

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Analisis Univariat

a. Angka kejadian disminore pada siswi di SMP N 27 Padang

Hasil penelitian didapatkan dari 95 responden, sebanyak 79 responden (83,2%) mengalami disminore, sedangkan 16 responden (16,8%) tidak mengalami disminore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiani dan Mustika,2021) terhadap siswi SMA Negeri 7 Surabaya, yang menunjukkan bahwa dari 120 responden, sebanyak 99 siswi (82,5%) mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, mayoritas berada pada kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 61 siswi (61,6%), sedangkan 28 siswi (28,3%) mengalami nyeri sedang dan 10 siswi (10,1%) mengalami nyeri berat. Penelitian menyimpulkan bahwa nyeri haid berdampak terhadap aktivitas akademik, terutama dalam bentuk penurunan konsentrasi belajar dan peningkatan ketidakhadiran sekolah selama masa menstruasi.

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Andini dan Prasetya,2022) yang meneliti kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 7 Surabaya. Dari 120 responden, ditemukan bahwa 98 siswi (81,7%) mengalami dismenore, dengan proporsi terbanyak berada pada kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 65 siswi (66,3%), diikuti oleh 23 siswi (23,5%) yang mengalami nyeri sedang, dan 10 siswi (10,2%) mengalami nyeri berat. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa dismenore berdampak pada aktivitas akademik siswi, seperti menurunnya

konsentrasi belajar, kurangnya partisipasi saat pembelajaran berlangsung, serta absensi saat hari pertama menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damayanti dan Rosadi, 2021) di SMA Negeri 3 Makassar. Dari 110 siswi yang diteliti, sebanyak 90 siswi (81,8%) mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 56 siswi (62,2%) mengalami nyeri ringan, 23 siswi (25,6%) nyeri sedang, dan 11 siswi (12,2%) mengalami nyeri berat. Mereka juga mencatat bahwa nyeri haid berdampak pada aktivitas sekolah, terutama ketidakhadiran dan penurunan fokus belajar.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari dan Ramadhan, 2020) terhadap 100 siswi SMA Negeri 5 Surabaya. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa hanya 55% responden yang mengalami dismenore, sedangkan 45% lainnya tidak mengalami dismenore sama sekali. Selain itu, kategori nyeri yang paling banyak dialami oleh responden dalam penelitian tersebut adalah nyeri sedang, yaitu sebesar 60%, diikuti oleh nyeri berat 25% dan nyeri ringan 15%. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, seperti seperti gaya hidup, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik antara siswi SMA dan SMP.

Secara fisiologis, dismenore terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin dalam lapisan endometrium menjelang menstruasi. Prostaglandin memicu kontraksi otot uterus yang kuat, sehingga menimbulkan nyeri. Individu dengan kadar prostaglandin yang lebih tinggi akan mengalami kontraksi yang lebih kuat dan nyeri yang lebih

intens. Faktor lain seperti stres, pola tidur, riwayat keluarga, status gizi serta pola aktivitas juga dapat mempengaruhi intensitas dismenore (Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. 2022).

Menurut Analisa peneliti tingginya kejadian dismenore pada siswi SMP Negeri 27 Padang, yang mencapai 83,2% dengan sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan, menunjukkan bahwa dismenore merupakan gangguan menstruasi yang umum dan bersifat fisiologis pada remaja, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh proses adaptasi hormonal pada masa pubertas serta gaya hidup siswi yang masih cukup baik, hal ini dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan variabel penelitian yang dinilai oleh peneliti, yaitu di dapatkan aktivitas fisik dilakukan oleh siswi berada pada kategori ringan, status gizi dengan IMT kurang $<18,5$, kualitas tidur <7 jam (tidak cukup), dan adanya paparan rokok pasif yang minimal, sehingga menjadi salah satu faktor terjadinya dismenore dalam kategori nyeri ringan.

b. Aktivitas fisik siswi SMP N 27 Padang

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari 95 responden, sebanyak 78 responden (82.1%) melakukan aktivitas fisik ringan-berat, sedangkan 17 responden (17.9%) melakukan aktivitas fisik sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi dan Sari, 2021) terhadap pada 120 siswi SMA di Jakarta, ditemukan bahwa dari 65 siswi (72,2%) memiliki aktivitas fisik ringan-berat, sedangkan 25 siswi (27,8%) memiliki aktivitas fisik sedang

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Putri, 2020) terhadap 100 siswi di SMA Negeri 8 Yogyakarta, menunjukkan bahwa 70 siswi (70%) memiliki aktivitas fisik ringan-berat, sedangkan 30 siswi (30%) memiliki aktivitas fisik sedang.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anindita dan Maulida, 2021) terhadap 110 siswi di SMA Negeri 5 Surabaya, dalam penelitian tersebut ditemukan Sebagian besar responden justru menunjukkan bahwa 38 siswi (34,5%) memiliki aktivitas fisik ringan-berat, sedangkan 72 siswi (65,5%) memiliki aktivitas fisik sedang.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Remaja putri yang rutin melakukan aktivitas fisik, terutama dengan intensitas sedang, cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami nyeri haid. Aktivitas fisik membantu melancarkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Kurangnya aktivitas fisik justru dapat menyebabkan gangguan sirkulasi dan peningkatan kadar prostaglandin, yaitu senyawa yang memicu kontraksi otot rahim dan menyebabkan nyeri saat menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik yang berlebihan juga dapat memicu stres fisik yang mengganggu keseimbangan hormonal tubuh (Dewi, R., dan Sari, A., 2021).

Menurut Analisa peneliti, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore, yaitu sebanyak 78 responden (82.1%).

Dari 78 responden memiliki tingkat nyeri yang berbeda diantaranya yaitu sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri ringan yaitu 64 responden (67,4%), responden yang memiliki tingkat nyeri sedang yaitu 12 responden (12,6%), dan sebagian kecil responden memiliki nyeri berat yaitu 3 responden (3,2%).

Asumsi peneliti mengatakan dalam pengisian kuesioner pada pertanyaan no 5 tentang berapa lama waktu yang biasanya dihabiskan setiap melakukan aktifitas, jumlah responden yang menjawab < 30 menit dan > 30 menit sama banyak yaitu masing 39 responden (41%), sedangkan sebagian kecil responden menjawab 30-60 menit yaitu sebanyak 19 responden (20%). Selain itu pada pengisian kuesioner no 6 tentang jenis aktifitas fisik yang paling sering dilakukan, sebagian kecil responden menjawab dengan bersepeda yaitu 17 responden (17%)

Peneliti berpendapat bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan tetap berisiko mengalami dismenore, karena aktivitas fisik yang rendah tidak mampu secara optimal merangsang sirkulasi darah serta pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Di sisi lain, aktivitas fisik berat juga tidak sepenuhnya memberikan efek perlindungan, karena dapat menyebabkan kelelahan fisik yang berlebihan, meningkatkan stres fisiologis, dan memperkuat sensitivitas terhadap nyeri. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik dalam kategori sedang merupakan bentuk aktivitas yang paling efektif dalam menurunkan risiko dismenore. Aktivitas fisik yang terlalu ringan maupun terlalu berat

justeru berpotensi memperparah intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri.

c. Kualitas tidur siswi SMP N 27 Padang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 70 responden (73.7%) memiliki kualitas tidur kurang < 7 jam, sedangkan 25 responden (26.3%) memiliki kualitas tidur cukup (7-8 jam).

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri dan Handayani,2021) terhadap 100 siswi SMP Negeri 5 Yogyakarta, sebanyak 64 siswi (64%) memiliki kualitas tidur yang tidak cukup (tidur < 7 jam per malam), sedangkan 36 siswi (36%) memiliki kualitas tidur yang cukup (tidur $\geq$ 7 jam per malam)

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Yuliana dan Nurfitri,2022) terhadap 80 remaja putri menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden (68,8%) memiliki kualitas tidur yang tidak cukup (durasi tidur < 7-8 jam per malam), sedangkan 25 responden (31,2%) memiliki kualitas tidur yang cukup (durasi tidur $\geq$ 7 jam per malam).

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani dan Yusuf,2022) menunjukkan bahwa sebanyak 60 siswi (60%) memiliki kualitas tidur tidak cukup (durasi tidur < 7 jam per malam), sedangkan 40 siswi (40%) memiliki kualitas tidur yang cukup (durasi tidur $\geq$ 7 jam per malam)

Kualitas tidur adalah ukuran seberapa baik seseorang tidur, mencakup durasi, kenyamanan, dan keteraturan tidur. Tidur yang cukup,

yaitu 7–8 jam per hari, memungkinkan tubuh untuk melakukan pemulihan dan menjaga keseimbangan hormonal. Kurangnya kualitas tidur berdampak negatif pada sistem endokrin dan sistem saraf, yang dapat menurunkan ambang toleransi terhadap rasa sakit. Tidur yang tidak cukup menyebabkan peningkatan hormon stres (kortisol) dan menurunkan produksi melatonin, yang berdampak pada siklus menstruasi dan peningkatan persepsi nyeri saat haid (Artawan et al,2022; Zahra et al.,2023).

Asumsi peneliti mengatakan dalam pengisian kusioner no 8 tentang berapa lama biasanya siswi tidur malam saat menstruasi, sebagian besar mengalami tidur yang kurang yaitu sebanyak 70 reponden (73,7%).selain itu pada pengisian kuesioner no 9 tentang bagaimana kualitas tidur saat menstruasi, sebagian besar menjawab cukup buruk yaitu sebanyak 70 reponden (73 %).

Durasi tidur yang tidak mencukupi dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap timbulnya dismenore. dari 95 responden Asumsi peneliti menyatakan bahwa Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada keseimbangan hormonal, meningkatkan ambang nyeri, serta kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan atau pengelolaan dismenore pada remaja putri.

d. Perokok pasif siswi SMP N 27 Padang

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 69 responden (72.6%) terpapar, sedangkan 26 responden (27.4%) tidak terpapar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sari ,2023) terhadap 120 siswi SMA 1 Banten menunjukkan bahwa sebanyak 70 siswi (58,3%) terpapar asap, sedangkan 50 siswi (41,7%) tidak terpapar asap rokok..

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Lestari dan Wulandari,2024) terhadap 90 siswi SMA Negeri 5 Semarang. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 48 siswi (53,3%) terpapar asap rokok, sedangkan 42 siswi (46,7%) tidak terpapar asap rokok.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani dan Syafitri,2021), terhadap 100 siswi SMP Negeri 13 Palembang menunjukkan bahwa sebanyak 42 siswi (42%) terpapar asap rokok, sedangkan 58 siswi (58%) tidak terpapar asap rokok.

Paparan asap rokok pasif adalah kondisi di mana seseorang menghirup asap rokok dari lingkungan sekitar, yang mengandung berbagai zat kimia berbahaya dan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi (World Health Organization, 2023). Namun, beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa paparan perokok pasif belum secara konsisten terbukti berhubungan langsung dengan peningkatan keparahan nyeri haid atau kejadian disminore (Kim & Lee, 2025).

Paparan asap rokok pasif diketahui berdampak negatif terhadap sistem reproduksi, terutama melalui mekanisme vasokonstriksi,

peningkatan prostaglandin, dan stres oksidatif. Nikotin dalam asap rokok memiliki efek menyempitkan pembuluh darah (vasokonstriktor), termasuk pembuluh darah uterus, sehingga mengurangi aliran darah dan oksigen ke jaringan endometrium. Kondisi ini menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lebih kuat dan menghasilkan nyeri menstruasi. Selain itu, paparan asap rokok pasif juga dapat meningkatkan kadar prostaglandin, sebuah senyawa yang menginisiasi kontraksi otot polos uterus dan meningkatkan intensitas nyeri haid. (Kusumaningrum et al., 2022)

Analisa peneliti dalam pengisian kuesioner no 13 tentang dimana biasanya siswi terpapar asap rokok, sebagian besar siswi menjawab di rumah yaitu sebanyak 62 responden (65%). Selain itu dalam pengisian kuesioner 14 tentang berapa lama siswi terpapar rokok dalam sehari, sebagian besar menjawab < 1 jam yaitu sebanyak 50 responden (52%) selain itu dalam pengisian kuesioner no 15 tentang siapa yang biasanya merokok di sekitar siswi, sebagian besar siswi menjawab anggota keluarga yaitu sebanyak 55 responden (57,8%).

Banyak siswi yang terpapar asap rokok pasif dapat memberikan kontribusi terhadap kejadian dismenore, meskipun derajat nyeri yang dialami dapat bervariasi. Peneliti berasumsi bahwa paparan asap rokok pasif belum dapat dipastikan secara langsung berkaitan dengan kejadian dismenore. Hal ini disebabkan karena tingkat dan durasi keterpaparan tiap individu bervariasi, serta tidak seluruh responden yang terpapar menunjukkan tingkat nyeri menstruasi yang lebih tinggi.

e. Status gizi siswi SMP N 27 Padang

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 71 responden (74.7%) memiliki status gizi tidak normal, sedangkan 24 responden memiliki status gizi normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri dan Santoso,2022) terhadap 100 siswi SMA Negeri di Bandung, diketahui bahwa 60 siswi (60%) memiliki status gizi tidak normal, sedangkan 40 siswi (40%) memiliki status gizi normal.

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Dewi dan Ramadhani,2023) terhadap 120 siswi SMA Negeri di Surabaya. Diketahui bahwa 75 siswi (62,5%) memiliki status gizi tidak normal sedangkan 45 siswi (37,5%) memiliki status gizi normal.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati dan Nugroho, 2023), terhadap 60 siswi (60%) memiliki status gizi normal, sedangkan 40 siswi (40%) memiliki status gizi tidak normal.

Status gizi memiliki pengaruh penting terhadap keseimbangan hormonal dan fungsi sistem reproduksi. Remaja putri dengan status gizi kurang (underweight) sering mengalami defisiensi energi dan lemak tubuh yang dibutuhkan untuk produksi hormon estrogen. Estrogen berperan penting dalam regulasi siklus menstruasi, dan ketidakseimbangan hormon ini dapat menyebabkan ovulasi yang tidak teratur dan meningkatkan produksi prostaglandin, yaitu zat yang memicu kontraksi rahim dan menimbulkan nyeri haid. (Widyastuti, F. dan Rahmawati, D,2022)

Status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, berkontribusi terhadap gangguan hormonal yang dapat meningkatkan risiko dismenore. Pada individu dengan status gizi kurang, rendahnya cadangan lemak tubuh menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen, yang penting dalam mengatur siklus menstruasi. Kekurangan estrogen ini dapat memicu gangguan ovulasi dan menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin dalam endometrium. Prostaglandin yang tinggi, khususnya prostaglandin $F2\alpha$, menyebabkan kontraksi otot uterus yang lebih kuat, vasokonstriksi pembuluh darah, dan iskemia lokal, yang pada akhirnya menimbulkan nyeri menstruasi (Rahman et al., 2020)

Menurut Analisa peneliti, dari 95 responden, sebanyak 71 responden (74.7%) memiliki status gizi tidak normal hal ini dapat mengakibatkan ketidak seimbangan hormonal dan peningkatan produksi prostaglandin. Peneliti juga berasumsi kelebihan maupun kekurangan berat badan dapat memengaruhi regulasi hormonal dan ambang nyeri tubuh. Karena, sebagian besar responden berada pada kategori kurus sebanyak 64 responden (67,4%0, maka kemungkinan besar dismenore lebih banyak terjadi pada kelompok tersebut akibat mekanisme fisiologis yang melibatkan gangguan keseimbangan hormonal.

Analisis bivariat

a. Hubungan aktivitas fisik dengan disminore pada siswi di SMP N 27 Padang

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa disminore lebih banyak ditemukan pada responden yang melakukan aktivitas fisik ringan-berat yaitu 74,7% lebih tinggi dibandingkan responden yang melakukan aktivitas fisik sedang yaitu 8.4%.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian disminore. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas berpengaruh terhadap kejadian disminore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Widiyastuti dan Puspitasari,2023) terhadap 120 siswi SMP Negeri di Kota Semarang. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 40 siswi dengan aktivitas fisik sedang, sebanyak 18 siswi (45%) mengalami dismenore. Sementara itu, dari 50 siswi dengan aktivitas fisik rendah, sebanyak 45 siswi (90%) mengalami dismenore. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore.

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Dewi dan Ramadhan,2022), terhadap 100 siswi SMP Negeri di Bandung. ditemukan bahwa 40 siswi yang memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 26 siswi (65%) mengalami dismenore dan 14 siswi (35%) tidak

mengalami dismenore. Sementara itu, dari 35 siswi dengan aktivitas fisik ringan, sebanyak 35 siswi (100%) mengalami dismenore, tanpa ada yang tidak mengalami nyeri haid. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,005$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa aktivitas fisik sedang dapat membantu menstabilkan hormon, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan kontraksi uterus berlebihan akibat peningkatan prostaglandin.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiyastuti dan Puspitasari,2023) terhadap 95 siswi SMP Negeri di Kota Semarang. Terdapat 40 siswi dengan aktivitas fisik sedang, sebanyak 28 siswi (70%) mengalami dismenore. Sementara itu, dari 55 siswi dengan aktivitas fisik ringan hingga berat, sebanyak 41 siswi (74,5%) mengalami dismenore dan 14 siswi (25,5%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,219$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi terjadinya dismenore, dan kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres emosional, pola makan, serta riwayat menstruasi keluarga.

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mengurangi intensitas dismenore karena mampu meningkatkan aliran darah ke organ

reproduksi, memperkuat otot panggul, dan merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami. Endorfin dapat meningkatkan ambang rasa sakit dan menimbulkan perasaan nyaman sehingga mengurangi persepsi terhadap nyeri haid. Aktivitas fisik juga membantu menyeimbangkan hormon estrogen dan prostaglandin. Kadar prostaglandin yang tinggi diketahui menjadi salah satu penyebab utama terjadinya kontraksi uterus yang menyakitkan saat menstruasi. Selain itu, olahraga teratur juga dapat mengurangi stres, memperbaiki mood, dan meningkatkan kualitas tidur, yang secara tidak langsung dapat memperbaiki respon tubuh terhadap nyeri. (Lestari, D., dan Amalia, F,2020).

Menurut analisa peneliti, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore. Ini dapat dilihat dalam pengisian kuesioner dari 76 siswi dengan aktivitas fisik ringan–berat, sebanyak 70 siswi (73,6%) mengalami dismenore, sedangkan dari 19 siswi dengan aktivitas fisik sedang, hanya 9 siswi (9,4%) yang mengalami dismenore dan 10 siswi (10,5%) tidak mengalami dismenore. Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Aktivitas ringan hingga berat diduga memicu ketidakseimbangan hormonal dan kontraksi uterus berlebihan, sementara aktivitas sedang berperan menjaga keseimbangan hormon dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga menurunkan risiko dismenore.

b. Hubungan kualitas tidur dengan disminore pada siswi di SMP N 27 Padang

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa kejadian disminore lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami kualitas tidur <7 jam yaitu 70,5% lebih tinggi dibandingkan responden yang mengalami kualitas tidur cukup 7-8 jam yaitu 12,6%.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian disminore. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat keparahan nyeri haid yang dialami responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Mulyani dan Rizka,2023) terhadap 102 siswi SMP Negeri di Kota Bekasi. Penelitian tersebut menemukan bahwa Dari 65 siswi yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 58 siswi (89,2%) mengalami dismenore, sedangkan hanya 7 siswi (10,8%) yang tidak mengalami dismenore. Sementara itu, dari 37 siswi dengan kualitas tidur baik, hanya 17 siswi (45,9%) yang mengalami dismenore, dan 20 siswi (54,1%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Penelitian ini mendukung teori bahwa kurang tidur dapat mengganggu sistem hormonal dan saraf pusat, terutama penurunan hormon melatonin dan serotonin, yang keduanya berperan dalam pengaturan nyeri.

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Pramesti dan Wulandari,2022) terdapat 100 siswi SMP Negeri di

Kabupaten Sleman. Penelitian tersebut menemukan Dari 58 siswi (58%) yang memiliki durasi tidur <6 jam per malam, sebanyak 14 siswi (24,1%) mengalami nyeri ringan, 29 siswi (50%) mengalami nyeri sedang, dan 15 siswi (25,9%) mengalami nyeri berat. Sedangkan dari 42 siswi (42%) yang tidur ≥ 6 jam, sebanyak 27 siswi (64,3%) mengalami nyeri ringan, 11 siswi (26,2%) mengalami nyeri sedang, dan hanya 4 siswi (9,5%) yang mengalami nyeri berat. Analisis data menggunakan uji Chi-square menghasilkan nilai $p = 0,021$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dengan tingkat keparahan dismenore.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu & Fitriana, 2021) terdapat 90 siswi SMA Negeri 5 Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 siswi yang memiliki kualitas tidur kurang (<7 jam), sebanyak 35 siswi (70%) mengalami dismenore dan 15 siswi (30%) tidak mengalami dismenore. Sementara itu, dari 40 siswi yang memiliki kualitas tidur cukup (7–8 jam), sebanyak 30 siswi (75%) mengalami dismenore dan 10 siswi (25%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,328$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor lain seperti stres, pola makan, dan riwayat keluarga lebih berpengaruh terhadap dismenore, dibandingkan dengan durasi atau kualitas tidur itu sendiri.

kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menjaga kestabilan sistem saraf dan hormonal. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan fisik dan psikologis, termasuk regulasi hormon seperti melatonin, kortisol, dan prostaglandin yang berperan dalam respon nyeri dan inflamasi. Ketika tidur terganggu atau tidak cukup, terjadi peningkatan kadar prostaglandin dan sitokin proinflamasi yang dapat memperkuat kontraksi uterus, sehingga menyebabkan nyeri haid menjadi lebih intens (Rahmawati, F., dan Andriani, R,2020)

Menurut analisa peneliti, kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenore ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner, mayoritas siswi dengan kualitas tidur kurang dari 7 jam mengalami dismenore (69,4%), peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenore. Tidur yang tidak cukup diduga dapat mengganggu keseimbangan hormon, meningkatkan kadar prostaglandin, dan menurunkan ambang toleransi nyeri, sehingga memicu nyeri haid yang lebih sering atau lebih berat. Sebaliknya, kualitas tidur yang cukup (7–8 jam) cenderung membantu tubuh mengatur fungsi hormon secara optimal dan menurunkan risiko dismenore.

c. Hubungan perokok pasif dengan disminore pada siswi di SMP N 27 Padang

Berdasarkan penelitian, menunjukkan bahwa kejadian disminore lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami terpapar asap rokok yaitu 60,0% lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak terpapar asap rokok yaitu 23,1%.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,503$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok (perokok pasif) dengan dismenore. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, dalam penelitian ini usia saat perokok pasif tidak terbukti secara statistik memengaruhi tingkat nyeri menstruasi yang dialami responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurhaliza, A., dan Saputri, D., 2022) terhadap 100 siswi SMA Negeri di Kota Pekanbaru. Penelitian tersebut menemukan bahwa 60 siswi yang terpapar asap rokok di lingkungan rumah atau sekolah, sebanyak 47 siswi (78,3%) mengalami dismenore dan 13 siswi (21,7%) tidak mengalami dismenore. Sedangkan dari 40 siswi yang tidak terpapar asap rokok, sebanyak 29 siswi (72,5%) mengalami dismenore dan 11 siswi (27,5%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,442$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok dengan kejadian dismenore. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor lain seperti kualitas tidur, dan aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap kejadian dismenore dibandingkan paparan asap rokok secara pasif.

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Yuliana, D., dan Arifah, S., 2023) terhadap 120 siswi SMP Negeri di Kota Bogor. Penelitian tersebut menemukan 70 siswi yang terpapar asap rokok, sebanyak 52 siswi (74,3%) mengalami dismenore dan 18 siswi (25,7%) tidak mengalami dismenore. Sedangkan dari 50 siswi yang tidak terpapar asap rokok, sebanyak 38 siswi (76%) mengalami dismenore dan 12 siswi

(24%) tidak mengalami dismenore. Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,619$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok dan kejadian dismenore.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aini, N., dan Mardiana, H., 2020) terhadap 110 siswi SMP Negeri di Kota Bandung. Penelitian tersebut dari 65 siswi yang terpapar asap rokok, sebanyak 56 siswi (86,2%) mengalami dismenore dan hanya 9 siswi (13,8%) tidak mengalami dismenore. Sedangkan dari 45 siswi yang tidak terpapar asap rokok, hanya 22 siswi (48,9%) yang mengalami dismenore, dan 23 siswi (51,1%) tidak mengalami dismenore. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara paparan asap rokok dengan kejadian dismenore. Penelitian ini menyimpulkan bahwa asap rokok mengandung zat iritan seperti nikotin dan karbon monoksida yang dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan memperparah kontraksi otot rahim, sehingga meningkatkan risiko nyeri haid pada remaja putri yang menjadi perokok pasif.

Secara teori, asap rokok mengandung zat kimia berbahaya seperti nikotin, karbon monoksida, tar, dan berbagai radikal bebas. Zat-zat tersebut diketahui dapat menurunkan kadar oksigen dalam darah, menyebabkan vasokonstriksi, serta meningkatkan pelepasan prostaglandin dan leukotrien yang memicu kontraksi miometrium. Kontraksi rahim yang

berlebihan inilah yang umumnya menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi, dikenal sebagai dismenore (Amalia, R. dan Dwiastuti, E, 2022).

Menurut analisa peneliti, tidak ada hubungan paparan asap rokok dengan kejadian dismenore, ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner 26 responden yang tidak terpapar asap rokok mengalami dismenore sebanyak 23,11% (23,11%), dan tidak mengalami dismenore sebanyak 4 responden (4,4%). Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa paparan asap rokok bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi munculnya nyeri menstruasi pada responden.

d. Hubungan status gizi dengan dismenore pada siswi di SMP N 27 Padang

Berdasarkan penelitian, menunjukkan bahwa kejadian dismenore lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki status tidak normal yaitu 67,3% lebih tinggi dibandingkan responden yang memiliki status gizi normal yaitu 15,7%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu & Salsabila, 2023) terhadap 120 siswi di SMA Negeri 7 Surakarta. Penelitian tersebut menemukan bahwa 50 siswi (41,7%) dengan status gizi kurus ($IMT < 18,5$), diketahui bahwa 8 siswi (16%) mengalami nyeri ringan, 28 siswi (56%) mengalami nyeri sedang, dan 14 siswi (28%) mengalami nyeri berat. Sedangkan dari 70 siswi (58,3%) dengan status gizi normal ($IMT 18,5-24,9$), sebanyak 35 siswi (50%) mengalami nyeri ringan, 30 siswi (42,9%) mengalami nyeri sedang, dan hanya 5 siswi (7,1%) mengalami nyeri berat. Hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,014$, yang

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan intensitas dismenore.

Hasil penelitian lainnya juga ditemukan hal yang sama oleh (Hernawati dan Lestari,2022) terhadap 100 siswi di SMA Negeri 3 Bandung. Dalam penelitian tersebut, 45 siswi (45%) yang memiliki status gizi kurus (lemak tubuh rendah), ditemukan bahwa 6 siswi (13,3%) mengalami nyeri ringan, 24 siswi (53,3%) mengalami nyeri sedang, dan 15 siswi (33,4%) mengalami nyeri berat. Sementara itu, dari 55 siswi (55%) dengan status gizi normal, sebanyak 28 siswi (50,9%) mengalami nyeri ringan, 21 siswi (38,2%) mengalami nyeri sedang, dan hanya 6 siswi (10,9%) mengalami nyeri berat. Hasil analisis dengan menggunakan uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,027$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan intensitas dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septiani et al. (2023) yang menemukan bahwa remaja dengan indeks massa tubuh (IMT) di bawah normal lebih berisiko mengalami dismenore berat dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal. Dalam penelitian tersebut, dari 90 siswi SMP Negeri di Yogyakarta, terdapat 35 siswi (38,9%) yang memiliki IMT di bawah normal, dan dari jumlah tersebut 24 siswi (68,6%) mengalami dismenore berat. Sementara itu, dari 55 siswi (61,1%) dengan status gizi normal, hanya 12 siswi (21,8%) yang mengalami dismenore berat. Hasil ini menunjukkan bahwa kekurangan berat badan berkontribusi terhadap peningkatan risiko nyeri haid berat,

kemungkinan disebabkan oleh gangguan keseimbangan hormonal yang memengaruhi kontraksi uterus.

status gizi berpengaruh terhadap keseimbangan hormon reproduksi, termasuk estrogen dan prostaglandin, yang berperan dalam terjadinya kontraksi uterus saat menstruasi. Pada individu dengan status gizi kurus, cadangan lemak tubuh yang rendah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan hormon, termasuk penurunan kadar estrogen, yang pada gilirannya dapat memengaruhi regulasi siklus menstruasi dan menyebabkan nyeri lebih berat. Kurangnya lemak juga menyebabkan gangguan termoregulasi tubuh dan memperparah kontraksi otot Rahim.(amayanti, R. A., & Suherni, Y,2021)

Menurut analisa peneliti, status gizi berpengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri haid pada siswi, ini dapat di lihat dari pengiiian kueioner dari 64 responden (100,0%) yang memiliki status gizi kurus ($IMT < 18,5$), Sebagian besar mengalami nyeri ringan (71,9%), nyeri sedang (18,8%), nyeri berat (3,1%). Sementara, pada kelompok status gizi normal ($IMT 18,5-22,9$) sebanyak 24 responden, Sebagian besar mengalami nyeri ringan (58,3%) dan nyeri berat (4,2), sedangkan sisa (37,5%) tidak mengalami nyeri. Sedangkan pada kelompok overweight ($IMT 23-24,9$) yang terdiri dari 4 responden (50%) mengalami nyeri ringan, setengah dari responden dengan IMT overweight tidak mengalami nyeri. Pada kelompok obesitas ($IMT 25-29,9$) sebanyak (66,7%) mengalami nyeri ringan dan (33,3%) tidak mengalami nyeri.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Karakteristik usia menunjukkan bahwa Sebagian besar responden (88,4%) berada pada usia 14 tahun.
2. Sebagian besar responden (83,2%) mengalami disminore.
3. Sebagian besar responden (81,2%) mengalami aktivitas fisik ringan-berat.
4. Lebih dari separuh responden (73,7%) mengalami kualitas tidur kurang <7 jam.
5. Lebih dari separuh (72,6%) mengalami terpapar asap rokok.
6. Lebih dari separuh (74,7%) memiliki status gizi tidak normal
7. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian disminore pada responden.
8. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian disminore pada responden.
9. Tidak terdapat hubungan antara perokok pasif dengan kejadian disminore pada responden.
10. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore pada responden.

6.2 Saran

1. Bagi siswi SMP N 27 Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi remaja putri dalam memahami berbagai faktor yang memengaruhi terjadinya dismenore. Dengan pemahaman ini, diharapkan mereka lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi dan menjaga pola tidur dengan membiasakan tidur lebih awal, serta meningkatkan aktivitas fisik baik melalui olahraga maupun kegiatan ekstrakurikuler agar kebugaran tetap terjaga. Serta mengurangi kebiasaan berbelanja di warung luar guna menghindari paparan asap rokok

2. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman ilmiah yang berharga bagi peneliti, khususnya dalam pengembangan keterampilan menyusun karya tulis ilmiah, serta memperluas wawasan dan pemahaman dalam bidang kesehatan reproduksi remaja sebagai bekal untuk penelitian di masa yang akan datang

3. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, terutama SMP Negeri 27 Padang, dalam menyusun program edukasi dan promosi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan penanganan nyeri haid. Selanjutnya diharapkan kepada guru dan pihak sekolah lebih memperhatikan siswa dalam membeli makanan di luar sekolah, supaya tidak lagi terpapar asap rokok, serta

menambah dan mengintensifkan kegiatan olahraga agar kebutuhan aktivitas fisik siswa terpenuhi secara optimal

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal atau acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dismenore primer. Diharapkan peneliti berikutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan, variabel, atau metode yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, R. L., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 8 Palembang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 54–62. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Andini, R., & Prasetya, A. (2022). Kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 7 Surabaya dan dampaknya terhadap aktivitas akademik. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Akbar, H., Nurul, S., Saleh, H., & Dismenore, K. (2023). Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XII SMA. *MPPK: Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(1), 1–7.
- Andini, H. Y. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat I D III Kebidanan Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 8(2), 21–26. <https://doi.org/10.58550/jka.v8i2.149>
- Apriliani, P. E., Wathan, F. M., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Banyuasin Iii Factors Associated With the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women At Smp Negeri 4 Banyuasin Iii. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 45–53. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang

- Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87.
<https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Artawan, I. G. A., Suryani, N. M., & Putra, I. M. (2022). Kualitas tidur dan hubungannya dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 10(2), 115–122.
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Anindita, R., & Maulida, N. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 5 Surabaya. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Aulia, L., Wijaya, Y. M., & Nuratri, A. E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 285–289. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Adinda, A., Aprilia, N., & Safitri, D. (2022). *Pengaruh status gizi terhadap dismenore pada remaja putri*. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 10(1), 45–52.
- Baiq Naura Maudhia Zahra, Dian Rahadiani, Irsandi Rizki Farmananda, & Ida Ayu Made Maharani. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Kualitas Tidur Dengan Derajat Keparahan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(2), 90–96.
<https://doi.org/10.59981/g0a5ck73>
- Belakang, L., Lebak, K., Pmi, U. T. D., Lebak, K., Pmi, U. T. D., Lebak, K., Penelitian, T., Lebak, P. M. I. K., Penelitian, M., Lebak, P. M. I. K., Lebak, P. M. I. K., Kabupaten, P.

- M. I., Minat, L., Lebak, P. M. I. K., Donor, U., Pmi, D., & Lebak, K. (2024). *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*. 6(1), 1–8.
- Damayanti, S., & Rosadi, I. (2021). Prevalensi dismenore dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada siswi SMA Negeri 3 Makassar. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Dewi, R., & Sari, A. (2021). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap tingkat dismenore pada remaja putri SMA di Jakarta. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). Hubungan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 255–259. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1317>
- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore): Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(2), 36. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i2.647>
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Handayani, R., & Yusuf, M. (2022). Kualitas tidur dan intensitas nyeri menstruasi pada siswi SMA Negeri 2 Surabaya. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjala Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian*

- Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Kusumaningrum, L., et al. (2022). Mekanisme paparan asap rokok terhadap nyeri haid: Vasokonstriksi, prostaglandin, dan stres oksidatif. *Jurnal Reproduksi & Endokrinologi dan Ginekologi*, 3(1), 23–31.
- Kholifah, M. N. (2024). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Winong*. 04(September), 32–49.
- Lestari, D., & Ramadhan, F. (2020). Tingkat keparahan dismenore pada siswi SMA Negeri 5 Surabaya dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Lestari, A. S., Fatimah, F., & Indriyati, T. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Menara Medika*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.4722>
- Minahasa, K. (2024). 3 1,2,3. 24(7), 28–42.
- Mulyani, S., & Rizka, A. (2023). Hubungan kualitas tidur dan kejadian dismenore pada siswi SMP di Kota Bekasi. Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi.
- Nanda Dwi Lestari, Fauzy Ma'ruf, Dewi Utary, & Dasti Anditirina. (2024). Kualitas Tidur, Stres, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Dismenore Pada Siswi Madrasah Nurul Hakim Lombok Barat. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(2), 173–180. <https://doi.org/10.59981/ghty1a89>
- Pengertian remaja riskesdas.pdf*. (n.d.).
- Putri, S., & Santoso, A. (2022). Status gizi dan dismenore pada siswi SMA Negeri di Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putri, L. M. (2020). Analisis aktivitas fisik dan hubungannya dengan dismenore pada siswi SMA Negeri 8 Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu.

Edukasimu.Org, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>

- Rahman, A., et al. (2020). Prostaglandin F_{2α} dan kontraksi uterus: Kajian patofisiologi dismenore dan korelasi gizi. *Jurnal Ilmu Gizi & Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 50–59.
- Rauda, R., & Damanik, S. (2021). Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11(02), 71–75. <https://doi.org/10.33221/jiki.v11i02.1080>
- Septiani, M., et al. (2023). IMT rendah dan dismenore berat pada siswi SMP Negeri di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Septiani, M., & Mustika, A. (2021). Pengaruh dismenore terhadap konsentrasi belajar siswi SMA Negeri 7 Surabaya. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Setiawati, R. A., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Hubungan antara Status Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenorea. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i2.7595>
- Sofiyati Sofiyati. (2023). Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3), 167–181. <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3.183>
- Surtikanti, Ariyanti, S., Kardiatur, T., Wahyuni, T., Makmuriana, L., & Kuswida Bhakti, W. (2022). Personal Hygiene Education Sebagai Persiapan Menghadapi Menstruasi Di Wilayah Punggur Kecil Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. *TRIMAS: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.58707/trimas.v3i1.264>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan

- Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- SYAFRIANI, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Widiyastuti, F., & Puspitasari, N. (2023). Aktivitas fisik dan dismenore pada siswi SMP Kota Semarang. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: J*
- Yuliana, D., & Nurfitri, S. (2022). Kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–51.
- Yuliana, D., & Arifah, S. (2023). Paparan asap rokok pasif dan dismenore pada siswi SMP Negeri di Bogor. Bogor: Universitas Pakuan.
- Zahra, A. R., Putri, H. F., & Kartini, E. (2023). Hubungan kualitas tidur dan nyeri haid pada remaja: Tinjauan fisiologis dan hormonal. *Jurnal Kedokteran Remaja Indonesia*, 5(3), 200–210.



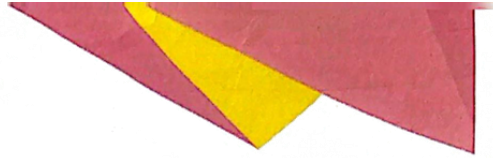
JURUSAN KEBIDANAN

Universitas Baiturrahmah

Jl. Raya By Pass KM.15 Aie Pacah Kota Tengah - Padang,
Sumatera Barat Indonesia 25158

(0751) 463 069

kebidanan@unbrah.ac.id



Nomor : 092/Prodi-Keb Unbrah/IX/2023
Lamp. : 1 Rangkap
Hal : Mohon Bimbingan Tugas Akhir

Padang, 6 September 2024

Kepada Yth :
Sdr. Nirmala Sari, S.ST, M.Keb
di

Tempat

Dengan Hormat,
Bersama ini datang menghadap saudara mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Universitas Baiturrahmah :

Nama : Rela Rani
NPM : 2210070130016

Yang sangat mengharapkan kesediaan Ibu untuk membimbingnya sebagai Pembimbing dalam Penulisan Tugas Akhir sebagai syarat untuk penyelesaian Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb)

Kami Mohon Judul Tugas Akhir tersebut dapat didiskusikan dengan mahasiswa yang nantinya akan menyampaikan Judul tersebut ke Koordinator Tugas Akhir dan Sekretaris Program Studi D III Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.



Catatan :

Atas kesediaan Bapak / Ibu mohon surat ini ditandatangani dan dikembalikan untuk dibuatkan Surat Tugas dari Ketua Program Studi D III Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah.

Judul Usulan Karya Tulis Ilmiah (KTI) :

1. asupan zat besi dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja
2. perbedaan keefektifan ibu nifas dalam menyusui sebelum dan sesudah di berikan konseling menyusui
3. hubungan tingkat pengetahuan, tingkat kecemasan dan dukungan keluarga terhadap pemberian asi eksklusif

Perbaikan Judul Karya Tulis Ilmiah (KTI) :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, PEROKOK PASIF DAN STATUS GIZI TERHADAP BIRMENORE PADA SISWI DI SMP N. 27 PADANG.

Pembimbing :
1. Nirmala Sari, S.ST, M.Keb

[Signature]
1925012



FAKULTAS VOKASI
Universitas Baiturrahmah

Jl. Raya Bt Pass KM.15 Aie Pacah Koto Tangah - Padang,
Sumatera Barat Indonesia 25158
(0751) 463529
dekanet@fv.unbrah.ac.id

Padang, 2 Januari 2025

Nomor : 006 /FV-Unbrah/I/2025
Lamp. : 1 (Satu) Rangkap
Hal : Izin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth :
Kepala Dinas DPMPTSP Kota Padang
di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan pada Bapak/ Ibu bahwa mahasiswa kami dari Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah, yang tersebut namanya dibawah ini:

NAMA : Rela Rani
NPM : 2210070130016
JUDUL : Hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, perokok pasif dan status gizi, terhadap dismenore primer pada remaja di SMPN 27 Padang
TEMPAT PENELITIAN : SMPN 27 Padang
LAMA PENELITIAN : 2 Januari s/d 30 April 2025

Sehubungan dengan hal tersebut diatas kami mohon kepada Bapak / Ibu untuk dapat memberikan izin kepada Mahasiswa yang bersangkutan untuk mengambil data awal di SMPN 27 Padang di bawah naungan Dinas Pendidikan Kota Padang.

Demikianlah disampaikan untuk dimaklumi, atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH
DEKAN

Oktavia Puspita Sari, Dipl.Rad, S.Si, M.Kes

Tembusan :
1. Arsip



FAKULTAS VOKASI
Universitas Baiturrahmah

Jl. Raya By Pass KM 15 Aie Pacah Koto Tengah - Padang,
Sumatera Barat Indonesia 25158
Telp : +62-751-463-529
email : rektorat@unbrah.ac.id

25 Februari 2025

Nomor : **70** /FV-Unbrah/II/2025

Lamp : -,-

Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.

Kepala SMP N 27 Padang

di

Padang

Dengan hormat,

Dengan ini kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa Program Studi D III Kabinanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah, yang akan melakukan penelitian di SMP Negeri 27 Padang dalam rangka Proses Karya Tulis Ilmiah (KTI) yaitu:

No	Nama/No.NPM	Judul Karya Tulis Ilmiah
1	Gista Sufiana 2210070130018	Hubungan Riwayat Keluarga, Usia Menarche dan Siklus menstruasi dengan disminore pada siswa SMP Negeri 27 Padang
2	Rela Rani 2210070130016	Hubungan Aktivitas Fisik, kualitas tidur, perokok pasif dan status gizi dengan dismoninore pada siswa di SMP Negeri 27 Padang

Sehubungan dengan hal tersebut diatas kami mohon kepada / Ibu untuk dapat memberikan izin kepada Mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 27 Padang sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Oktavia Puspita Sari, Dipl.Rad.S.Si.M.Kes
NIDN 1010107701

Tembusan:

1. **Rektor Universitas Baiturrahmah**
2. **Ketua Program Studi D III Kabodanan Fak.Vokasi Unbrah**
3. **Arsip**





PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Graha Drs. Azhari

Jln. Marah Roesli No.25A Kelurahan Belakang Tangsi
Kecamatan Padang Barat Kota Padang
Laman : <http://www.disdik.padang.go.id>

IZIN PENELITIAN

NOMOR: 421/224/DIKBUD.PPMP.01/II/2025

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat Dekan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah tanggal 25 Februari 2025 nomor: 170/FV-Unbrah/II/2025 perihal Permohonan Izin Penelitian dalam rangka pengambilan data untuk penyelesaian tugas akhir Karya Tulis Ilmiah pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

No	Nama	NIM	Jurusan
1	Rela Rani	2210070130016	Kebidanan

Jenjang : D3
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Perokok Pasif dan Status Gizi
Dengan Disminore Pada Siswi Di SMP N 27 Padang
Tempat : SMP N 27 Padang
Jadwal : Maret s.d. April 2025

Ketentuan :

1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Cq. Bidang PPMP.
3. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam jam belajar siswa.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Padang, 26 Februari 2025

An. Kepala
Kasi Perencanaan

Berliano Ruska, M.Kom
NIP.19820320 200604 1 007

Tembusan:

1. Walikota Padang (Sebagai Laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
3. Dekan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah
4. Kepala SMP N 27 Padang
5. Arsip



PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SMP NEGERI 27 PADANG
Jln. Air Paku Kel. Sungai Sapih Kec. Kuranji Telp.(0751)4485327 Padang 25159



SURAT KETERANGAN

Nomor: 423/464/Dikbud.SMP.27/2025

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 27 Padang menerangkan, bahwa :

Nama : **Rela Rani**
NIM : 2210070130016
Jurusan : Kebidanan
Jenjang : D.3

adalah Mahasiswa Universitas Baiturrahmah Padang yang telah selesai melaksanakan penelitian di SMP Negeri 27 Padang dalam rangka pengambilan data untuk penyelesaian tugas akhir Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Perokok Pasif dan Status Gizi dengan Disminore pada Siswi di SMP N 27 Padang" pada tanggal 21 April sampai dengan 28 April 2025.

Demikianlah Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Padang, 08 Juli 2025

Wetty S Pd
NIP.197307092000032004

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Seluruh calon responden
Siswi
Di SMP N 27 Padang

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswi baiturrahmah Fakultas
Vokasi D III Kebidanan.

Nama : Rela Rani

Npm : 2210070130016

Akan mengadakan penelitian dengan judul “ hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur,
perokok pasif dan status gizi dengan disminore di SMP N 27 Padang tahun 2025 ”.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi siapapun. Kerahasiaan seluruh informasi yang didapatkan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Tidak ada paksaan dalam keikutsertaan menjadi responden penelitian ini, jika saudara/i bersedia menjadi responden saya mohon saudara menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan pada lembar identitas responden yang telah disediakan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan wawancara dan kuisisioner yang dilakukan oleh peneliti. Atas perhatian dan partisipasi saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

(Rela Rani)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur ;

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “ **Aktivitas fisik, kualitas tidur, prerokok pasif dan status gizi dengan disminore pada siswi di SMPN 27 Padang** ” menyatakan bersedia ikut terlibat sebagai responden

Saya percaya apa yang saya informasikan dijamin kerahasiannya dan mau mengikuti setiap tahapan pelaksanaan penelitian tanpa paksaan.

Padang, 2025

Peneliti

Responden

(Rela Rani)

()

KISI KISI KUISIONER

No	Variable	Aspek yang diukur	No / Item	Jumlah
1.	Disminore	a. Adanya nyeri saat menstruasi b. Tingkat keparahan nyeri menstruasi	1,2,3	3
2.	Aktivitas fisik	a. Berapa lama tidur saat menstruasi b. Kualitas tidur saat menstruasi c. Apakah nyeri haid mempengaruhi waktu tidur d. Seberapa sering terbangun karena nyeri saat tidur	4,5,6,7	4
3.	Kualitas tidur	a. Apakah sering terpapar asap rokok b. Jika terpapar, dimana biasanya c. Berapa lama terpapar asap rokok d. Siapa yang merokok disekitar	8,9,10,11	4
4.	Perokok pasif	a. Seberapa sering makan dalam sehari b. Apakah sering mengonsumsi makanan cepat saji c. Seberapa sering mengonsumsi buah dan sayuran	12,13,14,15	4

		d. Apakah mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein e. Berapa berat badan dan tinggi badan		
5.	Status gizi	a. Intensitas aktivitas fisik b. Lama setiap melakukan aktivitas c. Jenis aktivitas fisik d. Bagaimana efek setelah melakukan aktivitas fisik	16,17,18,19,20	5

KUISIONER

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, PEROKOK PASIF DAN STATUS GIZI DENGAN DISMINORE PADA SISWI DI SMPN 27 PADANG

Petunjuk pengisian:

- a. Isilah titik-titik dengan jawaban anda
- b. Jika jawaban berupa pilihan maka beri tanda (X) sesuai dengan jawaban anda

A. Identitas peneliti

1. Nama : Rela Rani
2. Npm 2210070130016

B. Identifikasi responden

1. Nama :
2. Tempat / Tanggal lahir :
3. Umur :
4. Kelas :
5. Alamat :
6. No Hp :
7. Nama orang tua :

KUISIONER SURVEY AWAL

C. Petunjuk kuisisioner

1. Bacalah pertanyaan dengan baik dan teliti sebelum menjawab
2. Untuk pertanyaan A,B,C dan D beri tanda silang (X) pada pilihan sesuai dengan pilihan anda
3. Untuk kelancaran penelitian mohon kepada saudara untuk menjawab semua pertanyaan sesuai dengan pengetahuan saudara.
4. Waktu untuk menjawab kuisisioner adalah 60 menit.
5. Bila ada petunjuk yang jelas silahkan bertanya kepada peneliti.

D. pertanyaan

1. Apakah saudara sebelumnya sudah mengetahui apa itu disminore/nyeri haid?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah saudara pernah mengalami disminore/nyeri haid pada perut saat haid?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Pada skala 1-10 bagaimana anda menilai tingkat keparahan nyeri haid yang anda rasakan?
 - a. 1-3 ringan (tidak mengganggu aktivitas sehari-hari)
 - b. 4-6 sedang (mengganggu aktivitas ringan)
 - c. 7-9 berat (mengganggu aktivitas sehari-hari)
 - d. 10 sangat berat (membutuhkan pengobatan atau istirahat total)
4. Bagaimana anda menggambarkan intensitas aktivitas fisik yang anda lakukan?
 - a. Ringan (jalan santai, yoga ringan)
 - b. Sedang (berjalan cepat, bersepeda, senam aerobik)
 - c. Berat (lari, angkat beban, latihan intensitas tinggi)
5. Berapa lama waktu yang biasanya anda habiskan setiap melakukan aktivitas ?
 - a. <30 menit
 - b. 30 menit -1 jam
 - c. > 1 jam
6. Jenis aktivitas fisik apa yang paling sering anda lakukan?
 - a. Berjalan kaki
 - b. Bersepeda
 - c. Jogging
7. Apakah anda merasa lebih baik (misalnya, lebih sedikit nyeri) setelah melakukan aktivitas fisik selama menstruasi?
 - a. Ya ,merasa lebih baik
 - b. Kadang – kadang merasa lebih baik
 - c. Tidak ada perubahan
 - d. justru merasa lebih buruk

8. Berapa lama biasanya anda tidur malam saat menstruasi ?
- c. < 6 jam
 - d. 6-7 jam
 - e. 7-8 jam
 - f. > 8 jam
9. Bagaimana kualitas tidur anda saat menstruasi ?
- a. Sangat buruk (tidak bisa tidur nyenyak)
 - b. Cukup buruk (terganggu beberapa kali)
 - c. Tidak ada perubahan
 - d. Lebih baik (tidur lebih nyenyak)
10. Apakah nyeri haid mempengaruhi waktu anda untuk tidur?
- a. Ya, saya membutuhkan waktu lebih lama untuk tidur
 - b. Ya, saya tidur lebih awal untuk menghindari rasa sakit
 - c. Tidak, saya tidur seperti biasa
11. seberapa sering anda terbangun karena nyeri haid di malam hari?
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang – kadang
 - c. Sering
 - d. Sangat sering
12. Apakah anda sering terpapar asap rokok dirumah atau di tempat lain?
- a. Ya, sering
 - b. Kadang kadang
 - c. Tidak pernah
13. Jika anda terpapar asap rokok, Dimana anda biasanya mengalaminya?
- a. Di rumah (misalnya, orang tua/ anggota keluarga merokok)
 - b. Di tempat umum (misalnya, di jalan, taman, ruang public)
 - c. Di sekolah atau tempat Pendidikan
14. Berapa lama anda biasanya terpapar asap dalam sehari?
- a. kurang dari 1 jam
 - b. 1-2 jam
 - c. Lebih dari 2 jam

15. Siapa yang bisanya merokok disekitar anda ?
- a. Anggota keluarga
 - b. Teman atau rekan kerja
 - c. Pasangan
 - d. Tidak ada yang merokok disekitar anda
16. Seberapa sering anda makan dalam sehari ?
- a. 1-2 kali
 - b. 3 kali
 - c. 4 kali atau lebih
17. Apakah anda sering mengonsumsi makanan cepat saji?
- a. Ya, sering
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak pernah
18. seberapa sering anda mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam sehari?
- a. Hampir setiap hari
 - b. Kadang -kadang
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernah
19. Apakah anda mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein (misalnya kopi, the, soda) setiap hari?
- a. Ya, sering
 - b. Kadang – kadang
 - c. Tidak pernah
20. Berapa berat badan dan tinggi badan anda ?

Jawaban :

MASTER TABEL PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, PEROKOK PASIF DAN STATUS GIZI DENGAN DISMINORE PADA SISWI DI SMP N 27 PADANG

no	Nama	Umur	Kelas	Disminore	aktivitas fisik	kualitas tidur	perokok pasif	status gizi
1	Nn.A.D	14	VIII.1	1	1	1	1	1
2	Nn.A.S	14	VIII.1	1	2	1	1	1
3	Nn.S.A	15	VIII.1	1	1	1	1	1
4	Nn.A.N	14	VIII.1	1	1	1	2	1
5	Nn.A.A	14	VIII.1	1	1	1	2	1
6	Nn.M.T	14	VIII.1	1	1	1	2	1
7	Nn.N.N	13	VIII.1	1	1	1	2	1
8	Nn.N.Z	14	VIII.1	2	1	1	2	2
9	Nn.O.N	14	VIII.1	1	1	1	1	1
10	Nn.T.N	15	VIII.1	1	1	1	2	1
11	Nn.R.Z	14	VIII.1	1	1	2	2	1
12	Nn.S.D	14	VIII.1	1	1	1	1	1
13	Nn.S.N	14	VIII.1	1	1	1	1	1
14	Nn.S.A	13	VIII.1	1	1	1	1	1
15	Nn.A.R	14	VIII.2	2	2	2	1	1
16	Nn.A.H	14	VIII.2	1	1	1	1	1
17	Nn.A.M	14	VIII.2	1	1	1	1	1
18	Nn.Z	16	VIII.2	1	1	1	1	1
19	Nn.G.A	15	VIII.2	1	1	1	1	2
20	Nn.T.H	14	VIII.2	1	1	1	2	1
21	Nn.I.I	14	VIII.2	1	1	1	1	1
22	Nn.N.H	13	VIII.2	1	2	2	1	2

23	Nn.N.H	14	VIII.2	2	1	2	1	1
24	Nn.R.N	14	VIII.2	1	1	1	1	1
25	Nn.S.D	14	VIII.2	1	1	1	1	2
26	Nn.A.R	13	VIII.3	1	2	1	1	1
27	Nn.A.R	14	VIII.3	1	2	1	1	1
28	Nn.W.S	14	VIII.3	2	1	2	1	1
29	Nn.A.P	14	VIII.3	1	1	1	1	1
30	Nn.W.H	14	VIII.3	1	1	1	1	1
31	Nn.N	14	VIII.3	2	1	2	1	1
32	Nn.M.V	14	VIII.3	1	2	1	1	1
33	Nn.N.S	14	VIII.3	1	1	2	1	2
34	Nn.P.M	14	VIII.3	1	1	1	1	1
35	Nn.S	14	VIII.3	1	1	1	1	1
36	Nn.S	14	VIII.3	1	1	1	2	1
37	Nn.R.A	14	VIII.4	1	1	1	2	1
38	Nn.A.R	14	VIII.4	2	2	2	1	1
39	Nn.A	14	VIII.4	1	1	2	1	1
40	Nn.A.P	14	VIII.4	1	1	2	1	1
41	Nn.F.Z	14	VIII.4	1	1	1	1	2
42	Nn.F.A	16	VIII.4	1	1	2	1	1
43	Nn.F.A	14	VIII.4	1	1	1	1	2
44	Nn.M.P	14	VIII.4	2	2	2	1	2
45	Nn.N.S	13	VIII.4	1	1	1	1	2
46	Nn.S.N	14	VIII.4	1	1	1	1	1
47	Nn.O.P	14	VIII.4	1	1	1	1	1

48	Nn.A.T	14	VIII.5	1	1	1	1	1
49	Nn.S.D	14	VIII.5	1	1	1	1	1
50	Nn.A.S	14	VIII.5	1	1	1	1	1
51	Nn.A.A	14	VIII.5	1	2	1	1	1
52	Nn.A.E	14	VIII.5	1	2	1	1	1
53	Nn.A.M	14	VIII.5	2	2	2	2	2
54	Nn.F.F	14	VIII.5	2	2	2	1	2
55	Nn.G.Z	14	VIII.5	1	1	1	2	1
56	Nn.K.J	14	VIII.5	1	1	1	1	1
57	Nn.K.R	14	VIII.5	1	1	1	1	1
58	Nn.L.A	14	VIII.5	1	1	1	1	1
59	Nn.M.K	14	VIII.5	2	2	1	1	2
60	Nn.M.E	14	VIII.5	1	1	2	2	1
61	Nn.N.R	14	VIII.5	1	1	2	2	1
62	Nn.N.F	14	VIII.5	1	1	1	2	1
63	Nn.S.A	14	VIII.6	1	1	1	2	1
64	Nn.A.A	14	VIII.6	2	1	2	2	2
65	Nn.A.M	14	VIII.6	1	1	1	2	1
66	Nn.M.F	14	VIII.6	1	1	1	1	1
67	Nn.N.L	14	VIII.6	1	1	1	1	1
68	Nn.S.N	14	VIII.6	2	2	1	1	1
69	Nn.Q.R	14	VIII.6	1	1	1	1	1
70	Nn.S.S	16	VIII.6	1	1	1	1	1
71	Nn.A.A	14	VIII.7	1	1	1	2	1
72	Nn.Z	14	VIII.7	2	1	2	2	1

73	Nn.C.S	14	VIII.7	1	1	11	2	2
74	Nn.D.M	14	VIII.7	1	1	1	2	2
75	Nn.F.N	14	VIII.7	1	1	1	1	2
76	Nn.M.A	14	VIII.7	2	2	2	1	2
77	Nn.R.F	14	VIII.7	1	1	1	1	2
78	Nn.S.A	14	VIII.7	1	1	1	1	1
79	Nn.A.H	14	VIII.8	1	1	2	2	1
80	Nn.C.S	14	VIII.8	2	1	2	1	2
81	Nn.C.D	14	VIII.8	1	1	1	2	1
82	Nn.Z.R	14	VIII.8	1	1	1	2	2
83	Nn.S.L	14	VIII.8	1	1	1	2	1
84	Nn.S.H	14	VIII.8	1	1	1	1	1
85	Nn.P.W	14	VIII.8	1	1	1	1	1
86	Nn.M.F	14	VIII.8	1	1	2	1	2
87	Nn.N.A	14	VIII.8	1	1	2	1	1
88	Nn.V.A	14	VIII.9	1	2	1	1	1
89	Nn.W.H	14	VIII.9	1	1	1	1	1
90	Nn.V.V	14	VIII.9	2	2	2	1	2
91	Nn.F.O	14	VIII.9	1	1	1	1	1
92	Nn.J.S	14	VIII.9	1	1	1	1	2
93	Nn.K.P	14	VIII.9	1	1	1	1	2
94	Nn.S.R	14	VIII.9	1	1	1	1	1
95	Nn.S.P	14	VIII.9	1	1	1	1	1

keterangan :

umur

13=1

14=2

15=3

16=4

Disminore :

Disminore =1

Tdk disminore=2

Aktivitas fisik:

Ringan-berat =1

Sedang =2

Kualitas tidur:

Kurang<7 jam =1

cukup 7-8 jam =2

Perokok pasif

Tidak =1

Iya = 2

Status gizi:

Tidak normal =1

Normal =2

Hari ke 1 Selasa, 20 April 2025



Hari ke 2 Rabu, 21 April 2025



Hari ke 3 Kamis, 22 April 2025





Hari ke 4 jumat, 23 April 2025



Hari ke 5, Rabu 28 April 2025



**LEMBAR KONSULTASI /BIMBINGAN
PROPOSAL PENELITIAN**

Nama mahasiswa : Rela Rani

NPM : 2210070130016

Program Studi : DIII Kebidanan

Pembimbing : Nirmala Sari, S. ST, M.Keb

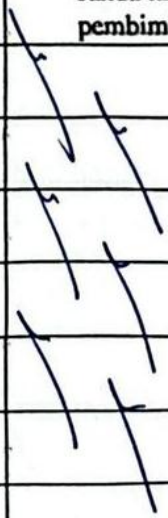
Judul Proposal : Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Perokok Pasif Dan Status gizi Dengan Disminore Primer pada Siswi SMP N

27 Padang.

Bimbingan ke	Hari/Tanggal	Materi bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I.	Sabtu, 26-10-2024	Judul	
II.	Senin, 16-12-2024	BAB I	
III.	Sabtu, 21-12-2024	BAB II	
IV.	Jumat, 10-01-2025	BAB III	
V.	Kamis, 23-01-2025	BAB III & lampiran	
VI.	Senin, 10-02-2025	Acc usion proposal	

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Reli Rani
Npm : 2210070130016
Program studi : D III Kebidanan
Pembimbing : Nirmala Sari, S.ST, M.Keb
Judul KTI : " Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Perokok Pasif dan Status Gizi dengan Disminore "

Bimbingan ke	Hari / tanggal	Materi bimbingan	Tanda tangan pembimbing
I	Senin, 30-Juni-2025	BAB IV	
II	Selasa, 1 Juli 2025	BAB IV - V	
III	Kamis, 3 Juli 2025	BAB V	
IV	Senin, 7 Juli 2025	BAB V - BAB VI	
V	Selasa, 8 Juli 2025	BAB VI	
VI	Kamis, 10 Juli 2025	A'cc	
VII			
VIII			

Univariat

Disminore_

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	disminore	79	83.2	83.2	83.2
	tidak disminore	16	16.8	16.8	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Aktivitas_fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan-berat	78	82.1	82.1	82.1
	sedang	17	17.9	17.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Kualitas_tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang <7 jam	70	73.7	73.7	73.7
	cukup 7-8 jam	25	26.3	26.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Status_gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak normal	71	74.7	74.7	74.7
	normal	24	25.3	25.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Perokok_pasif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	terpapar	69	72.6	72.6	72.6
	tidak terpapar	26	27.4	27.4	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas_fisik * Disminore_	95	100.0%	0	0.0%	95	100.0%

Aktivitas_fisik * Disminore_ Crosstabulation

		Disminore_		
		disminore	tidak disminore	Total
Aktivitas_fisik ringan-berat	Count	71	7	78
	Expected Count	64.9	13.1	78.0
	% within Aktivitas_fisik	91.0%	9.0%	100.0%
	sedang	Count	8	9
		Expected Count	14.1	2.9
		% within Aktivitas_fisik	47.1%	52.9%
Total	Count	79	16	95
	Expected Count	79.0	16.0	95.0
	% within Aktivitas_fisik	83.2%	16.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	19.265 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	16.254	1	.001		
Likelihood Ratio	15.530	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	19.062	1	.001		
N of Valid Cases	95				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.86.

b. Computed only for a 2x2 table

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas_tidur * Disminore_	95	100.0%	0	0.0%	95	100.0%

Kualitas_tidur * Disminore_ Crosstabulation

			Disminore_		Total
			disminore	tidak disminore	
Kualitas_tidur	kurang <7 jam	Count	67	3	70
		Expected Count	58.2	11.8	70.0
		% within Kualitas_tidur	95.7%	4.3%	100.0%
	cukup 7-8 jam	Count	12	13	25
		Expected Count	20.8	4.2	25.0
		% within Kualitas_tidur	48.0%	52.0%	100.0%
	Total	Count	79	16	95
		Expected Count	79.0	16.0	95.0
		% within Kualitas_tidur	83.2%	16.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	29.944 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	26.634	1	.001		
Likelihood Ratio	26.755	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	29.629	1	.001		
N of Valid Cases	95				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.21.

b. Computed only for a 2x2 table

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Perokok_pasif * Disminore_	95	100.0%	0	0.0%	95	100.0%

Perokok_pasif * Disminore_ Crosstabulation

		Disminore_		Total
		disminore	tidak disminore	
Perokok_pasif terpapar	Count	57	12	69
	Expected Count	57.4	11.6	69.0
	% within Perokok_pasif	82.6%	17.4%	100.0%

tidak terpapar	Count	22	4	26
	Expected Count	21.6	4.4	26.0
	% within Perokok_pasif	84.6%	15.4%	100.0%
Total	Count	79	16	95
	Expected Count	79.0	16.0	95.0
	% within Perokok_pasif	83.2%	16.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.054 ^a	1	.816		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.055	1	.814		
Fisher's Exact Test				1.000	.542
Linear-by-Linear Association	.054	1	.817		
N of Valid Cases	95				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.38.

b. Computed only for a 2x2 table

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Status_gizi * Disminore_	95	100.0%	0	0.0%	95	100.0%

Status_gizi * Disminore_ Crosstabulation

			Disminore_		Total
			disminore	tidak disminore	
Status_gizi	tidak normal	Count	64	7	71
		Expected Count	59.0	12.0	71.0
		% within Status_gizi	90.1%	9.9%	100.0%
	normal	Count	15	9	24
		Expected Count	20.0	4.0	24.0
		% within Status_gizi	62.5%	37.5%	100.0%
	Total	Count	79	16	95
		Expected Count	79.0	16.0	95.0
		% within Status_gizi	83.2%	16.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	9.785 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	7.911	1	.005		
Likelihood Ratio	8.665	1	.003		
Fisher's Exact Test				.004	.004
Linear-by-Linear Association	9.682	1	.002		
N of Valid Cases	95				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.04.

b. Computed only for a 2x2 table