

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI MAHASISWI PRODI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH  
I NYOMAN WINDIANA  
NIM 1818011031**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2021**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI MAHASISWI PRODI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2021**

## SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.

NIP. 197502252005012001

Pembimbing II,



Dr. dr. Made Budawan, S.Ked., M.Kes., AIFO

NIP. 197705122005011002

Skripsi oleh I Nyoman Windiana ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 27 Desember 2021

Dewan Penguji



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.  
NIP. 197502252005012001

(Ketua)



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO  
NIP. 197705122005011002

(Anggota)



dr. Putu Adi Suputra, S. Ked, M. Kes.  
NIP. 198410152009121005

(Anggota)



dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198207022008122002

(Anggota)

## BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI

Nomor: 02/UN 48/ PP/2021

Pada hari ini: Senin tanggal 27 Desember 2021 jam. 09.00 s/d 10.00 WITA, bertempat di Ruang Virtual Sidang Skripsi Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : I Nyoman Windiana  
N I M : 1818011031  
Prodi : Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha  
Pembimbing I : Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.  
Pembimbing II : Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang~~ \*)  
selama - bulan terhitung dari tanggal 28 Desember sampai dengan 10 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.	198410152009121005	
2.	dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes.	198207022008122002	
3.	Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.	197502252005012001	
4.	Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO	197705122005011002	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri M.Kes  
NIP. 198202172008122001

Singaraja, 27 Desember 2021  
Ketua Penilai



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked. M. Biomed.  
NIP. 197502252005012001

Catatan:

\*) Coret yang tidak perlu

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 27 Desember 2021

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.  
NIP. 197502252005012001



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO  
NIP. 197705122005011002

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Denpasar, 23 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



I Nyoman Windiana



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”** . Usulan penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan usulan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan usulan penelitian ini sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S. Ked., M. Biomed., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
4. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes., AIFO., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi usulan penelitian ini.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan penelitian ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang

penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan usulan penelitian ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan.

Singaraja, 23 Desember 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
2.1 Deskripsi Teori .....	8
2.1.1 Fisiologi Endometrium Uterus .....	8
2.1.2 Fisiologi Menstruasi .....	8
2.1.3 Hormon Estrogen .....	14
2.1.4 Hormon Progesteron .....	16
2.1.5 Abnormal Uterine Bleeding .....	18
2.1.6 Definisi Tidur .....	20
2.1.7 Tahapan Tidur .....	21
2.1.8 Hormon Melatonin .....	24
2.1.9 Kualitas Tidur .....	26

2.2 Penelitian Relevan.....	28
2.3.1 Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran.....	28
2.3.2 Siklus Menstruasi Mahasiswi Kedokteran.....	29
2.3.3 Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Siklus Menstruasi.....	29
2.3.4 Posisi Penelitian.....	30
2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	31
2.4 Kerangka Konseptual.....	33
2.5 Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2 Desain Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel.....	367
3.3.3 Besar Sampel.....	36
3.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4 Variabel Penelitian.....	38
3.5 Definisi Operasional.....	39
3.6 Alat dan Bahan Penelitian.....	40
3.7 Prosedur Pengambilan Data.....	41
3.8 Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
4.1 Deskripsi Data.....	45
4.1.1 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis.....	45
4.1.2 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	46
4.1.3 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia.....	46
4.1.4 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Frekuensi Menstruasi.....	47
4.1.5 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Keteraturan Menstruasi.....	48

4.1.6 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Menstruasi .....	48
4.1.7 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Volume Darah Menstruasi.....	49
4.1.8 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	50
4.1.9 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur .....	51
4.2 Uji Hipotesis .....	51
BAB V PEMBAHASAN.....	54
5.1 Kualitas Tidur Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha .....	54
5.2 Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha .....	56
5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha .....	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	63
6.1 Kesimpulan .....	63
6.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
JADWAL PELAKSANAAN.....	70
LAMPIRAN.....	72

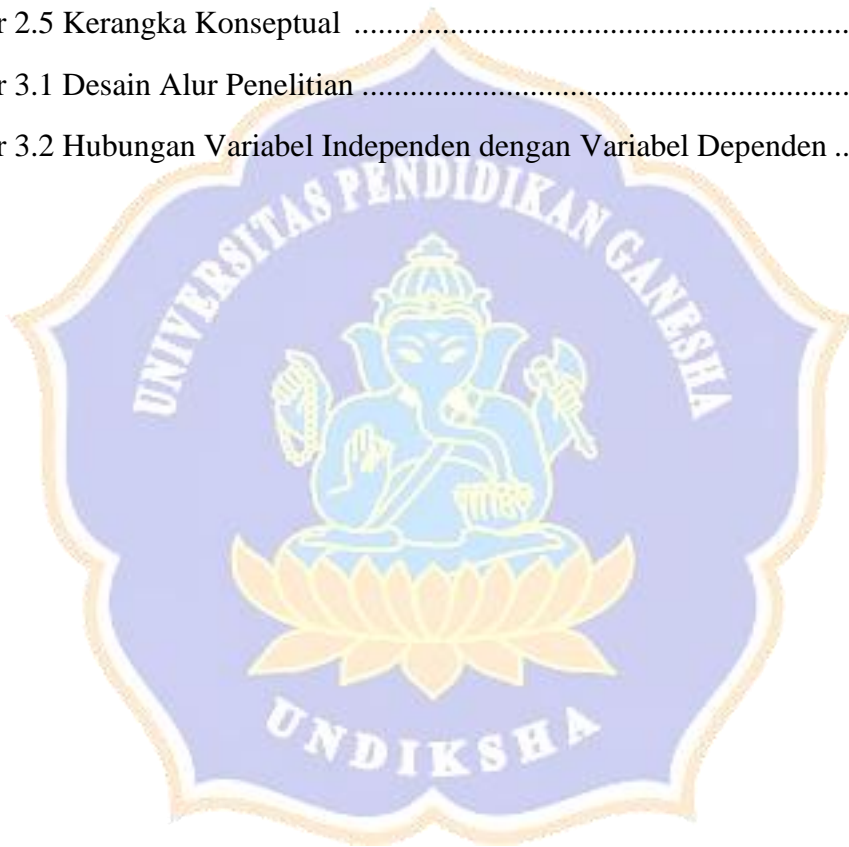


## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Batas Normal dalam Siklus Menstruasi .....	20
Tabel 2.2 Posisi Penelitian .....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
Tabel 3.2 Penggunaan Statistik Parametris dan Nonparametris Untuk Menguji Hipotesis .....	43
Tabel 4.1 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis .....	45
Tabel 4.2 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	46
Tabel 4.3 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Usia .....	46
Tabel 4.4 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Frekuensi Menstruasi .....	47
Tabel 4.5 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Keteraturan Menstruasi .....	48
Tabel 4.6 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Menstruasi .....	48
Tabel 4.7 Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Volume Darah Menstruasi .....	49
Tabel 4.8 Data Penelitian Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	50
Tabel 4.9 Data Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur .....	51
Tabel 4.10 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Fase Siklus Menstruasi .....	9
Gambar 2.2 <i>Perimenstrual Window</i> .....	10
Gambar 2.3 Gambaran EEG Pada Saat Tidur .....	24
Gambar 2.4 Sintesis Hormon Melatonin dari Tryptophan.....	26
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual .....	33
Gambar 3.1 Desain Alur Penelitian .....	35
Gambar 3.2 Hubungan Variabel Independen dengan Variabel Dependen .....	38



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Kuesioner Penelitian.....	69
Lampiran 02. Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI .....	73
Lampiran 03. Kisi-kisi Instrumen Kuesioner Siklus Menstruasi.....	74
Lampiran 04. Surat Keterangan Validasi Kuesioner Siklus Menstruasi.....	75
Lampiran 05. Lembar Pernyataan Mahasiswa Bimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 06. Pengujian Validitas Kuesioner Siklus Menstruasi.....	77
Lampiran 07. Hasil Uji Validitas Kuesioner Siklus Menstruasi .....	77
Lampiran 08. Statistik Reliabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi.....	78
Lampiran 09. Pengujian Reliabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi.....	78
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi .....	78
Lampiran 11. Tabel Distribusi Frekuensi Asal Universitas Responden Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi .....	78
Lampiran 12. Tabel Distribusi Frekuensi Program Studi Responden Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi .....	79
Lampiran 13. Tabel Distribusi Frekuensi Usia Responden Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi.....	79
Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian .....	80
Lampiran 15. Data Kuesioner PSQI .....	81
Lampiran 16. Data Kuesioner Siklus Menstruasi .....	82
Lampiran 17. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Riwayat Penyakit Kronis .....	84
Lampiran 18. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Angkatan .....	84
Lampiran 19. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Usia .....	85
Lampiran 20. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Frekuensi Menstruasi .....	85
Lampiran 21. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Keteraturan Menstruasi .....	85



Lampiran 22. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Menstruasi .....	86
Lampiran 23. Data Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Volume Darah Menstruasi .....	86
Lampiran 24. Data Penelitian Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	86
Lampiran 25. Data Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur .....	86
Lampiran 26. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi .....	87

