



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *MENSTRUAL  
CYCLE REGULARITY* PADA REMAJA PUTRI DI SMA  
NEGERI KLAKAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**CELINA EKA SEPTIANI**

**22.1101.1129**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2026**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *MENSTRUAL  
CYCLE REGULARITY* PADA REMAJA PUTRI DI SMA  
NEGERI KLAKAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh :  
**CELINA EKA SEPTIANI**  
22.11.011.129

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2026**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk ungkapan terima kasih yang tulus, penghargaan, dan rasa kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, serta menjadi bagian penting dalam setiap proses perjuangan saya hingga sampai pada tahap ini. Semua kebaikan, semangat, dan pengorbanan yang telah diberikan akan selalu menjadi kenangan dan motivasi berharga dalam perjalanan hidup saya. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta saya, Ayah Radi Hariyanto dan Mama Nurjannah, yang selalu menjadi sumber kekuatan, motivasi, penyemangat di saat hampir menyerah, selalu percaya pada kemampuan saya, dan menjadi alasan penulis untuk terus berjuang hingga mencapai tahap ini. Terima kasih atas setiap doa yang tiada henti dipanjatkan, kasih sayang tulus, pengorbanan yang diberikan. Setiap pencapaian yang diraih penulis merupakan wujud dari perjuangan, dukungan, dan cinta kasih yang diberikan.
2. Adik saya, Moch. Faiz Dwi Maulana, yang memiliki nama panggilan kesayangan babang gendut, yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang sederhana namun sangat berarti.
3. Dosen pembimbing saya, Ns. Siti Kholifah, S. Kep., M.Kep. dan Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes., yang telah meluangkan waktu, kesabaran, ketulusan, dan keikhlasan dalam membimbing penulis menyusun

skripsi ini. Terima kasih atas setiap arahan, kritik, saran, serta ilmu yang sangat berharga yang telah diberikan.

4. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
5. Kepala sekolah, guru, dan seluruh siswi SMA Negeri Klakah, yang telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022, khususnya kelas D, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik saya. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, serta kenangan yang telah kita lalui bersama.
7. Sahabat-sahabat saya, Nabila Marcellina, Dewi Ninda Prastiwi, dan Nabila Septa Kirana yang senantiasa hadir dan memberikan dukungan, baik pada saat suka maupun duka. Terima kasih atas perhatian, motivasi, semangat serta kesediaan untuk mendengarkan dan menemani penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas segala bentuk bantuan, dukungan, doa, serta kontribusi yang telah diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses yang penuh tantangan ini.

## MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah:5-6)

“Sabar dalam setiap proses, ikhlas dalam menjalani setiap ujian, serta meyakini bahwa setiap usaha, doa, serta perjuangan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menemukan jalannya menuju hasil terbaik pada waktu yang tepat.”

(Celina Eka Septiani)





## 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](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



## SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Celina Eka Septiani  
NIM : 2211011129  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 05 September 2003  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jalan PB. Sudirman No.51, RT.001/RW.013, Tekoan,  
Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur  
Jurusan/Program Studi : S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

Hubungan Kualitas Tidur dengan Menstrual Cycle Regularity  
Pada Remaja Putri Di SMA Negeri Klakah

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, 26 Mei 2026  
Yang membuat pernyataan,



(Celina Eka Septiani)  
NIM. 2211011129

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *MENSTRUAL CYCLE REGULARITY* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI KLAKAH

Celina Eka Septiani  
NIM. 22.1101.1129

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan TIM penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 23 Juni 2026

Pembimbing I

Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M. Kep.  
★ NPK. 1988092511703822 ★

Pembimbing II

  
Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S. Kep., M. Kes.  
NPK. 19900420123031035

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *MENSTRUAL CYCLE REGULARITY* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI KLAKAH

Celina Eka Septiani  
NIM. 22.11.011.129

Dewan Penguji Ujian Proposal pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 23 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M. Kes. (.....)  
NPK. 1985071711503619
2. Penguji II : Ns. Siti Kholifah, S. Kep., M. Kep. (.....)  
NPK. 1988092511703822
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes. (.....)  
NPK. 19900420123031035

Mengetahui,

Dekan



Ns. Sri Wahyuni A., S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. Kom  
NPK. 1988030311703821

## PENGUJI SKRIPSI

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

Jember, 23 Juni 2026

Penguji I



Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M. Kes.  
NPK. 1985071711503619

Penguji II



Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M. Kep.  
NPK. 1988092511703822

Penguji III



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S. Kep., M. Kes  
NPK. 19900420123031035

## KATA PENGANTAR

Atas izin dan rahmat Allah Subhanahu wa Ta'ala, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan *Menstrual Cycle Regularity* pada Remaja Putri di SMA Negeri Klakah” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember, atas kebijakan yang diberikan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti dalam pelaksanaan kegiatan akademik maupun penelitian.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan Pembimbing I, atas bimbingan, arahan, masukan, kesediaan, dan kemudahan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Dian Ratna Elmaghuroh, S.Kep., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, arahan, masukan, kesabaran, kemudahan, dan kesediaan dalam memberikan bimbingan dan saran kepada peneliti.
5. Kepala sekolah, guru, dan seluruh siswi SMA Negeri Klakah, atas izin, kesediaan, dan kerja sama yang diberikan selama proses penelitian berlangsung.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta dapat berkontribusi secara ilmiah dalam pengembangan dan penerapan ilmu keperawatan.

Jember, 23 Juni 2026

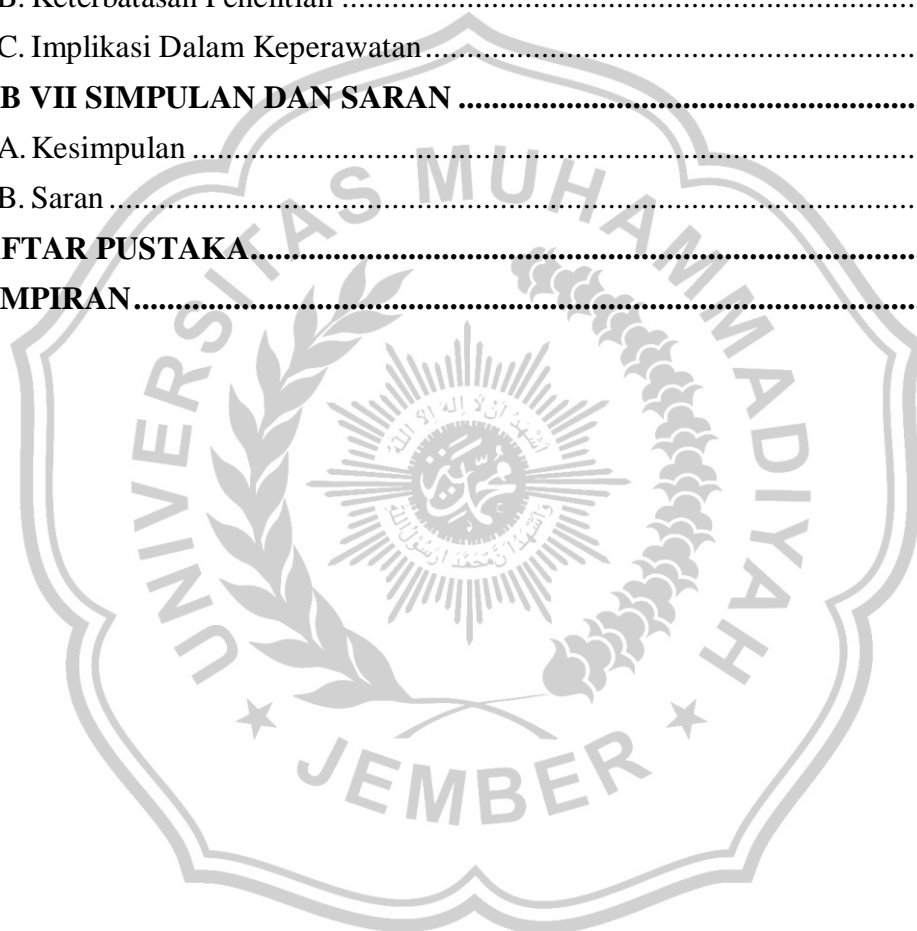
Celina Eka Septiani  
NIM. 2211011129



## DAFTAR ISI

COVER .....	i
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	ii
MOTTO .....	iv
KEABSAHAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	viii
HALAMAN PENGESAHAN .....	ix
PENGUJI SKRIPSI.....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan .....	7
D. Manfaat .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Konsep Kualitas Tidur .....	10
B. Konsep Remaja Putri .....	22
C. Konsep <i>Menstrual Cycle Regularity</i> .....	28
D. Konsep Teori Adaptasi Sister Callista Roy .....	40
E. Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Menstrual Cycle Regularity</i> .....	49
F. Penelitian Terkait .....	49
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL .....</b>	<b>56</b>
A. Kerangka Konseptual .....	56
B. Hipotesis Penelitian .....	57
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
A. Desain Penelitian .....	58
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel, Dan Teknik Sampling .....	58
C. Definisi Operasional .....	62
E. Alat Pengumpulan Data .....	64

F. Prosedur Pengumpulan Data.....	68
G. Analisis Data.....	70
H. Etika Penelitian .....	77
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>80</b>
A. Data Umum.....	80
B. Data Khusus .....	82
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>86</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	86
B. Keterbatasan Penelitian .....	94
C. Implikasi Dalam Keperawatan.....	95
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan .....	98
B. Saran .....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>106</b>



## DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Menstrual Cycle Regularity</i> Pada Remaja Putri Di SMA Negeri Klakah .....	56
--	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka <i>Theory</i> Adaptasi Sister Callista Roy .....	42
Gambar 2. 2. Implikasi <i>Theory</i> Adaptasi Sister Callista Roy Pada Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan <i>Menstrual Cycle Regularity</i> Pada Remaja Putri.....	48



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tabel Penelitian terkait .....	49
Tabel 4. 1 Definisi Operasional .....	63
Tabel 4. 2 Kategori Skor Kualitas Tidur .....	72
Tabel 4. 3 Kategori Skor <i>Menstrual Cycle Regularity</i> .....	73
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden di SMA.....	80
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche Responden di.....	81
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Responden di SMA .....	82
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Responden di .....	83
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan <i>Menstrual Cycle Regularity</i> .....	83
Tabel 5. 6 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Menstrual Cycle Regularity</i> .....	84



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	107
Lampiran 2. Lembar Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden .....	108
Lampiran 3. Lembar Survei Pendahuluan .....	109
Lampiran 4. Lembar Kuisisioner Penelitian .....	110
Lampiran 5. Lembar Kisi-Kisi Kuisisioner .....	113
Lampiran 6. Lembar Izin Penelitian Bakesbangpol .....	119
Lampiran 7. Lembar Izin Penelitian Dinkes .....	120
Lampiran 8. Lembar Uji Etik Penelitian .....	121
Lampiran 9. Lembar Izin Penelitian Fakultas .....	122
Lampiran 10. Lembar Izin Penelitian Dari SMA Negeri Klakah .....	123
Lampiran 11. Lembar Keterangan Selesai Penelitian .....	124
Lampiran 12. Lembar Konsultasi .....	125
Lampiran 13. Output SPSS .....	126
Lampiran 14. Uji Validitas dan Reabilitas .....	129
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup .....	130
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	131
Lampiran 17. Timeline Penelitian .....	132
Lampiran 18. Hasil Uji Plagiasi .....	133

