



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SANTRIWATI DI SMA
GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Olland Oxxa Pratama
2210911310010

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2025

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SANTRIWATI DI SMA GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

Olland Oxxa Pratama, NIM: 2210911310010

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Jumat, Tanggal 19 Desember 2025

Pembimbing I

Nama: Dr. dr. Renny Aditya, M.Kes, Sp. OG, Subsp.
Obginsos
NIP : 197911232006042001

Pembimbing II

Nama: dr. Farida Heriyani, MPH
NIP : 197801162003122001

Penguji I

Nama: Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes
NIP : 197905192006042001

Penguji II

Nama: Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc.
NIP : 197305292005012001



Sampung saksikan, 22 Desember 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Prof. Dr. dr. Irawanti, M.Kes.
NIP 197106121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 10 Desember 2025



Olland Oxxa Pratama

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SANTRIWATI DI SMA GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Olland Oxxa Pratama

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dan berpotensi mengganggu siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada santriwati SMA Global Islamic Boarding School (GIBS). Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel 70 santriwati yang dipilih melalui *proportionate stratified* random sampling. Kualitas tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan siklus menstruasi dinilai melalui kuesioner riwayat menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (84,3%), namun mayoritas tetap memiliki siklus menstruasi normal (61,4%). Uji *Fisher's Exact Test* menghasilkan nilai $p = 0,739$, sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas tidur bukan faktor utama yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada santriwati, meskipun tetap penting untuk menjaga kesehatan dan fungsi harian.

Kata-kata kunci: kualitas tidur, siklus menstruasi, remaja putri, PSQI.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND MENSTRUAL CYCLE AMONG FEMALE STUDENTS AT SMA GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Olland Oxxa Pratama

Poor sleep quality can affect hormonal balance and potentially disrupt the menstrual cycle. This study aims to investigate the relationship between sleep quality and the menstrual cycle in female students at SMA Global Islamic Boarding School (GIBS). The study used a cross-sectional design with a sample of 70 female students selected through proportionate stratified random sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while the menstrual cycle was assessed through a menstrual history questionnaire. Data analysis was conducted using Fisher's Exact Test. The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality (84.3%), but most still had a normal menstrual cycle (61.4%). The Fisher's Exact Test resulted in a p-value of 0.739, indicating that there was no significant relationship between sleep quality and the menstrual cycle. This study concludes that sleep quality is not a major factor affecting the regularity of the menstrual cycle in female students, although it is still important to maintain health and daily function.

Keywords: *sleep quality, menstrual cycle, female adolescents, PSQI.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SANTRIWATI DI SMA GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. Dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISC.M. yang telah memberi kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. Dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing Dr. dr. Renny Aditya, M.Kes Sp. OG, Subsp. OBGINSOS dan dr. Farida Heriyani, MPH yang berkenan memberikan bimbingan, arahan saran dan kritik selama penelitian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M. Kes dan Dr. dr. Siti Kaidah, M.Sc yang berkenan meluangkan waktu dan memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Seluruh kepala sekolah dan seluruh staff SMA Global Islamic Boarding School yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua peneliti tercinta, ayahanda Hetro dan ibunda Viani Janohety, serta seluruh keluarga yang tak pernah henti mendukung, mendoakan, memperhatikan, dan siap membantu.
7. Rekan satu tim penelitian skripsi Farras dan Adis atas kebersamaan dan kerjasamanya dalam membantu penelitian dan penulisan skripsi ini.
8. Terima kasih untuk Marcelina Elgiven Paendong hadirmu seperti jeda yang menenangkan di tengah riuhnya hari, sederhana, tapi berarti.
9. Rekan seperjuangan penulis para HANSIP, yaitu Alghifari, Rananta, Kiel, Rayhan, Akbarra, Firdi, Akmal, Susilo, Arrazy, Syauqi dan kawan-kawan lainnya yang telah menjadi tempat berbagi cerita dan tawa bersama selama masa kuliah.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2025

Penuli

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Siklus Menstruasi	7
B. Kualitas Tidur.....	10

C. Hubungan Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi	11
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	13
A. Landasan Teori	13
B. Hipotesis.....	18
BAB IV METODE PENELITIAN.....	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Instrumen Penelitian.....	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional.....	22
F. Prosedur Penelitian.....	23
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	25
H. Cara Analisis Data.....	27
I. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	30
BAB VI PENUTUP	41
A. Simpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Santriwati Di SMA <i>Global Islamic Boarding School</i>	5
4.1 Definisi Operasional Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Santriwati di SMA <i>Global Islamic Boarding School</i>	22
5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pertama Kali Mengalami Menstruasi	29
5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden.....	31
5.3 Distribusi Frekuensi Letensi Tidur	31
5.4 Distribusi Frekuensi Lama Tidur.....	32
5.5 Distribusi Frekuensi Efisiensi Tidur.....	33
5.6 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur	33
5.7 Distribusi Frekuensi Penggunaan Obat Tidur.....	34
5.8 Distribusi Frekuensi Terganggunya Aktivitas	35
5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jarak Siklus Menstruasi pada Santriwati SMA <i>Globals Islamic Boarding School</i>	35
5.10 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Santriwati SMA <i>Global Islamic Boarding School</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Santriwati di SMA Global Islamic Boarding School.....	16
3.2 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Santriwati di SMA Global Islamic Boarding School.....	17
4.1 Skema Prosedur Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Santriwati di SMA Global Islamic Boarding School.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar <i>Informed Consent</i>	47
2. Data Demografi	48
3. Kuisioner Siklus Menstruasi	49
4. Kuisioner PSQI	50
5. Tabulasi Data	52
6. Surat Keterangan Etik	57
7. Surat Izin Penelitian	58
8. Surat Keterangan Penelitian SMA <i>Global Islamic Boarding School</i>	59
9. Analisis Data Penelitian dengan SPSS	60
10. Dokumentasi Penelitian	63

DAFTAR SINGKATAN

PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
HHO	: <i>Hipotalamus–Hipofisis–Ovarium</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non–Rapid Eye Movement</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
HD	: <i>Hectic Day</i> (aktivitas padat harian / konteks penelitian)
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
EDS	: <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
SD	: <i>Standard Deviation</i>
CI	: <i>Confidence Interval</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>