
HUBUNGAN HARGA DIRI DAN POLA TIDUR TERHADAP TINGKAT NYERI DAN KERENTANAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA

Oleh ;

Annisa Amalia Nabila¹⁾, Ulfa Azizah²⁾

1) Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Email: annisaamalianabila2023@gmail.com

2) Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Email: ulfazizah15@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Wanita usia remaja mengalami optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga prostaglandin meningkat menyebabkan dismenorea primer. Nyeri menstruasi dapat mengakibatkan remaja wanita tidak masuk sekolah, kesulitan berkonsentrasi dan kesulitan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dan pola tidur dengan tingkat nyeri serta kerentanan dismenorea primer pada siswi SMP Negeri 5 Cilacap

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* pendekatan analisis univariat dan bivariat. Sampel terdiri dari 220 siswi, menggunakan teknik *proportionated stratified random sampling*. Uji yang digunakan adalah uji *chi square*.

Hasil: Terdapat hubungan antara harga diri dengan tingkat nyeri dismenorea (*p value* = <0,001) dan kerentanan terhadap dismenorea (*p value* = 0,002). Hasil menunjukkan terdapat hubungan pola tidur dengan tingkat nyeri dismenorea (*p value* = <0,001) dan kerentanan dismenorea primer (*p value* = <0,001).

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan harga diri dan pola tidur terhadap tingkat nyeri dan kerentanan dismenorea primer pada remaja putri di SMP Negeri 5 Cilacap.

Kata kunci : Remaja, tingkat nyeri dismenorea, kerentanan dismenorea primer, harga diri, pola tidur

**THE CORRELATION OF SELF-ESTEEM AND SLEEP PATTERNS WITH PAIN
INTENSITY AND SUSCEPTIBILITY TO PRIMARY DYSMENORRHEA
AMONG ADOLESCENTS**

By ;

Annisa Amalia Nabila¹⁾, Ulfa Azizah²⁾

¹⁾ University Muhammadiyah Purwokerto, Email: annisaamalianabila2023@gmail.com

²⁾ University Muhammadiyah Purwokerto, Email: ulfazizah15@gmail.com

ABSTRACT

Background; *Adolescent females experience optimal functioning of uterine nerves, leading to an increase in prostaglandins, which causes primary dysmenorrhea. Menstrual pain can result in school absenteeism, difficulty concentrating and sleep disturbances. The purpose of this research to determine the correlation between self-esteem and sleep patterns with the intensity of pain and susceptibility to primary dysmenorrhea among female students at SMP Negeri 5 Cilacap.*

Method; *This research employed a quantitative cross-sectional design with univariate and bivariate analyses. The sample consisted of 220 students selected using proportionate stratified random sampling. The chi-square, test was used for data analysis.*

Result; *There was a significant correlation between self-esteem and pain intensity ($p = <0.001$) as well as susceptibility to dysmenorrhea ($p = 0.002$). Sleep patterns were also significant correlated with pain intensity ($p = <0.001$) and susceptibility to primary dysmenorrhea ($p = <0.001$).*

Conclusion; *The findings indicate a significant correlation between self-esteem and sleep patterns with both pain intensity and susceptibility to primary dysmenorrhea among adolescent girls at SMP Negeri 5 Cilacap.*

Keyword: *Adolescents, dysmenorrhea pain intensity, primary dysmenorrhea susceptibility, self-esteem, sleep patterns*

PENDAHULUAN

Masa pematangan organ reproduksi terjadi pada masa remaja atau pubertas terjadi di usia 11-20 tahun (Florensa et al., 2023). Perubahan fisik, psikologis maupun lingkungan serta sosial banyak dialami pada masa remaja (Kojo et al., 2021). Perubahan karakteristik awal pada remaja salah satunya adalah menstruasi (Maufiroh et al., 2023). Proses saat endometrium meluruh dan keluar melalui vagina dalam bentuk darah merupakan proses dari menstruasi. Setiap bulan seorang wanita yang berada dalam masa subur melepaskan ovum yang dihasilkan oleh ovarium (Kojo et al., 2021). Masalah yang sering dirasakan remaja berkaitan menstruasi yaitu dismenorea (Hilinti & Sulastri, 2023).

Dismenorea adalah nyeri yang menyebabkan kram yang menyakitkan selama menstruasi (Barcikowska et al., 2020). Tanda dan gejala dari dismenorea yaitu rasa nyeri yang timbul bertepatan dengan waktu awal haid serta berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Kondisi ini juga dapat disertai gejala lain seperti menimbulkan rasa mual, muntah, diare, rasa cemas, depresi, pusing, kelelahan bahkan hingga pingsan (Ningrum et al., 2023).

Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi dismenorea primer dan dismenorea

sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid atau kram perut bawah yang terjadi sebelum atau saat menstruasi tanpa adanya penyebab penyakit lain yang dapat diidentifikasi, sedangkan dismenorea sekunder merujuk pada nyeri menstruasi yang disebabkan oleh adanya kelainan anatomi atau gangguan panggul yang dapat diidentifikasi, seperti endometriosis (Hu et al., 2020). Remaja putri umumnya lebih sering mengalami dismenorea primer disebabkan oleh siklus hormonal yang belum stabil. Rasa sakit ketika haid diakibatkan karena sekresi prostaglandin yang meningkat, hal ini dapat terjadi karena pada saat usia remaja saraf rahim mengalami optimalisasi fungsi saraf (Puspita et al., 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020 sebanyak 83,3% remaja di dunia mengalami kejadian dismenorea (Duman et al., 2022). Di Indonesia prevalensi dismenorea tercatat sebesar 64,25% (Oktorika et al., 2020). Kejadian dismenore di Jawa Tengah terdapat 56% (Yuliyani & Susilowati, 2022). Prevalensi dismenorea di Cilacap berdasarkan Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2021 sebanyak 52,1% (Sulymbona, 2024).

Prevalensi dismenorea cukup tinggi, namun banyak remaja wanita yang tidak berkonsultasi dengan tenaga

kesehatan atau mencari perawatan medis (Duman et al., 2022). Sebagian besar wanita terpaksa tidak masuk sekolah, mengalami kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas sehari-hari dan mengalami kesulitan tidur, hal tersebut dapat lebih merugikan lagi apabila dismenorea tidak segera ditangani dengan baik sehingga berakibat pada perubahan status kesehatan (Barcikowska et al., 2020). Faktor penyebab kejadian dismenorea pada wanita usia remaja dapat disebabkan karena faktor biologis, faktor sosial, faktor gaya hidup, dan faktor psikologis seperti harga diri (Hu et al., 2020).

Tingkat harga diri dapat berubah sepanjang rentang hidup seiring dengan perubahan kedewasaan dan lingkungan sekitar. Tingkat harga diri pada anak sekolah dasar tinggi kemudian rendah di antara siswa sekolah menengah pertama dan menengah atas (Ogihara & Kusumi, 2020). Remaja putri dengan dismenorea mempunyai harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami dismenorea. Harga diri secara tidak langsung mempengaruhi dismenorea melalui emosi negatif. Emosi negatif dan rasa sakit dapat saling mempengaruhi (Lee & Kim, 2024). Harga diri merupakan komponen yang menyangkut tubuh atau penampilan seseorang dan mengacu pada evaluasi diri terhadap tubuh seseorang (Lee

& Yang, 2020). Menurut penelitian. Barcikowska (2020) harga diri rendah dapat mempengaruhi kejadian dismenorea. Selain itu, kurang tidur dan pola tidur tidak teratur dapat memperburuk dismenorea. Gangguan tidur dapat memperburuk dismenorea dengan meningkatkan peradangan, yang menjadi salah satu penyebab mendasar dismenorea (Jeong et al., 2023).

Melalui studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada siswi SMP Negeri 5 Cilacap diperoleh jumlah data siswi SMP Negeri 5 Cilacap sebanyak 488 siswi, sampel yang dihitung dengan menggunakan rumus Slovin menghasilkan sebanyak 220 siswi. Hasil studi pendahuluan pada 30 siswi SMP Negeri 5 Cilacap didapatkan persentase siswi dengan harga diri tinggi sebesar 37% dan harga diri rendah 63%. Selanjutnya 37% siswi memiliki pola tidur dengan keteraturan tinggi dan 63% siswi mengalami pola tidur dengan keteraturan rendah. Data mengenai tingkat nyeri dismenorea yang dialami siswi yaitu sebanyak 20% siswi tidak mengalami nyeri dismenorea, 40% siswi memiliki derajat ringan, 33% siswi mengalami derajat sedang dan 7% siswi mengalami derajat berat. Kemudian untuk kerentanan dismenorea primer, 40% siswi rentan ringan terhadap dismenorea primer

dan 60% siswi rentan berat terhadap dismenorea primer.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan pola tidur terhadap tingkat nyeri dan kerentanan dismenorea primer. Selain itu untuk mengetahui gambaran harga diri, pola tidur, tingkat nyeri dismenorea dan kerentanan dismenorea primer pada remaja.

Mengacu pada literatur yang ada, harapan dari diadakannya penelitian ini dapat mengetahui penyebab dari dismenorea primer sehingga dapat membantu mengurangi risiko kejadian dismenorea pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi yang relevan terkait dismenorea primer pada remaja sehingga dapat melakukan pencegahan dan edukasi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara variabel yaitu harga diri, pola tidur, tingkat nyeri dan kerentanan dismenorea primer. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 5 Cilacap terdapat 488 siswi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 220 siswi yang dipilih melalui metode proportionated stratified random sampling.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), Sleep Regularity Questionnaire (SRQ), Numeric Rating Scale (NRS), dan Kuesioner kerentanan dismenorea primer. Analisa data yang digunakan yaitu Chi-square.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (total = 220)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	21	9,5%
13 tahun	58	26,4%
14 tahun	79	35,9%
15 tahun	60	27,3%
16 tahun	2	0,9%
Usia Menarche		
< 12 tahun	131	59,5%
12-15 tahun	89	40,5%
> 15 tahun	0	0%
Siklus menstruasi		
< 21 hari	120	54,5%
21-35 hari	97	44,1%
> 35 hari	3	1,4%
Tingkat Nyeri dismenorea		
Tidak Nyeri	18	8,2%
Nyeri Ringan	87	39,5%
Nyeri Sedang	104	47,3%
Nyeri Berat	11	5%
Kerentanan dismenorea Primer		
Rentan Ringan	102	46,4%
Rentan Berat	118	53,6%
Harga Diri		

Harga Diri Tinggi	88	40%
Harga Diri Rendah	132	60%
Pola Tidur		
Keteraturan Tinggi	82	37,3%
Keteraturan Rendah	138	62,7%

Tabel 2 Hubungan Harga Diri dan Pola Tidur dengan Tingkat Nyeri Dismenorea

Variabel	Tingkat Nyeri Dismenorea								Total	P-Value	
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Harga Diri											
Tinggi	4	4,5	15	17	63	71,6	6	6,8	88	100	<0,001
Rendah	14	10,6	72	54,5	41	31,1	5	3,8	132	100	
Pola Tidur											
Tinggi	3	3,7	15	18,3	54	65,9	10	12,2	82	100	<0,001
Rendah	15	10,9	72	52,2	50	36,2	1	0,7	138	100	

Tabel 3 Hubungan Harga Diri dan Pola Tidur dengan Kerentanan Dismenorea Primer

Variabel	Kerentanan Dismenorea Primer				Total	P-Value	OR
	Rentan Ringan		Rentan Berat				
	N	%	N	%			
Harga Diri							
Tinggi	29	33	59	67	88	100	0,002 0,397
Rendah	73	55,3	59	44,7	132	100	
Pola Tidur							
Tinggi	12	14,6	70	85,4	82	100	<0,001 0,091
Rendah	90	65,2	48	34,8	138	100	

PEMBAHASAN

Hubungan Harga Diri dengan Tingkat Nyeri Dismenorea

Hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa *P-value* yaitu <0,001 (<0,05) artinya terdapat hubungan antara harga diri dengan

tingkat nyeri dismenorea. Masa remaja merupakan masa perkembangan biologis diiringi psikologis dan sosial. Kesulitan psikologis mengganggu proses adaptasi yang diperlukan untuk mengatasi nyeri haid dan dapat memperburuk persepsi nyeri (Gambadauro et al., 2025). Bello (2025) meneliti bahwa tingkat keparahan dismenorea memiliki hubungan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, stres dan harga diri rendah. Efek tidak langsung dari harga diri pada dismenorea dikemukakan oleh Lee & Kim (2024) Emosi negatif dan rasa sakit dapat saling mempengaruhi (Lamdayani et al., 2023). Dismenorea disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin F2 α (PGF2 α) dan prostaglandin E2 (PGE2) di dalam rahim selama peluruhan endometrium (Itani et al., 2022). Diawali dengan penurunan kadar esterogen dan progesteron, kemudian terjadi kontraksi otot uterus, terjadi aliran darah uterin menyebabkan iskemia uterin sehingga terjadi nyeri haid atau dismenorea (Simarmata et al., 2023). Faktor risiko dismenorea dapat mengakibatkan peningkatan rasa nyeri berhubungan dengan tekanan emosional (Thomann et al., 2025).

Pikiran negatif yang terkait dengan intensitas nyeri seperti perasaan takut dan ketidakpuasan dapat terjadi pada wanita

dengan menstruasi fisiologis. Ketika mengalami nyeri, jika seseorang dihadapkan dengan rasa malu maka nyeri yang dialami dapat lebih intens (Staňková et al., 2024). Rasa malu, tidak percaya diri dan merasa tidak mampu melakukan apapun merupakan ciri dari harga diri rendah (Fazriyani & Mubin, 2021). Adapun penelitian ini menemukan bahwa responden dengan harga diri yang tinggi banyak yang memiliki tingkat nyeri dismenorea sedang sementara responden dengan harga diri rendah banyak yang memiliki tingkat nyeri dismenorea ringan. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dapat mempengaruhi tingkat nyeri dismenorea, tetapi terdapat faktor lainnya seperti faktor fisiologis yang tidak dapat dicegah seperti perubahan hormon reproduksi (Gambadauro et al., 2025). Wojtyna (2024) mengatakan bahwa harga diri rendah dapat berkontribusi terhadap peningkatan ambang nyeri dan toleransi nyeri. Pada orang dengan harga diri rendah terjadi respon hipoalgesia terhadap nyeri dipengaruhi reaktivitas aksis HPA (Hipotalamus-Pituitari-Adrenal).

Hipoalgesia merupakan penurunan sensitivitas nyeri atau penurunan kepekaan terhadap rangsangan nyeri dapat dipengaruhi dengan tingkat kortisol yang lebih tinggi pada individu dengan harga diri rendah. Dapat diambil kesimpulan bahwa

dalam hubungan antara harga diri dengan tingkat nyeri dismenorea, responden dengan harga diri rendah dapat memiliki tingkat nyeri dismenorea ringan.

Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Nyeri Dismenorea

Hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa *P-value* yaitu $<0,001$ ($<0,05$) artinya terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat nyeri dismenorea. Tidur yang buruk dapat menurunkan kadar serotonin dalam tubuh (Farahdilla et al., 2021). Hormon serotonin dalam otak berperan sebagai neurotransmitter, memiliki banyak fungsi dalam tubuh manusia termasuk mengontrol tidur, regulasi temperatur, mood, tingkah laku, fungsi kardiovaskular, kontraksi otot dan regulasi endokrin (Fauziah et al., 2021). Berkurangnya serotonin tersebut, berdampak pada meningkatnya kecemasan, depresi serta meningkatnya sensitivitas terhadap nyeri (Suherman et al., 2022). Hubungan antara masalah menstruasi dan tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang melatar belakangi perubahan perkembangan remaja. Selama pubertas, sumbu hipotalamus – hipofisis - gonad (sumbu HPG) diaktifkan, yang mengakibatkan meningkatnya produksi estrogen dan hormon seks lainnya, menjadi tanda dimulainya siklus menstruasi. Perubahan ini dapat memengaruhi produksi dan pelepasan

prostaglandin dari rahim, terutama sekitar waktu proses menstruasi. Produksi prostaglandin yang berlebih mengakibatkan kontraksi rahim yang lebih kuat dan sering sehingga menyebabkan nyeri. Kurang tidur dapat mengurangi kemanjuran sistem modulasi nyeri menurun, meningkatkan sensitivitas nyeri (Kiss et al., 2024). Remaja putri rentan mengalami gangguan tidur, disebabkan karena perubahan drastis pada pola tidur remaja seperti berkurangnya jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, penundaan waktu tidur, serta peningkatan perbedaan antara ketika mereka tidur di hari kerja dan akhir pekan (Wulandari et al., 2024).

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan pola tidur keteraturan tinggi memiliki tingkat nyeri dismenorea sedang, sementara responden dengan keteraturan tidur rendah memiliki tingkat nyeri dismenorea ringan. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi hal tersebut terjadi, selain dari faktor fisiologis juga dapat disebabkan karena kualitas tidur yang buruk meskipun responden memiliki pola tidur yang teratur. Pola tidur merupakan pola waktu keteraturan tidur, termasuk durasi tidur yang diperoleh dalam kurun waktu tertentu. Lücke (2023) mengatakan bahwa kualitas tidur lebih relevan terhadap persepsi kesehatan dari pada pola tidur. Hal ini

karena kualitas tidur berpotensi membantu mengelola nyeri atau meningkatkan persepsi kesehatan secara umum.

Remaja dengan pola tidur teratur tetap dapat mengalami nyeri menstruasi dapat disebabkan karena chronotype yaitu ekspresi ritme sirkadian seseorang yang umumnya dicirikan oleh preferensi seseorang untuk beraktivitas pada waktu tertentu selama siklus 24 jam (Jung et al., 2023). Remaja dengan chronotype malam (evening type) cenderung mengalami dismenorea yang lebih berat meskipun pola tidur mereka teratur. Perubahan waktu tidur evening type berkontribusi terhadap gangguan jam biologis 24 jam yang berperan penting dalam regulasi hormon reproduksi (Jung et al., 2023). Sehingga responden dengan pola tidur keteraturan tinggi di setiap harinya dapat memiliki tingkat nyeri dismenorea sedang karena faktor chronotype malam yaitu lebih suka tidur larut dan bangun lebih siang.

Hubungan Harga Diri dengan Kerentanan Dismenorea

Hasil analisis *chi-square* menunjukkan bahwa *P-value* yaitu 0,002 ($<0,05$) untuk variabel harga diri dengan kerentanan dismenorea primer artinya terdapat hubungan antara harga diri dengan kerentanan dismenorea primer. Menurut Lee & Kim (2024) remaja putri yang mengalami dismenorea memiliki harga diri

yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami dismenorea. Tingkat harga diri berubah sepanjang rentang hidup seiring dengan perubahan kedewasaan dan lingkungan sekitar. Rata-rata tingkat harga diri anak-anak tinggi, tetapi turun pada masa remaja. Oleh karena itu, remaja banyak yang memiliki harga diri rendah (Lee & Kim, 2024). Harga diri merupakan aspek penting psikologis (Mahendika & Sijabat, 2023).

Menurut Itani (2022) perempuan dengan dismenorea mengalami gejala psikologis tiga kali lipat lebih tinggi dikarenakan adanya gangguan neurologis otak yang menyebabkan nyeri menstruasi. Perubahan psikologis disebabkan sensitasi sentral yang meningkatkan persepsi nyeri. Bello (2025) mengatakan bahwa gangguan psikologis memiliki hubungan dengan tingkat keparahan dismenorea meskipun mekanisme yang mendasarinya sulit dipastikan. Meningkatnya tekanan emosional dan disregulasi pada individu dapat mengintensifkan respon tubuh terhadap rangsang nyeri sehingga menyebabkan peningkatan kepekaan nyeri dan persepsi nyeri. Pengalaman subjektif nyeri menstruasi dapat semakin diintensifkan oleh distorsi kognitif dan mekanisme koping maladaptif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri berhubungan dengan kerentanan

dismenorea primer pada remaja. Banyak responden dengan harga diri tinggi tetapi memiliki rentan berat terhadap dismenorea primer sedangkan responden dengan harga diri rendah memiliki rentan ringan terhadap dismenorea primer. Faktor psikologis seperti harga diri merupakan faktor yang dapat memperparah nyeri dismenorea tetapi bukan sebagai penyebab utama. Pada penelitian Lee & Kim (2024) mengatakan bahwa efek tidak langsung harga diri terhadap dismenorea menghilang setelah penyesuaian untuk faktor penyebab dismenorea yang lain seperti faktor fisiologis dan gaya hidup. Selain itu, pada Knezevic (2023) mengatakan saat harga diri rendah mempengaruhi psikologis dapat muncul hormon kortisol yang dapat membantu mengurangi peradangan sebagai anti-inflamasi. Hormon kortisol aktif secara biologis yang dapat memasuki sel dan berinteraksi dengan reseptor glukokortikoid, sehingga memberikan umpan balik penghambatan di hipotalamus dan kelenjar pituitari yang pada akhirnya berkontribusi pada peradangan. Glukokortikoid memiliki peran kuat dalam mengatur peradangan dengan efek anti-inflamasinya. Oleh karena itu, responden dengan harga diri rendah dapat memiliki rentan ringan terhadap dismenorea primer.

Hubungan Pola Tidur dengan Kerentanan Dismenorea

Hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa *P-value* yaitu $<0,001$ ($<0,05$) artinya terdapat hubungan antara pola tidur dengan kerentanan dismenorea. Tidur dapat mempengaruhi sistem kerja rasa nyeri yang muncul dan perangsang timbulnya stres. Ketika tubuh mengalami stres hal yang terjadi yaitu secara otomatis tubuh akan memproduksi berbagai macam hormon berlebih seperti esterogen, progesteron dan adrenalin (Hamranani et al., 2023). Hormon adrenalin menyebabkan otot rahim menegang. Hormon esterogen dan prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi, selain itu jika kadar prostaglandin berlebihan masuk ke dalam peredaran darah, selain dismenorea akan timbul efek seperti mual, muntah dan diare (Simbolon & Wittiarika, 2025).

Kurang tidur dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon yang mengganggu siklus menstruasi dan rasa sakit. Hormon dalam proses menstruasi seperti esterogen, progesteron, prolaktin dan hormon pertumbuhan dapat dipengaruhi oleh ritme sirkadian tidur (Arafa et al., 2020). Sistem sirkadian berperan dalam metabolisme jaringan, fungsi sistem reproduksi dan sekresi hormon. Apabila ritme sirkadian terganggu

mengakibatkan peningkatan risiko gangguan kesehatan karena jam internal tubuh manusia dirancang untuk aktif di siang hari dan tidur di malam hari (Ardina et al., 2023).

Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola tidur dengan kerentanan dismenorea primer. Responden dengan pola tidur keteraturan tinggi memiliki rentan berat terhadap kejadian dismenorea primer sedangkan responden dengan pola tidur keteraturan rendah memiliki rentan ringan terhadap kejadian dismenorea primer. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi hal tersebut terjadi seperti faktor fisiologis dan juga kualitas tidur. Pada penelitian Jeong (2023) mengatakan bahwa pola tidur tidak memiliki hubungan dengan dismenorea setelah mengendalikan faktor lain terkait dismenorea, sedangkan untuk kualitas tidur tetap berpengaruh signifikan terhadap dismenorea setelah mengendalikan faktor lain. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur lebih berpengaruh terhadap dismenorea dibandingkan dengan pola tidur.

Pola tidur dengan keteraturan rendah pada remaja tidak selalu menjamin rendahnya risiko atau keparahan dismenorea primer. Remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (Manzano-Sánchez et al., 2022). Saat

melakukan aktivitas fisik tubuh akan memproduksi endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai analgesik alami yang dihasilkan oleh otak yang mampu meningkatkan toleransi nyeri (Sani & Isnaeni, 2024). Dengan demikian, remaja yang memiliki pola tidur teratur namun juga aktif secara fisik dapat mengalami rentang keparahan dismenorea primer yang lebih ringan karena peningkatan toleransi nyeri akibat aktivitas fisik dan peningkatan hormon endorfin.

Penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian yaitu penelitian ini retrospektif sehingga terdapat responden yang tidak mengingat peristiwa masa lalu, serta penelitian ini tidak mengukur aspek psikologis lain, seperti stres dan kecemasan yang dapat dikaitkan dengan dismenorea primer.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswi SMP Negeri 5 Cilacap disimpulkan bahwa ada hubungan antara harga diri dan pola tidur terhadap tingkat nyeri dan kerentanan dismenorea primer. Hubungan antar variabel tersebut saling mempengaruhi. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel psikologis dan perilaku seperti harga diri dan pola tidur memiliki pengaruh yang kompleks terhadap persepsi nyeri dan kondisi fisiologis dismenorea primer. Diperlukan penelitian lebih lanjut

untuk memahami mekanisme yang mendasari hubungan tersebut serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat berperan dalam membentuk respons individu terhadap nyeri menstruasi.

Perkembangan pada remaja putri dari aspek biologis, psikologis dan sosial dapat saling mempengaruhi. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan harga diri dengan mengenali potensi diri dan fokus pada hal yang positif serta memperbaiki pola tidur dengan membuat jadwal tidur dan melaksanakannya agar dapat menurunkan faktor risiko terjadinya dismenorea yang dapat mengganggu konsentrasi dan aktivitas sehari-hari. Remaja putri disarankan segera melakukan pemeriksaan kesehatan apabila nyeri menstruasi yang dialami tidak tertahankan dan disertai gejala lain yang muncul.

DAFTAR PUSTAKA

- Arafa, A., Mahmoud, O., Salem, E. A., & Mohamed, A. (2020). Association of sleep duration and insomnia with menstrual symptoms among young women in Upper Egypt. *Middle East Current Psychiatry*, 0–4.
- Ardina, S. C., Widyaningsih, V., & Lestari, A. (2023). Hubungan kronotipe dengan derajat nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(4), 189–194.
- Barcikowska, Z., Karolina, W.-B., Sobierajska-Rek, A., Zorena, K., Grzybowska, M. E., Waz, P., & Zorena, K. (2020). Dysmenorrhea and

- Associated Factors among Polish Women: A Cross-Sectional Study. *Pain Research and Management*. *Muda*, 2(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.6229>
- Bello, Y. O., Adeyeye, O. V., Adeyeye, M. M., Oladosu, O. A., Oderemi, O. M., Akinlade, N. I., Maduka, M. M., Madu, G. O., Makanjuola, V., Abdulmalik, J., & Morhason-Bello, I. O. (2025). Association between common mental disorders and the severity of dysmenorrhea among female medical students at the University of Ibadan, Nigeria. *PLOS Global Public Health*, 5(4 April), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004492>
- Duman, N. B., Yıldırım, F., & Vural, G. (2022). Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey. *International Journal of Health Sciences*, 16(3), 35–43. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35599944> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9092532>
- Farahdilla, R. A., Danial, D., Muda, I., Nuryanto, M. K., & Hastati, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.30872/j.ked.mulawarman.v8i2.6368>
- Fauziah, P., Kartini, & Hikmah. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Di SMA Negeri 7 Tangerang. *Indonesia Midwifery Journal*, 5(1).
- Fazriyani, G. Y., & Mubin, M. F. (2021). Peningkatan harga diri pada pasien gangguan konsep diri: harga diri rendah dengan menggunakan terapi latihan kemampuan positif. *Ners*
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Gambadauro, P., Hadlaczky, G., Wasserman, D., & Carli, V. (2025). Dysmenorrhea and Adolescent Mental Health: A School-Based Cross-Sectional Study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.18187>
- Hamranani, S. S. T., Wisesa, P. K. C., & Permatasari, D. (2023). Nyeri Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja yang Mengalami Dismenorrhoe. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 9–16. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1859>
- Hilinti, Y., & Sulastri, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131–137. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022).

- Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jeong, D., Lee, H., & Kim, J. (2023). Effects of sleep pattern, duration, and quality on premenstrual syndrome and primary dysmenorrhea in Korean high school girls. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02600-z>
- Jung, H. N., Suh, D., Jeong, W. C., Ryu, J., Kim, Y. M., Yoon, S., & Kim, H. (2023). Associations of chronotype and insomnia with menstrual problems in newly employed nurses at university hospitals in the Republic of Korea. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 35(1), 1–13. <https://doi.org/10.35371/aoem.2023.35.e30>
- Kiss, O., Arnold, A., Weiss, H. A., & Baker, F. C. (2024). The relationship between sleep and menstrual problems in early adolescent girls. *Sleep Science and Practice*. <https://doi.org/10.1186/s41606-024-00111-w>
- Knezevic, E., Nenic, K., Milanovic, V., & Knezevic, N. N. (2023). The Role of Cortisol in Chronic Stress, Neurodegenerative Diseases, and Psychological Disorders. *Cells*, 12(23). <https://doi.org/10.3390/cells12232726>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429–436. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Lamdayani, R., Rini Anggeriani, & Devi, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMP. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1089–1098. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1110>
- Lee, E. J., & Yang, S. K. (2020). Do depression, fatigue, and body esteem influence premenstrual symptoms in nursing students? *Korean Journal of Women Health Nursing*, 26(3), 231–239. <https://doi.org/10.4069/KJWHN.2020.09.10>
- Lee, H., & Kim, J. (2024). Direct and Indirect Effects of Stress and Self-Esteem on Primary Dysmenorrhea in Korean Adolescent Girls: A Cross-Sectional Survey Study. *Iranian Journal of Public Health*, 53(1), 116–125. <https://doi.org/10.18502/ijph.v53i1.14688>
- Lücke, A. J., Wrzus, C., Gerstorf, D., Kunzmann, U., Katzorreck, M., Hoppmann, C., & Schilling, O. K. (2023). Bidirectional Links of Daily Sleep Quality and Duration With Pain and Self-rated Health in Older Adults' Daily Lives. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 78(10), 1887–1896. <https://doi.org/10.1093/gerona/glac192>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Manzano-Sánchez, D., Palop-Montoro, M. V., Arteaga-Checa, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Analysis of

- Adolescent Physical Activity Levels and Their Relationship with Body Image and Nutritional Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19053064>
- Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin. (2023). Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 203–208.
- Ningrum, A. G., Setyowati, D., & Sema, M. O. K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1997–2000. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3577>
- Ogihara, Y., & Kusumi, T. (2020). The Developmental Trajectory of Self-Esteem Across the Life Span in Japan: Age Differences in Scores on the Rosenberg Self-Esteem Scale From Adolescence to Old Age. *Frontiers in Public Health*, 8(August). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00132>
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(23), 122–129. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Puspita, D. A., Purwanto, H., & Rofi'i, A. Y. A. B. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 117. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642>
- Sani, D. O., & Isnaeni, F. N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 258–264.
- Simarmata, E., Murdiningsih, & Indriani, P. L. N. (2023). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri dan Indeks Masa Tubuh dengan Kejadian Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(2), 185–196.
- Simbolon, R. P. V. R., & Wittiarika, I. D. (2025). Does sleep quality influence primary dysmenorrhea ? : A literature review. *World Journal of Advance Research Dan Reviews*, 25(January), 538–545.
- Staňková, K., Hricová, A., & Mrhálek, T. (2024). The influence of dysmenorrhea on women's emotions and experiences. *Kontakt: Journal of Nursing and Social Science Related to Health and Illness*, 26(4), 376–382. <https://doi.org/10.32725/kont.2024.043>
- Suherman, D., Pinta, S. R., Yuandry, S., & Atifah, Y. (2022). Analisis Dismenore pada Siklus Menstruasi Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding SEMNAS BIO*, 629–636.
- Sulymbona, N. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X Sma N 1 Salem Kabupaten Brebes. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.58184/miki.v2i1.214>
- Thomann, V., Gomaa, N., Stang, M., Funke, S. A., & Meissner, K. (2025). Exploring the role of negative expectations and emotions in primary dysmenorrhea: insights from a case-control study. *BMC Women's Health*,

25(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03784-2>

Wojtyna, E., Hyla, M., & Hachuła, A. (2024). Pain of Threatened Self: Explicit and Implicit Self-Esteem, Cortisol Responses to a Social Threat and Pain Perception. *Journal of Clinical Medicine*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/jcm13092705>

Wulandari, N., Bayhakki, B., & Deli, H. (2024). Hubungan Kejadian Dismenorea Primer dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 1(2), 887–892. <https://doi.org/10.57235/hemat.v1i2.2881>

Yuliyani, F. I., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 1(6), 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>