

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juni 2026
Celina Eka Septiani

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

xviii + 152 hal + 1 bagan + 10 tabel + 2 gambar + 18 lampiran

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas tidur pada remaja putri merupakan salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan reproduksi. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung mengalami gangguan keseimbangan hormon tubuh, terutama hormon reproduksi yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri Klakah dengan jumlah sampel sebanyak 127 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *menstrual cycle regularity* (*self-report questionnaire*). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* dengan nilai *p-value* <0,001 dan nilai OR sebesar 5,033. Artinya, remaja putri dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih besar mengalami *menstrual cycle regularity* tidak teratur dibandingkan remaja dengan kualitas tidur baik. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah. Upaya yang diperlukan yaitu meningkatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur melalui pola hidup sehat, pengaturan waktu istirahat, dan *sleep hygiene* untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja putri.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; *Menstrual Cycle Regularity*; Remaja Putri; Siklus Menstruasi

Daftar Pustaka: 50 (2017-2026)

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, June 2026

Celina Eka Septiani

The Relationship Between Sleep Quality and Menstrual Cycle Regularity in Adolescent Girls at SMA Negeri Klakah

xviii + 152 pages + 1 charts + 10 tables + 2 figures + 18 appendices

Abstract

Introduction: Sleep quality in adolescent girls is an important aspect that influences both physical and reproductive health. Adolescents who experience poor sleep quality tend to experience hormonal imbalances, particularly reproductive hormones that play a role in regulating the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycle regularity in adolescent girls at Klakah State Senior High School. **Methods:** This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population in this study were adolescent girls at Klakah State Senior High School, with a sample size of 127 respondents. The sampling technique used probability sampling with a simple random sampling method. Data collection was conducted using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and menstrual cycle regularity (self-report questionnaire). Data analysis used the Chi-Square test. **Results:** The study showed a significant association between sleep quality and menstrual cycle regularity, with a p -value <0.001 and an OR of 5.033. This means that adolescent girls with poor sleep quality have a greater risk of experiencing irregular menstrual cycles than those with good sleep quality. **Conclusion:** There is a relationship between sleep quality and menstrual cycle regularity in adolescent girls at Klakah State High School. Efforts are needed to increase education regarding the importance of maintaining sleep quality through a healthy lifestyle, managing rest time, and providing sleep hygiene to support adolescent girls' reproductive health.

Keywords: Sleep Quality; Menstrual Cycle Regularity; Adolescent Girls;
Menstrual Cycle

Bibliographi: 50 (2017-2026)