



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP DERAJAT SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UPN VETERAN
JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI
MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

ARLIA FIKA DAMAYANTI

1710711099

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP DERAJAT SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UPN VETERAN
JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI
MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ARLIA FIKA DAMAYANTI

1710711099

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Arlia Fika Damayanti

NIM. : 1710711099

Tanggal : 10 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Arlia Fika Damayanti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arlia Fika Damayanti
NRP : 1710711099
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Derajat Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Tanggal : 10 Juli 2021

Yang Menyatakan



(Arlia Fika Damayanti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Arlia Fika Damayanti

NIM : 1710711099

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

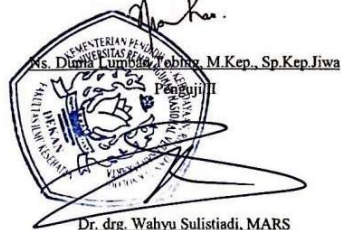
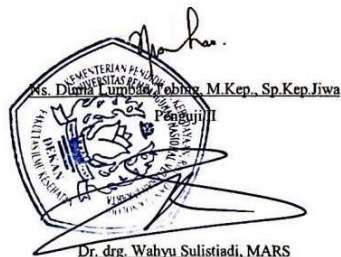
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Derajat Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD

Penguji I



Ns. Dima Lumbata, M.Kep., Sp.Kep.Jiwa

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Dora Samaria, M.Kep

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB
Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Juli 2021

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP DERAJAT SINDROM PRAMENSTRUASI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Arlia Fika Damayanti

Abstrak

Sindrom pramenstruasi adalah gangguan menstruasi yang paling banyak dirasakan oleh wanita usia subur. Terdapat berbagai faktor yang dapat memperburuk derajat sindrom pramenstruasi, diantaranya adalah tingkat stres, kualitas tidur, status gizi, merokok dan alkohol. Berbagai keterbatasan selama proses pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 meningkatkan kondisi stres akademik dan kualitas tidur buruk pada mahasiswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap derajat sindrom pramenstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Crosssectional* dengan jumlah sampel 160 responden melalui metode *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* dengan menggunakan kuesioner *Student-Life Stres Inventory (SLSI)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik (*p-value 0.000*) dan kualitas tidur (*p-value 0.000*) terhadap derajat sindrom pramenstruasi. Saran dari penelitian ini agar mahasiswi dapat mengelola kondisi stres akademik dan kualitas tidurnya dengan baik. Ketika dua kondisi tersebut dapat dikontrol dan dikelola dengan baik, diharapkan dapat menekan kejadian sindrom pramenstruasi.

Kata kunci: stres akademik, kualitas tidur, sindrom pramenstruasi (pms), pjj, covid-19

THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY ON THE DEGREE OF PREMENSTRUAL SYNDROME IN UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS DURING UPN VETERAN JAKARTA DURING DISTANCE LEARNING AT THE COVID-19 PANDEMIC

Arlia Fika Damayanti

Abstract

Premenstrual syndrome is the most common disorder experienced by women of childbearing age. There are various factors that can worsen the degree of premenstrual syndrome, including stress levels, sleep quality, nutritional status, smoking and alcohol. Various limitations during the distance learning process in the period of the Covid-19 pandemic increased the academic stress and decreased the sleep quality of the students. This study aims to determine the relationship of academic stress and sleep quality to the degree of premenstrual syndrome in the Undergraduate Nursing students of UPN Veteran Jakarta during the distance learning process in the period of the Covid-19 pandemic. This study used Cross sectional research design with a sample number of 160 respondents through Stratified Random Sampling method. Data collection is done through google form's questionnaire using Student-Life Stress Inventory (SLSI), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) that have undergone the validity and reliability test. The result showed that there was a significant relationship between academic stress (p-value 0.000) and sleep quality (p-value 0.000) to the degree of premenstrual syndrome. Suggestions from this study are so that female students can manage academic stress conditions and sleep quality well. When these two conditions can be controlled and managed properly, it is expected to reduce the incidence of premenstrual syndrome.

Keywords: academic stress, sleep quality, premenstrual syndrome (PMS), distance learning, covid-19

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan rahmat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Derajat Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Upn Veteran Jakarta Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19” dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistyadi., MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ns. Wiwin Winarti., S.Kep., M.Epid., MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan dan Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dan meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membimbing penyusunan skripsi.

Terima kasih juga penulis ucapkan kepada kedua orang tua yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil yang tidak terhingga dalam proses pencapaian masa depan hingga sekarang ini, kepada kedua adik saya Ardian dan Arrifky, serta sahabat saya Revanina, Dwi Conde, Rika dan Goyangie yang selalu saling mendo'akan dan mendukung selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Super Junior dan Treasure yang selalu menjadi motivasi dan sumber semangat dalam menjalani proses penulisan skripsi. Last but not least. I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off and for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all time.

Jakarta, 10 Juli 2021

Penulis

Arlia Fika Damayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	7
I.3. Tujuan Penelitian.....	8
I.4. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
II.1. <i>Coronavirus-19</i> (COVID-19).....	10
II.2. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	13
II.3. Stres Akademik	17
II.4. Kualitas Tidur.....	25
II.5. Sindrom Premenstruasi (PMS).....	31
II.6. Hubungan Stres Akademik dengan Sindrom Premenstruasi	36
II.7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Sindrom Premenstruasi.....	37
II.8. Kerangka Teori.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
III.1. Kerangka Konsep	41
III.2. Variabel Penelitian.....	42
III.3. Hipotesis Penelitian	42
III.4. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
III.5. Definisi Operasional	43
III.6. Desain Penelitian	48
III.7. Populasi dan Sampel.....	48
III.8. Validitas	52
III.9. Reliabilitas.....	53
III.10. Uji Normalitas.....	53
III.11. Etika Penelitian	54
III.12. Metode Pengumpulan Data.....	55
III.13. Instrumen Penelitian.....	57
III.14. Pengolahan Data	68
III.15. Analisa Data.....	69

BAB. IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	72
IV.2. Uji Normalitas	73
IV.3. Analisa Univariat	74
IV.4. Analisa Bivariat	87
IV.5. Implikasi Keperawatan	93
IV.6. Keterbatasan Penelitian.....	93
 BAB V PENUTUP	 95
V.1. Kesimpulan.....	95
V.2. Saran	96
 DAFTAR PUSTAKA.....	 98
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Tabel Penelitian	43
Tabel 2	Distribusi Populasi Mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta	49
Tabel 3	Distribusi Sampel Mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta	51
Tabel 4	Distribusi Sampel Mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta (10%)	51
Tabel 5	Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik	58
Tabel 6	Skoring Item Instrumen SLSI	63
Tabel 7	Kisi-Kisi Instrumen Kualitas Tidur	64
Tabel 8	Analisis Univariat	70
Tabel 9	Analisis Bivariat	71
Tabel 10	Uji Normalitas Data Penelitian Hubungan Stres Akademik dan	73
Tabel 11	Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Usia pada	74
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche,	75
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik	79
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan di UPN Veteran Jakarta Tahun 2021 (n=160)	83
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Sindrom	86
Tabel 16	Analisis Hubungan Stres Akademik terhadap Derajat Sindrom	88
Table 17	Analisis Hubungan Kualitas Tidur terhadap Derajat Sindrom	91

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Siklus Tidur	27
Skema 2	Pathway Hubungan Stres Akademik dan Kualitas tidur terhadap Sindrom Pramenstruasi	39
Skema 3	Kerangka Teori.....	40
Skema 4	Kerangka Konsep	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Peta Sebaran COVID-19 di Indonesia	11
Gambar 2	Siklus Menstruasi	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 2	Permohonan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 3	Persetujuan Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Persetujuan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 7	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 8	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian
Lampiran 9	Lampiran Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Kuesioner Penelitian
Lampiran 11	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Kuesioner Penelitian
Lampiran 12	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 13	Hasil Analisa Univariat
Lampiran 14	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 15	Lembar Monitoring Skripsi
Lampiran 16	Izin Menggunakan Kuesioner
Lampiran 17	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 18	Hasil Uji Plagiarisme