



SKRIPSI
HUBUNGAN LAMA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :
Niken Ramadhani
19.1101.1086

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023

SKRIPSI

HUBUNGAN LAMA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh :

Niken Ramadhani
19.1101.1086

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN LAMA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Niken Ramadhani

19.1101.1086

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
Dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Oktober 2023

Pembimbing I

Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M. Kes.

NIP. 19720626 200501 2001

Pembimbing II

Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 19701103 200501 2002

PENGESAHAN

HUBUNGAN LAMA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Niken Ramadhani

19.1101.1086

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 2023

Penguji,

1. Ketua : Dr. Ns. Awatiful Azza, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.Mat (.....)
NIP. 19701213 200501 2001
2. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M. Kes. (.....)
NIP. 19720626 200501 2001
3. Penguji II : Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat (.....)
NIP.19701103 200501 2002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasthiyanto, S. Kep., M. Kes

NIP. 19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Sidang Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Oktober 2023

Penguji I

Dr. Ns. Awatiful Azza, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.Mat
NIP. 19701213 200501 2001

Penguji II

Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M. Kes.
NIP. 19720626 200501 2001

Penguji III

Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 19701103 200501 2002



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Niken Ramadhani
NIM : 1911011086
Tempat, tanggal lahir : Jember, 03 Januari 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Sukoreno - Umbulsari
Jurusan/Program Studi : SI Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa
Universitas Muhammadiyah Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 07 November 2023

Yang membuat pernyataan,



(Niken Ramadhani)
NIM. 1911011086

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling penting dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan, skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya terutama pada alm. ibu saya yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik, dan menyisihkan finansialnya sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya, keluarga, serta teman-teman yang sudah memberikan inspirasi, dorongan dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini. Terlambat lulus atau tidak lulus tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan ataupun sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kepintaran seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Baik itu selesai tepat waktu maupun tidak tepat waktu. Mungkin dibalik semua itu ada masalah yang lebih utama yang harus diselesaikan dan percayalah alasan itu adalah langkah yang terbaik yang harus saya ambil.

MOTTO

"Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja,
Tuhan ialah sebaik-baiknya sturadara."

"Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan
kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu bahagia".

"Never regret a day in your life. Good days bring you happiness and bad days
give you experience."



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1-Keperawatan di fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M. Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Ibu Dr. Nikmatur Rohmah, S. Kep., Ners., M. Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.
8. Kepada Universitas Muhammadiyah Jember yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Karenanya peneliti berharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan rencana penelitian ini.

Jember, Oktober 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGUJI SKRIPSI	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah:	3
1. Pertanyaan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep tidur	6
1. Definisi tidur	6
2. Lama Tidur	6
3. Jenis tidur	7
4. Fisiologi Tidur.....	9
5. Kebutuhan Tidur	9
6. Fungsi Tidur	9
7. Faktor yang menyebabkan kesulitan tidur	10
8. Dampak kurang tidur.....	12

B. Konsep Menstruasi.....	13
1. Pengertian.....	13
2. Siklus Menstruasi	14
3. Fisiologi Menstruasi.....	14
4. Hormon siklus menstruasi.....	15
5. Fase siklus menstruasi.....	16
6. Faktor- faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi	17
7. Cara menghitung siklus menstruasi.....	18
8. Gangguan Siklus Menstruasi.....	19
9. Gangguan volume dan lama menstruasi.....	20
10...Hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi	21
C. Kerangka Teori	21
D. Penelitian terkait	23
BAB III KERANGKA KONSEP	31
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis Penelitian	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	32
3. Teknik Sampling	34
C. Definisi Operasional.....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian	37
E. Alat Pengumpulan Data.....	37
1. Data umum	37
2. Variabel independen.....	37
3. Variabel dependen.....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data	38
1. Proses Administrasi.....	38
2. Prosedur Teknis.....	39
G. Pengolahan Data.....	39
1. <i>Editing</i>	39
2. <i>Skoring</i>	40
3. <i>Coding</i>	41
4. <i>Processing</i>	41

5. <i>Tabulating</i>	42
6. <i>Cleaning</i>	42
H. Analisa Data	42
1. Analisa Univariat.....	42
2. Analisa Bivariat.....	43
I. Etika Penelitian	45
1. <i>Informed Concend</i>	45
2. <i>Respect For Autonomy</i>	45
3. <i>Promotion Of Justice</i>	45
4. <i>Ensuring Beneficience</i>	46
5. <i>Ensuring Maleficience</i>	46
BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Data Umum	48
1. Karakteristik Responden	48
B. Data Khusus	49
1. Lama Tidur.....	49
2. Siklus Menstruasi	49
3. Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember	50
BAB VI PEMBAHASAN	51
A. Interpretasi Dan Hasil Diskusi	51
B. Keterbatasan Penelitian	57
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	57
BAB VII PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
Daftar Pustaka	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan tidur (Harisa et al., 2022).....	9
Tabel 2. 2 Penelitian terkait	23
Tabel 4. 1 Jumlah sampel.....	35
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	36
Tabel 4. 3 Skoring Lama Tidur	40
Tabel 4. 4 Kategori Siklus Menstruasi.....	40
Tabel 4. 5 Analisa Univariat	43
Tabel 4. 6 Kekuatan Hubungan.....	44
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi usia responden di Universitas Muhammadiyah Jember bulan agustus 2023 (240).....	48
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi suku atau budaya responden di Universitas Muhammadiyah Jember bulan Agustus 2023 (240)	48
Tabel 5. 3 Distribusi lama tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember	49
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember	49
Tabel 5. 5 Tabulasi Silang Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Mhammadiyah Jember.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka *Adaptasi Roy* (Roy, 1991)..... 22



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Modifikasi teori <i>adaptasi roy</i> dalam Lama Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	22
Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	65
Lampiran 2	66
Lampiran 3	67
Lampiran 4	68
Lampiran 5	69
Lampiran 6	70
Lampiran 7	71
Lampiran 8	72
Lampiran 9	73
Lampiran 11	75
Lampiran 12	76
Lampiran 13	77
Lampiran 14	78
Lampiran 15	79
Lampiran 16	80

