

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES
DENGAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP ISLAM TERPADU AL-GHOZALI
JEMBER**

SKRIPSI



Oleh:

Jihaan Firyaaal Hasan

NIM. 22104022

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES
DENGAN TINGKAT NYERI DISEMNORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP ISLAM TERPADU AL-GHOZALI
JEMBER**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Mempeloreh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)



Oleh:

Jihaan Firyaaal Hasan

NIM. 22104022

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Islam Terpadu Al-Ghozali Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Jihaan Firyaal Hasan
NIM : 22104022
Hari : Jum'at, 7 Agustus 2026
Tempat : Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji,
Ketua Penguji

Dr. Moh. Wildan, A. Per. Pen., M.Pd
NIDN. 4021046801

Anggota Penguji 1

Sugijati, SST., M. Kes
NIDN. 196306231983032009

Anggota Penguji 2

I.G.Ayu Karnasih, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat
NIDN. 4005116802

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Guruh Marasakti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0705058706

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES
DENGAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI DI SMP ISLAM TERPADU AL-GHOZALI JEMBER**
***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND
STRESS LEVELS WITH THE LEVEL OF DYSMENORRHEA
PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT AL-GHOZALI INTEGRATED
ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL JEMBER***

Jihaan Firyaaal Hasan¹, I Gusti Ayu Karnasih²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas dr. soebandi

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember, Poltekkes Kemenkes Malang

Email: jihaanfiryaaalhasan@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Usia remaja merupakan masa dimana mereka mengalami pubertas. Pada remaja putri, ditunjukkan dengan terjadinya menstruasi, ketika menstruasi mereka dapat mengalami nyeri dismenore. Dismenore dapat terjadi dikarenakan oleh beberapa faktor seperti kualitas tidur dan tingkat stres seseorang. Ketika kualitas tidur seseorang buruk, sensitivitas terhadap nyeri akan meningkat. Ketika seseorang mengalami stres tubuh akan meningkatkan prostaglandin yang akan meningkatkan intensitas nyeri, sehingga mengalami nyeri dismenore selama masa siklus menstruasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Al-Ghozali Jember. **Metode:** Menggunakan metode kuantitatif non-ekspesperimental dengan pendekatan *cross-sectional*. Penentuan besar sampel menggunakan tektik *Total Sampling* dengan populasi 47 siswi kelas IX. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas IX mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 21 siswi (44,7%) mengalami nyeri dismenore sedang dan didapatkan hasil *p-value* 0,249 (>0.05), berarti H_0 diterima dan H_A ditolak. Sedangkan dengan kondisi mental dengan tingkat stres sedang sebanyak 9 siswi kelas IX mengalami nyeri dismenore sedang dan didapatkan hasil *p-value* 0,006 ($<0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_A diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Al-Ghozali Jember. Sedangkan, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Al-Ghozali Jember. Oleh karena itu, diperlukan edukasi nyeri dismenore dan penanganan nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Kualitas tidur, tingkat stres, tingkat nyeri dismenore, remaja putri