

ABSTRAK

Pada wanita, *dysmenorrhoea* serta gejala yang menyertainya juga berpeluang mengganggu kualitas tidur. Selama penyebab gangguan kesehatan fisik atau sakit fisik tersebut belum dapat ditanggulangi dengan baik, maka gangguan tidur atau sulit tidur akan tetap terjadi. Oleh karena itu, dibutuhkan posisi yang nyaman untuk menciptakan tidur yang berkualitas.

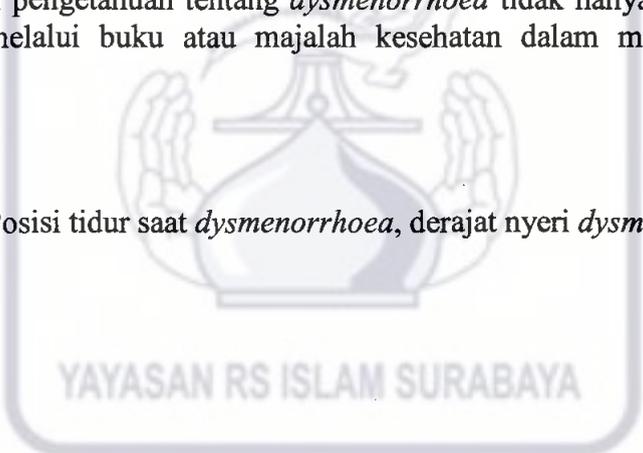
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis posisi tidur saat *dysmenorrhoea* dengan derajat nyeri *dysmenorrhoea*.

Desain penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan jenis rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja wanita di SMA Khadijah Surabaya sebesar 120 siswa. Besar sampel sebanyak 12 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, diambil secara *consecutive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan observasi. Kemudian data yang diperoleh diolah dengan menggunakan tehnik tabulasi.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden posisi tidur tidak berubah dari biasanya yaitu *sim*.

Dari penelitian ini, peneliti menarik kesimpulan bahwa posisi tidur yang tidak terjadi nyeri pada saat *dysmenorrhoea* adalah posisi *sim* dan posisi tersebut merupakan posisi tidur kebiasaan responden. Diharapkan agar responden meningkatkan pengetahuan tentang *dysmenorrhoea* tidak hanya dari pengalaman tetapi juga melalui buku atau majalah kesehatan dalam mengurangi derajat nyerinya.

Kata kunci : Posisi tidur saat *dysmenorrhoea*, derajat nyeri *dysmenorrhoea*



YAYASAN RS ISLAM SURABAYA