

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES AKADEMIK DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI JURUSAN KEPERAWATAN UPN “VETERAN” JAKARTA TINGKAT AKHIR

Kayla Syakira Rangkuti

## Abstrak

Sindrom Premenstruasi (PMS) merupakan gangguan yang umum terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi. Umumnya PMS disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kualitas tidur dan tingkat stress. Mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok rentan terjadinya gangguan kualitas tidur dan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan stres akademik dengan PMS pada mahasiswa jurusan keperawatan UPN “Veteran” Jakarta tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional* yang dilakukan pada bulan November 2024. Sampel penelitian berjumlah 171 mahasiswa dari S1 Keperawatan (72 responden), D3 Keperawatan (41 responden) tingkat akhir serta Profesi Ners (58 responden) dengan menggunakan metode *Stratified Convenience Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner via *google form*. Hasil data diuji menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan stres akademik ( $p = 0,000$ ) dengan PMS. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 11 kali lipat lebih tinggi mengalami keluhan PMS berat. Begitupula dengan mahasiswa yang mengalami stres akademik berat memiliki risiko 23 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami keluhan PMS berat. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk menjaga pola hidup, seperti manajemen waktu untuk memperbaiki kualitas tidur dan strategi koping untuk mengurangi stres akademik, sehingga dapat menekan kejadian PMS.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir, Sindrom Premenstruasi, Stres Akademik.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACADEMIC STRESS WITH PREMENSTRUAL SYNDROME AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS AT UPN “VETERAN” JAKARTA**

**Kayla Syakira Rangkuti**

## *Abstract*

*Premenstrual Syndrome (PMS) is a common condition among menstruating women, often influenced by factors such as sleep quality and stress levels. Final-year female students are particularly vulnerable to sleep disturbances and academic stress. This study analyzes the relationship between sleep quality and academic stress with PMS among final-year nursing students at UPN “Veteran” Jakarta. A Cross-Sectional design was used, and data was collected in November 2024. The study involved 171 final-year students: Bachelor of Nursing (72 respondents), Diploma in Nursing (41 respondents), and Professional Nurse Education Program (58 respondents), selected through Stratified Convenience Sampling. Data were collected via online questionnaires and analyzed using the chi-square test. Results revealed a significant relationship between sleep quality and academic stress ( $p = 0.000$ ) with PMS. Students with poor sleep quality had an 11-fold higher risk of severe PMS, while those with high academic stress had a 23-fold higher risk. This study emphasizes the importance of maintaining healthy lifestyles, such as improving time management to enhance sleep quality and adopting coping strategies to reduce academic stress, thereby minimizing PMS complaints.*

**Keywords:** *Academic Stress, Final-Year Female Students, Premenstrual Syndrome, Sleep Quality.*