



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**LAPORAN HASIL
KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana
mahasiswa program strata-1 kedokteran umum**

THERESIA NATALIA SEREIMELDA SIAHAAN

NIM 22010120130154

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

2023

ABSTRAK

Latar belakang : Salah satu keluhan kesehatan yang biasa dialami perempuan adalah munculnya rasa nyeri saat menstruasi atau dismenore. Sekitar 10-15% perempuan usia produktif, termasuk mahasiswi mengalami nyeri haid yang parah dan memberikan dampak negatif hingga menyebabkan terhambatnya fungsi normal dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, kejadian dismenore perlu diminimalisasi dengan melakukan kontrol pada beberapa faktor risiko seperti aktivitas fisik dan kualitas tidur.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat dismenore pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode : Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan rancangan desain *cross-sectional* atau belah lintang dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang mahasiswi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai aktivitas fisik, kualitas tidur, dan tingkat dismenore. Data hubungan variabel bebas dan terikat dianalisis menggunakan uji *Chi-square* dan uji *Spearman*.

Hasil : Secara statistik didapatkan hubungan dengan korelasi sangat kuat dan tidak searah antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore ($r = -0,855$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat dismenore ($P = 0,03 < 0,05$) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata kunci: Dismenorea; Aktivitas Fisik; Kualitas Tidur

ABSTRACT

Background : One of the health complaints commonly experienced by women is pain during menstruation or dysmenorrhea. Around 10-15% of women of reproductive age, including female students, experience severe menstrual pain which has a negative impact, causing obstruction of normal function in daily activities. Therefore, the incidence of dysmenorrhea needs to be minimized by controlling several risk factors such as physical activity and sleep quality.

Aims : This study aimed to determine the relationship between physical activity and sleep quality and the level of dysmenorrhea in female students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Diponegoro University.

Methods : This research is an analytical observational study with a cross-sectional design with a sample size of 100 female students. The research instruments used were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Numeric Rating Scale (NRS) to assess physical activity, sleep quality, and level of dysmenorrhea. Data on the relationship between dependent and independent variables were analyzed using Chi-square test and Spearman test.

Results : Statistically, there was a very strong and unidirectional correlation between physical activity and the level of dysmenorrhea ($r = -0.855$) and there was a significant relationship between sleep quality and the level of dysmenorrhea ($P = 0.03 < 0.05$) in female students at the Faculty of Medicine, University Diponegoro.

Conclusion : There is a correlation between physical activity and sleep quality and the level of dysmenorrhea in students at the Faculty of Medicine, Diponegoro University.

Keywords: Dysmenorrhea; Physical Activity; Sleep Quality