasifikasi Remaja .....	11
2.1.3 Karakteristik Remaja .....	12
2.2 Konsep Menstruasi .....	13
2.2.1 Definisi.....	13

2.2.2 Patofisiologi Menstruasi.....	14
2.2.3 Sebelum Menstruasi .....	15
2.2.4 Gangguan Menstruasi .....	16
2.3 Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ) .....	16
2.3.1 Definisi.....	16
2.3.2 Etiologi <i>Dismenore</i> .....	17
2.3.3 Faktor-faktor Penyebab <i>Dismenore</i> .....	19
2.3.4 Gejala <i>Dismenore</i> .....	20
2.3.5 Dampak <i>Dismenore</i> Pada Kegiatan Sehari-hari .....	21
2.4 Kualitas Tidur .....	22
2.4.1 Definisi Kualitas Tidur.....	22
2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	22
2.5 Aktivitas Fisik.....	23
2.5.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	23
2.5.2 Jenis-jenis aktivitas fisik .....	24
2.5.3 Perubahan aktivitas fisik saat menstruasi.....	25
2.5.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja putri saat menstruasi .....	25
2.6 Kerangka Teori .....	27
2.7 Kerangka Konsep.....	27
2.8 Hipotesis Penelitian .....	27
BAB III .....	29
METODOLOGI PENELITIAN.....	29
3.1 Desain Penelitian.....	29
3.2 Populasi dan Sampel.....	29
3.2.1 Populasi .....	29
3.2.2 Sampel.....	29
3.3 Lokasi Penelitian.....	32
3.4 Waktu Penelitian .....	32
3.5 Variabel Penelitian.....	32
3.6 Definisi Operasional .....	33
3.7 Instrumen Penelitian .....	34
3.7.1 Instrumen Penelitian Kualitas Tidur.....	34
3.7.2 Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik .....	35
3.7.3 Instrumen Penelitian Nyeri Haid ( <i>Dismenore</i> ).....	37
3.8 Uji Validitas dan Reabilitas.....	38

3.8.1 Validitas .....	38
3.8.2 Reabilitas .....	39
3.9 Prosedur Pengumpulan Data .....	41
3.10 Analisis Data.....	41
3.10.1 Persiapan.....	41
3.10.2 Tabulasi.....	41
3.10.3 Analisis Univariat .....	42
3.10.4 Analisis Bivariat.....	42
3.11 Etika Penelitian .....	43
3.11.1 Prinsip Manfaat ( <i>Beneficence</i> ) .....	43
3.11.2 Prinsip Menghormati Hak Responden .....	44
3.11.3 Prinsip Keadilan ( <i>Justice</i> ).....	44
BAB IV .....	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.1.1 Karakteristik Responden .....	45
4.1.2 Analisis Univariat.....	46
4.1.3 Analisis Bivariat.....	48
4.2 Pembahasan.....	50
4.2.1 Pembahasan Univariat .....	50
4.2.2 Pembahasan Bivariat .....	55
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	61
BAB V .....	63
SIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	67