

Nama : Saharani Aulia Safira Azzahra

NIM : 1052221020

**Judul : Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kejadian
Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan
Subang Jawa Barat Tahun 2026**

ABSTSRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur dan tingkat stres merupakan faktor yang berkaitan dengan kejadian dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan Subang Jawa Barat.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 91 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Pengumpulan data menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42), dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore dengan nilai $p=0,009$ ($p<0,05$). Terdapat pula hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore dengan nilai $p<0,001$ ($p<0,05$).

Kesimpulan: Kualitas tidur dan tingkat stres berhubungan signifikan dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: kualitas tidur, tingkat stres, dismenore, remaja putri.

Daftar Pustaka : 37 Buah (2019-2026)

Name : Saharani Aulia Safira Azzahra
Student ID : 1052221020
Title : *The Relationship Between Sleep Quality and Stress Levels with Dysmenorrhea Among Adolescent Girls at SMKS Darul Ma'arif Pamanukan, Subang, West Java*

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities. Sleep quality and stress levels are factors associated with the occurrence of dysmenorrhea. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and stress levels with dysmenorrhea among adolescent girls at SMKS Darul Ma'arif Pamanukan, Subang, West Java.*

Methods: *This study used a quantitative method with an analytic correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 91 adolescent girls who had experienced menstruation. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), and Numeric Rating Scale (NRS). Bivariate analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.*

Results: *There was a significant relationship between sleep quality and dysmenorrhea, with $p=0.009$ ($p<0.05$). There was also a significant relationship between stress levels and dysmenorrhea, with $p<0.001$ ($p<0.05$).*

Conclusion: *Sleep quality and stress levels were significantly associated with dysmenorrhea among adolescent girls.*

Keywords: *sleep quality, stress level, dysmenorrhea, adolescent girls.*

References: *37 References (2019-2026)*