



**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN POLA TIDUR
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DALAM MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
DI SMPN 35 JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

GOLDAMEIR FLORENCIA ASIMA MANURUNG

2010711018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN POLA TIDUR
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DALAM MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
DI SMPN 35 JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

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

**GOLDAMEIR FLORENCIA ASIMA MANURUNG
2010711018**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Goldameir Florencia Asima Manurung

NIM : 2010711018

Tanggal : 3 Juli 2024

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

Jakarta, 3 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Goldameir Florencia Asima Manurung

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Goldameir Florencia Asima Manurung
NIM : 2010711018
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

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 Dukungan Keluarga dan Pola Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Rutri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) Di SMPN 35 Jakarta Timur. 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
Pada tanggal: 3 Juli 2024
Yang Menyatakan,



Goldameir Florencia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Goldameir Florencia Asima Manurung
NIM : 2010711018
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Hubungan Dukungan Keluarga dan Pola Tidur
dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri Dalam
Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMPN 35
Jakarta Timur

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

Ns. Nourmavansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Ketua Penguji

Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji II

Ns. Sang Ayu Made Advani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
Penguji III (Pembimbing)



Desmanita S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep
Ka. Prodi Keperawatan Program Sarjana

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMPN 35 JAKARTA TIMUR

Goldameir Florencia

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) adalah gejala fisik dan emosional yang dialami oleh banyak wanita sebelum memasuki tahap menstruasi, yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Pada saat pms remaja putri cenderung mengalami perubahan emosional seperti mudah marah, cemas berlebihan, perubahan suasana hati selain itu banyak juga yang mengalami gejala fisik seperti nyeri payudara, kram perut. Hal ini membuat remaja putri merasakan kecemasan pada saat PMS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan pola tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi PMS. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 197 siswi kelas VII dan VIII dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner HARS, kuesioner FSS dan kuesioner PSQI, serta dilakukan screening PMS pada kuesioner PSST. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tidak terdapat hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada remaja putri Di SMPN 35 Jakarta Timur dengan nilai sebesar 0,942 yang lebih tinggi dari tingkat signifikansi 0,05 dan terdapat hubungan Pola tidur dengan Kecemasan pada remaja putri Di SMPN 35 Jakarta Timur dengan nilai sebesar 0,003 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini menyarankan pentingnya peran keluarga dan pola tidur yang baik dalam membantu remaja putri mengatasi kecemasan terkait PMS.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kecemasan, Pola Tidur, *Premenstrual syndrome* (PMS)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND
SLEEP PATTERNS AND ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENT
GIRLS IN DEALING WITH PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS) AT SMPN 35 EAST JAKARTA**

Goldameir Florencia

Abstract

Premenstrual syndrome (PMS) is a physical and emotional symptom experienced by many women before entering the menstrual phase, which can affect their lives. During PMS, adolescent girls tend to experience emotional changes such as irritability, excessive anxiety, mood swings, besides that many also experience physical symptoms such as breast pain, abdominal cramps. This makes young women feel awkward during PMS. This study aims to determine the relationship between family support and sleep patterns with the level of anxiety in young women facing PMS. The method used is quantitative analytical survey research with a cross sectional approach. The sample used was 197 female students from class VII and VIII using a purposive sampling technique. Data were collected using the HARS questionnaire, FSS questionnaire and PSQI questionnaire, and PMS screening was carried out on the PSST questionnaire. The results of the research show that there is no relationship between family support and anxiety in young women at SMPN 35 East Jakarta with a value of 0.942 which is higher than the significance level of 0.05 and there is a relationship between sleep patterns and anxiety among young women at SMPN 35 East Jakarta with a value of 0.003 which is smaller than the significance level of 0.05. This research suggests the important role of the family and good sleep patterns in helping adolescent girls overcome PMS-related anxiety.

Keywords: *Family Support, Premenstrual syndrome (PMS), Sleep Patterns, Worry*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kebaikan dengan senantiasa. sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dan Pola Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Rutri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) Di SMPN 35 Jakarta Timur”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M. Kep, Sp. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ns. Sang Ayu Made Adyani, M. Kep, Sp. Kep. Kom selaku dosen pembimbing. Ucapan terima kasih kepada pihak SMPN 35 Jakarta Timur yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Penulis juga mengucapkan sangat terima kasih kepada mama yang selalu mendoakan penulis setiap hari serta kepada keluarga yang selalu memberi dukungan kepada penulis setiap hari. Kepada teman-teman perkuliahan saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu terutama kepada grup pencinta bakso pink dan kepada lelaki yang penulis kagumi sampai hari ini yang tidak bisa disebutkan namanya selalu memberi semangat, menemani, memberikan dukungan kepada penulis selama ini dan serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, Penulis sangat menerima masukan dan kritik dari para pembaca. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 3 Juli 2024

Penulis

Goldameir Florencia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
Kata Pengantar.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Konsep Remaja.....	8
II.2 Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	12
II.3 Konsep Kecemasan.....	15
II.4 Konsep Pola Tidur.....	21
II.5 Konsep Dukungan Keluarga.....	24
II.6 Kerangka Teori.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
III. 1 Kerangka Konsep dan Variabel Penelitian.....	32
III.2 Hipotesis Penelitian.....	33
III.3 Definisi Operasional.....	33
III.4 Desain Penelitian.....	36
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	39
III.8 Instrumen Penelitian.....	40
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	43
III.10 Analisa Data.....	49
III.11 Etika Penelitian.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
IV.1 Hasil Penelitian.....	53
IV.2 Pembahasan.....	60
IV.3 Keterbatasan Peneliti.....	74

BAB V PENUTUP	70
V.1 Kesimpulan	70
V.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	73
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 2	Definisi Operasional.....	34
Tabel 3	Jumlah Sampel Setiap Kelas	38
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Kuesioner B.....	44
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner C HARS	45
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Kuesioner D FSS	45
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner E PSQI.....	46
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 9	Analisis Univariat.....	50
Tabel 10	Analisis Bivariat	50
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan orang tua... 56	56
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan orang tua.....	56
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penghasilan orang	57
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan HARS	57
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan FSS	58
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan PSQI.....	58
Tabel 20	Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan.....	59
Tabel 21	Hubungan antara Pola Tidur dengan Kecemasan	59

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	28
Skema 1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Uji Validitas
- Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian dari SMPN 35 Jakarta Timur
- Lampiran 9 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Informed Consent
- Lampiran 11 Kuesioner A & B
- Lampiran 12 Kuesioner C
- Lampiran 13 Kuesioner D
- Lampiran 14 Kuesioner E
- Lampiran 15 *Time Schedule* Penelitian
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17 Hasil Uji Turnitin