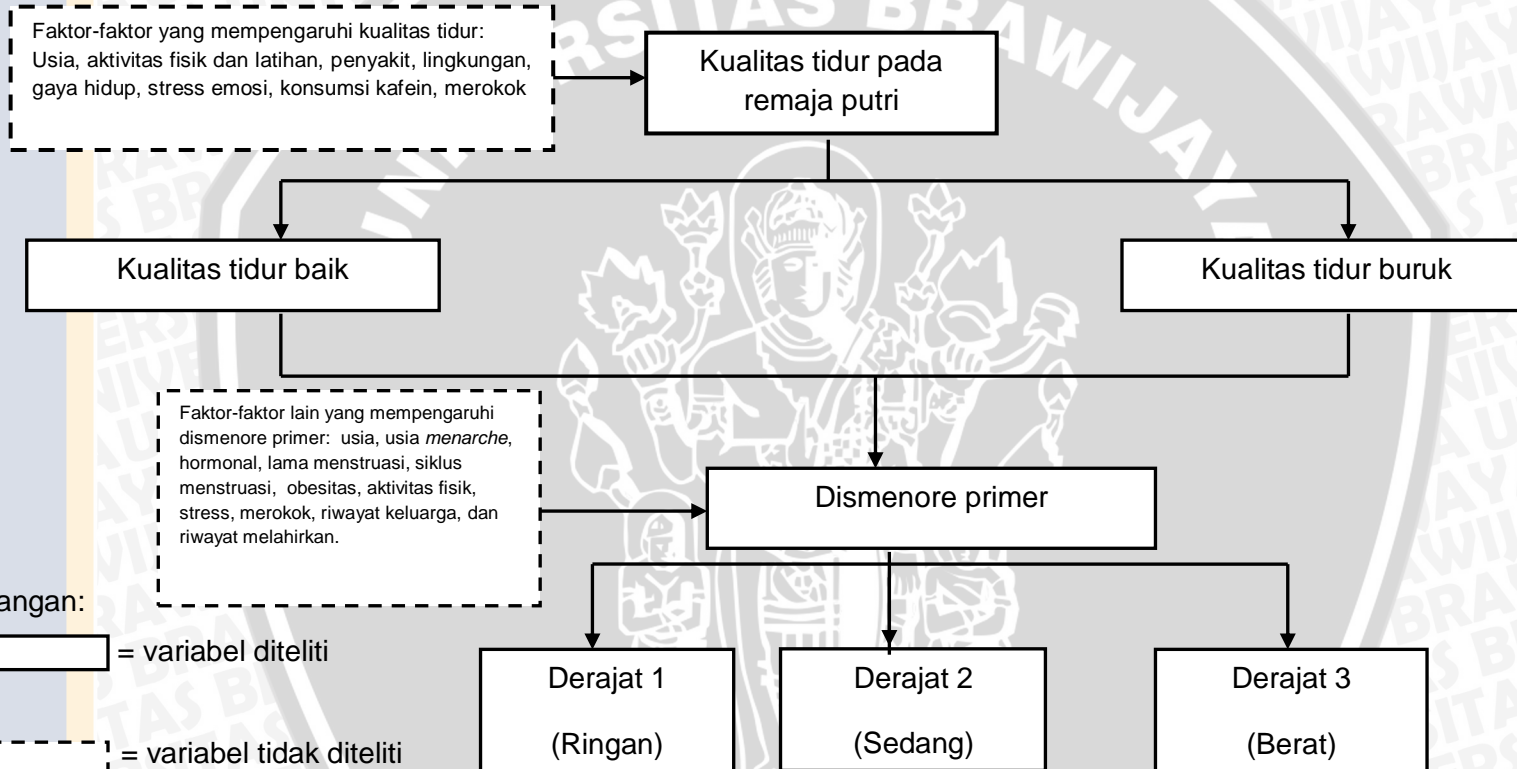


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konsep



Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tertidur dan mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur termasuk kualitas tidur pada remaja putri merupakan penyakit, lingkungan, gaya hidup, stress emosi, kelelahan, diet, merokok, dan motivasi. Kualitas tidur dibagi menjadi dua yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur dapat mempengaruhi terjadinya dismenore primer pada remaja putri. Faktor-faktor lain yang juga ikut mempengaruhi terjadinya dismenore primer diantaranya: usia, usia *menarche*, obesitas, aktivitas fisik, stress, merokok, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat keluarga, riwayat melahirkan, dan konsumsi alkohol. Derajat nyeri dismenore dibagi 3 berdasarkan tingkat keparahannya. Derajat 1 merupakan yang mengalami dismenore dan dapat diatasi tanpa menggunakan obat, derajat 2 merupakan yang mengalami dismenore dan mengatasi nyeri dengan menggunakan obat, sedangkan derajat 3 merupakan yang mengalami dismenore lalu berusaha mengatasi rasa nyerinya dengan menggunakan obat namun tetap merasa nyeri. Pembagian derajat ini didasarkan pada responden yang seluruhnya mengalami dismenore. Pada wanita yang tidak mengalami dismenore dapat dimasukkan ke dalam derajat 0.

3.2 Hipotesis

Terdapat hubungan yang terbalik antara kualitas tidur dengan derajat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Malang.