



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN  
KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)**

**Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran  
Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat**

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

Oleh  
Selly Anisa Elfirda  
2210911220046

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

**Desember 2025**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN  
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)**

**Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran Program  
Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat**

**Selly Anisa Elfirda, NIM: 2210911220046**

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Hari Jum'at, Tanggal 12 Desember 2025

**Pembimbing I**

Nama: dr. Widya Nursantari, M.Kes

NIP : 198904252023212046



**Pembimbing II**

Nama: dr. Husnul Khatimah, M.Sc

NIP : 197701272003122002



**Penguji I**

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

NIP : 197905192006042001



**Penguji II**

Nama: Lisda Hayatie, S.Ked, M.Kes

NIP : 196711261995032001



Banjarmasin, 31 Desember 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.

NIP: 197109121997022001

## 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, 1 Desember 2025



Selly Anisa Elfirda

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

Selly Anisa Elfirda

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang muncul pada fase luteal dan menghilang setelah menstruasi. Gejala PMS umumnya mulai muncul sekitar 7–10 hari sebelum menstruasi dan akan mereda ketika menstruasi dimulai. Salah satu faktor gaya hidup yang diduga berperan dalam timbulnya PMS adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian PMS pada mahasiswi PSKPS FKIK ULM Angkatan 2022-2024. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 74 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan *simple random sampling* dari total populasi 285 mahasiswi. Instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk menilai kualitas tidur, sedangkan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) digunakan untuk mengukur PMS. Sebanyak 65 responden (87,8%) mengalami kualitas tidur buruk, dan 9 responden (12,2%) mengalami kualitas tidur baik. Sebanyak 72 responden (97,3%) mengalami PMS, sedangkan 2 responden (2,7%) tidak mengalami PMS. Analisis statistik menggunakan *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai  $p=0,013$ . Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian PMS.

**Kata-kata kunci:** kualitas tidur, *premenstrual syndrome* (PMS), mahasiswi

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE INCIDENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AMONG FEMALE UNDERGRADUATE MEDICAL STUDY PROGRAM***

**Selly Anisa Elfirda**

*Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms that occur during the luteal phase and subside after menstruation. PMS symptoms generally begin approximately 7–10 days before menstruation and decrease when menstruation starts. One lifestyle factor suspected to contribute to the occurrence of PMS is sleep quality. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and the incidence of PMS among female students of PSKPS FKIK ULM, cohorts 2022–2024. This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 74 respondents selected through purposive sampling and simple random sampling from a total population of 285 female students. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while PMS was measured using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). The results showed that 65 respondents (87.8%) had poor sleep quality, while 9 respondents (12.2%) had good sleep quality. A total of 72 respondents (97.3%) experienced PMS, whereas 2 respondents (2.7%) did not experience PMS. Statistical analysis using Fisher's Exact Test showed a p-value of 0.013. Based on these findings, it can be concluded that there is a significant relationship between sleep quality and the incidence of PMS.*

**Keywords:** *sleep quality, premenstrual syndrome (PMS), female students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat”** 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 terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Widya Nursantari, M.Kes dan dr. Husnul Khatimah, M.Sc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes dan Lisda Hayatie, S.Ked, M.Kes yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini

menjadi semakin baik.

5. Kedua orang tua penulis, yaitu almarhum Bapak H. Paiman dan Ibu Hj. Partini. Terima kasih atas pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau almarhum Bapak H.Paiman memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan selama menempuh pendidikan ini namun doa, nilai-nilai hidup, dan semangat yang beliau tanamkan tetap menjadi cahaya yang menyertai langkah penulis hingga saat ini. Dan Ibu Hj. Partini, terima kasih atas ketegaran, cinta, dan dukungan yang tak pernah putus yang diberikan untuk penulis.
6. Seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan doa selama penyelesaian skripsi.
7. Rekan penelitian Meisya Ayu Putri Marandi dan Mufidah Nuha Azzahra yang telah kebersamai dan berjuang bersma-sama dalam pengerjaan skripsi.
8. Seluruh responden penelitian serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih atas kerja sama, waktu, dan kepercayaannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> .....	8

	B. Konsep Remaja.....	21
	C. Kualitas Tidur .....	22
	D. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan PMS .....	34
<b>BAB III</b>	<b>LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>36</b>
	A. Landasan Teori .....	36
	B. Hipotesis .....	38
<b>BAB IV</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
	A. Rancangan Penelitian .....	39
	B. Populasi dan Sampel.....	39
	C. Instrumen Penelitian .....	42
	D. Variabel Penelitian .....	43
	E. Definisi Operasional .....	44
	F. Prosedur Penelitian.....	45
	G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	47
	H. Cara Analisis Data .....	49
	I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
<b>BAB V</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
	A. Analisis Data Univariat .....	51
	B. Analisis Data Bivariat.....	65
<b>BAB VI</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>69</b>

A. Simpulan.....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Keaslian Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	6
4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	44
5.1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	52
5.2 Kategori Kualitas Tidur Responden Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	53
5.3 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> Responden Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	54
5.4 Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Responden Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	60
5.6 Tingkat Keparahan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Responden Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	62
5.7 Distribusi Indikator Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessement Form</i> Responden Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	63
5.6 Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	37
3.2	Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	38
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Laik Etik.....	79
2. Surat Izin Penelitian.....	80
3. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	81
4. Lembar Penjelasan dan Informasi Responden.....	82
5. Kuesioner PSQI dan SPAF.....	85
6. Sistem Penilaian Kuesioner PSQI.....	91
7. Dokumentasi Penelitian.....	92
8. Distribusi Frekuensi Univariat.....	93
9. Distribusi Frekuensi Bivariat.....	96
10. Data Responden Penelitian.....	97

## DAFTAR SINGKATAN

PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
ACOG	: <i>American College of Obstetricians and Gynecologists</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PKRR	: Pelayanan Kesehatan Rumah Remaja
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Bencana Nasional
PMDD	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i>
HPA	: Hipotalamus-Pituitari-Adrenal
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovary Syndrome</i>
DM	: Diabetes melitus
RCOG	: <i>Royal College of Obstetricians and Gynaecologists</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
AASM	: <i>American Academy of Sleep Medicine</i>
SRS	: <i>Sleep Research Society</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
EEG	: Elektroensefalogram

REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>