

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

LARISSA MAHARANI

NPM 212207033

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEBIDANAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

Diajukan oleh:

LARISSA MAHARANI
212207033

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 19 Juni 2025

Mengesahkan :

Penguji,

Nendhi Wahyunia Utami S.ST., M.Keb
NIDN : 05-2205-8801

Pembimbing,

Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIDN : 05-2305-8801

Ketua Prodi,

Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP : 2010.13.0044

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Larissa Maharani
NPM : 212207033
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 16 Juni 2025



METERAI
TEMPEL
CC9AAMX232119053

Larissa Maharani

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat diberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer. nat.appt., Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) serta selaku pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Ibu Nendhi Wahyunia Utami S.ST., M.Keb, selaku penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran terhadap penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya tercinta, Ibu Eni Nunggraeni, S.Pd dan Papah Suwanto, serta Kakak saya Bella Kusuma Dewi A.Md.Kep yang selalu mendo'akan, memberikan kasih sayang, motivasi, dan dukungan kepada saya sehingga saya mampu berada sampai di titik ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi

perbaikan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak terkait.

Yogyakarta, 16 Juni 2025



Larissa Maharani

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Teori Kualitas Tidur.....	6
2. Teori Menstruasi.....	12
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22

B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional Variabel	24
F. Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data	25
G. Pelaksanaan Penelitian	26
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	27
I. Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Gambaran Umum lokasi penelitian	30
2. Analisis Hasil	31
B. Pembahasan	35
1. Karakteristik responden	35
2. Kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4	38
3. Siklus menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4	40
4. Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi	42
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Rata-Rata Perhari.....	9
Tabel 2. 2 Interpretasi skor <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	12
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	24
Tabel 3. 2 <i>Coding</i>	27
Tabel 4. 1. Karakteristik responden	31
Tabel 4. 2. Kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4.....	32
Tabel 4. 3. Distribusi frekuensi aspek-aspek kualitas tidur	32
Tabel 4. 4. Siklus Menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4.....	33
Tabel 4. 5. Tabulasi silang karakteristik dengan siklus menstruasi	34
Tabel 4. 6. Hasil uji normalitas kolmogorov-smirnov.	34
Tabel 4. 7. Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	21
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	26

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden	53
Lampiran 2. Inform consent	54
Lampiran 3. Lembar Kuesioner	55
Lampiran 4. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	56
Lampiran 5. Kisi-kisi kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	58
Lampiran 6. Master Tabel	60
Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi	62
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Judul	65
Lampiran 9. Surat Balasan Studi Pendahuluan	66
Lampiran 10. Lembar Persetujuan Penelitian	67
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 12. Surat Etik Penelitian	69
Lampiran 13. Hasil Cek Plagiasi Skripsi	70
Lampiran 14. Publikasi Jurnal dan Cek Plagiasi Jurnal	73
Lampiran 15. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	82
Lampiran 16. Analisis Hasil	83
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	88