

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Risyetul Umami<br>NIM 21153010026<br>Program Studi Kebidanan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dosen Pembimbing<br>Iin Setiawati, S.Keb.,Bd.,M. Kes<br>NIDN: 0713108605 |
| <b>HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN <i>DISMENORE</i> PRIMER PADA REMAJA PUTRI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                          |
| <p style="text-align: center;"><b>ABSTRAK</b></p> <p><i>Dismenore</i> merupakan gangguan menstruasi berupa nyeri yang dirasakan pada daerah panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan produksi zat prostaglandin yang berperan dalam mengeluarkan darah haid. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 14 Desember 2024 di SMPN 02 Robatal jumlah remaja putri sebanyak 10 orang. Remaja Putri yang mengalami <i>dismenore</i> sebanyak 6 orang (60%) . Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kualitas tidur, stres dan aktivitas fisik dengan kejadian <i>dismenore</i> primer pada remaja putri.</p> <p>Desain penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>. Variabel independen kualitas tidur, stres, aktivitas fisik dan variabel dependent <i>Dismenore</i>. Populasi yang digunakan semua data absensi kelas 2 dan 3 yaitu sebanyak 68 responden. Jumlah sampel yang diambil yaitu 58 data siswi kelas 2 dan 3. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Simple Random Sampling</i>, tempat penelitian di SMPN 02 Robatal Sampang Pada Bulan Juli 2025. Instrument pada penelitian ini menggunakan PSQI, DASS 21, IPAQ-SF, dan menggunakan uji statistik <i>spearman rank</i>.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur buruk (56,9%), hampir setengahnya mengalami stres berat (43%) , sebagian besar aktivitas fisik (51,8), serta hampir setengahnya mengalami <i>dismenore</i> sedang (48,3%). Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian <i>dismenore</i> primer(<math>p = 0,028</math>), Terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kejadian <i>dismenore</i> primer(<math>p = 0,032</math>), Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian <i>dismenore</i> primer(<math>p = 0,534</math>).</p> <p>Upaya dalam pencegahan <i>dismenore</i> primer yaitu menjaga kualitas tidur tidak begadang, mengelola stress seperti terapi relaksasi, dan melakukan aktivitas fisik yang disukai secara teratur untuk mencegah terjadinya <i>dismenore</i> primer.</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Kualitas Tidur, Stres, Aktivitas Fisik, <i>Dismenore</i></p> |                                                                          |