



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

**SKRIPSI**

**KAYLA SYAKIRA RANGKUTI**

**2110711019**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**



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

**SKRIPSI**

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

**KAYLA SYAKIRA RANGKUTI**

**2110711019**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Kayla Syakira Rangkuti

NIM : 2110711003

Tanggal : 20 Januari 2025

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

Jakarta, 20 Januari 2025

Yang menyatakan,



(Kayla Syakira Rangkuti)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Kayla Syakira Rangkuti  
NIM : 2110711019  
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 Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Akademik dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir.

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 sebenar-benarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 21 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Kayla Syakira Rangkuti)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Kayla Syakira Rangkuti

NIM : 2110711019

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Stres Akademik dengan  
*Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Jurusan  
Keperawatan UPN "Veteran" Jakarta Tingkat Akhir

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. Lina Ayu Marcelina, M.Kep, Sp.Kep.Mat

Ketua Penguji

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD

Penguji II

Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE)., Ph.D

Penguji III (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD

Dekan/DEKAN FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ns. Gamyra Tri Utami, S.Kep., M.Kep

Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Januari 2025

# 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.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Agustus 2024 ini adalah “Hubungan Kualitas Tidur dan Stres Akademik dengan *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta Tingkat Akhir”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, Drs., M.A. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Desmawati, SKp., M.Kep., Sp. Kep, Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan, Ns. Lina Ayu Marcelina, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji beserta Ibu Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD(HE)., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua saya yaitu Bapak Andi dan Ibu Evi yang selalu memanjatkan do'a dan dukungan hingga detik ini serta kakak dan adik saya yaitu Annisa dan Azka yang tidak henti-hentinya memberikan saya semangat dan doa. Saya juga sampaikan terima kasih kepada Dinda selaku sahabat yang selalu mendukung serta membantu selama penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat saya sejak SMA yaitu Khalishah, Putri, dan Angel serta teman-teman semasa perkuliahan yang telah menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, 12 Januari 2025

Penulis

(Kayla Syakira Rangkuti)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1. Latar Belakang .....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	3
I.3. Tujuan Penelitian .....	3
I.4. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
II.1. <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) .....	5
II.2. Kualitas Tidur.....	8
II.3. Stres Akademik .....	12
II.4. Kerangka Teori.....	17
II.5. Tabel Penelitian Terdahulu.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1. Kerangka Konsep.....	22
III.2. Hipotesis Penelitian .....	23
III.3. Definisi Operasional .....	23
III.4. Desain Penelitian .....	26
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
III.7. Instrumen Penelitian .....	29
III.8. Metode Pengumpulan Data.....	31
III.9. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	33
III.10. Analisa Data.....	34
III.11. Etika Penelitian .....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
IV.2. Hasil Penelitian .....	38
IV.3. Pembahasan.....	44
IV.4. Keterbatasan Penelitian.....	48

BAB V PENUTUP.....	49
V.1. Kesimpulan .....	49
V.2. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 2	Definisi Operasional.....	23
Tabel 3	Distribusi Populasi Target Mahasiswi Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir Tahun 2024 .....	26
Tabel 4	Distribusi Sampel Mahasiswi Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir Tahun 2024 .....	28
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik Responden pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir (n=188) .....	39
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Variabel Kualitas Tidur pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir (n=188) .....	40
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Variabel Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir (n=188) .....	40
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Variabel PMS pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir (n=188).....	41
Tabel 9	Uji Normalitas Data Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dan Stres Akademik dengan PMS pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir.....	42
Tabel 10	Analisis Hubungan antara Kualitas Tidur dengan PMS pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir (n=188) .....	43
Tabel 11	Analisis Hubungan antara Stres Akademik dengan PMS pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UPN Veteran Jakarta Tingkat Akhir (n=188) .....	43

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Siklus Tidur .....	10
Skema 2 Kerangka Teori .....	17
Skema 3 Kerangka Konsep .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabel Kisi-kisi Instrumen PSQI
Lampiran 2	Tabel Kisi-kisi Instrumen SLSI
Lampiran 3	Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 4	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Persetujuan Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 6	Persetujuan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 7	Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 8	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 9	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 10	Timeline Penelitian
Lampiran 11	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 12	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 13	Kuesioner Penelitian
Lampiran 14	Perizinan Instrumen
Lampiran 15	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 16	Hasil Analisa Univariat
Lampiran 17	Hasil Analisa Bivariat
Lampiran 18	Surat Bebas Plagiarism
Lampiran 19	Hasil Turnitin