

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI YANG
MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME* DI SMA
MARDISISWA DAN SMAN 9 SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

MUTIA RIFNGATUL AROJAH

NIM 22020122120008

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutia Rifngatul Arojah
NIM : 22020122120008
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswi Yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* Di SMA Mardisiswa Dan SMAN 9 Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 05 Juni 2026

Yang Menyatakan



Mutia Rifngatul Arojah

22020122120008

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Mutia Rifngatul Arojah
Tempat/Tanggal Lahir Klaten/03 Oktober 2003
Alamat Rumah Srowot RT.03/RW.06, Desa Bakung, Kec.
Jogonalan, Kab. Klaten, Jawa Tengah
No. Telp 089672614567
Email mutiarifngatula@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswi Yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* Di SMA Mardisiswa Dan SMAN 9 Semarang” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian ini dan karya imiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar penuh tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 05 Juni 2026

Yang Menyatakan



Mutia Rifngatul Arojah

22020122120008

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI YANG MENGALAMI
PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMA MARDISISWA DAN SMAN 9 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Mutia Rifngatul Arojah

NIM : 22020122120008

Telah disetujui sebagai **usulan** penelitian dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

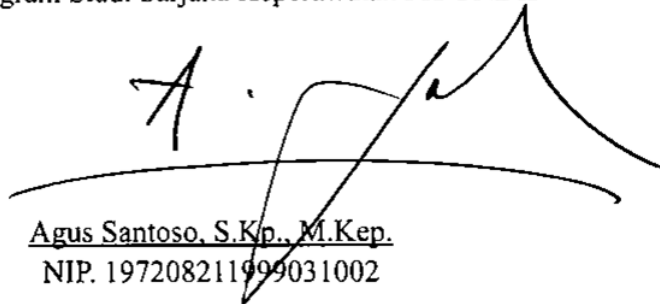


Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.

NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Katua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI YANG MENGALAMI
PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMA MARDISISWA DAN SMAN 9
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh : Mutia Rifngatul Arojah
NIM : 22020122120008

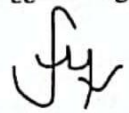
Telah diuji pada 17 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji



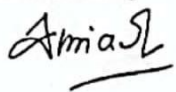
Dr. Meira Erawati S.Kep., M.Si.Med
NIP. 197705132002122002

Anggota Penguji



Fatikhu Yatuni Asniara S.Kp. M.Sc., Ph.D
NIP. 198002222007102001

Pembimbing



Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat
NIP. 197906122002122001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK
Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep, Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Gambaran Kualitas Tidur pada Siswi yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang.**”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, serta sebagai bentuk upaya ilmiah dalam memahami secara mendalam terkait kualitas tidur yang dialami oleh siswi yang menderita *Premenstrual Syndrome* di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dalam isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis bahwa karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam bidang ilmu kesehatan, serta menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.

Semarang, 5 Desember 2025



Mutia Rifngatul Arojah

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan petunjuk, kelancaran, serta kemudahan dalam setiap langkah selama penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
3. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
4. Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan saran serta arahan selama proses penyusunan proposal penelitian ini.
5. Dr. Meira Erawati S.Kep., M.Si.Med selaku dosen penguji I yang memberikan saran dan arahan terkait penyajian proposal penelitian ini.
6. Fatikhu Yatuni Asmara S.Kp. M.Sc., Ph.D selaku dosen penguji II yang memberikan saran dan arahan terkait penyajian proposal penelitian ini.
7. Kepala Sekolah SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang beserta seluruh tenaga pendidik dan staf yang telah memberikan persetujuan dan dukungan dalam pelaksanaan perencanaan penelitian.
8. Kedua orang tua penulis. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang tiada habisnya. Terima kasih atas kepercayaan yang diberikan kepada penulis untuk memiliki dan menggapai impiannya. Terima kasih atas segala

doa yang tiada henti, kasih sayang tanpa batas, serta dukungan moral dan materi yang telah diberikan selama ini. Percayalah setiap langkah yang penulis tempuh hingga berada di titik ini tidak lepas dari pengorbanan, kesabaran, dan keikhlasan Bapak dan Ibu curahkan. Terima kasih telah mengusahakan pendidikan yang layak untuk anak pertamanya ini. Semoga penulis tumbuh sesuai dengan yang kalian harapkan.

9. Kedua nenek penulis, yang selalu memberikan doa dan nasihat selama masa perkuliahan. Nenek penulis yang berada di Semarang, yang telah memberikan penulis tempat singgah selama masa perkuliahan di Semarang. Terima kasih atas rumah yang selalu terbuka, makanan yang selalu disiapkan dengan penuh kasih sayang, serta perhatian yang tidak pernah berhenti. Kehangatan dan dukungan dari nenek membuat penulis merasa nyaman, tenang, dan tidak merasa sendiri selama menjalani masa studi.
10. Adik dari penulis yang telah memberikan dukungan berupa doa dan semangat selama masa perkuliahan.
11. Rekan satu tim penelitian penulis. Terima kasih atas motivasi dan semangat yang diberikan selama fase tugas akhir penulis. Diskusi, belajar bersama, saling membantu, dan saling mengingatkan telah menjadi pengalaman yang sangat berarti bagi penulis.
12. Kepada sahabat terbaik yang tidak dapat disebutkan, perjumpaan kita di bangku perkuliahan adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Kalian bukan sekadar teman, melainkan sahabat yang selalu hadir di setiap fase perjalanan hidup penulis. Terima kasih untuk setiap tawa yang menguatkan,

cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala lelah terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga persahabatan ini tetap terjaga, melampaui jarak, waktu, dan kesibukan yang akan datang.

13. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Mutia Rifngatul Arojah. Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati karena selalu tabah dan ikhlas meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Semoga kedepannya selalu tegar, ikhlas dan sabar melewati setiap fase kehidupan. Dan ribuan terima kasih diucapkan kepada diri sendiri karena sudah mampu mempertanggungjawabkan semua kepercayaan yang sudah diberikan termasuk fase perkuliahan ini hingga selesai.

Semarang, 5 Desember 2025



Mutia Rifngatul Arojah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Bagi Responden	7
1.4.2 Manfaat Bagi Sekolah	7
1.4.3 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan	7
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
2.1 <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i>	8
2.1.2 Faktor Penyebab (Etiologi) PMS.....	8
2.1.3 Tanda dan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	11
2.1.4 Klasifikasi dan Tingkat Keparahan PMS	12
2.1.5 Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i>	15
2.2 Konsep Tidur.....	17
2.2.1 Definisi Tidur	17

2.2.2	Fisiologi dan Tahapan Tidur (NREM dan REM).....	17
2.2.3	Kebutuhan Tidur Remaja.....	18
2.2.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	19
2.3	Kualitas Tidur	23
2.3.1	Pengertian Kualitas Tidur	23
2.3.2	Komponen Kualitas Tidur	24
2.3.3	Indikator Kualitas Tidur Baik dan Buruk	24
2.3.4	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Siswi yang mengalami <i>Premenstrual Syndrome</i>	25
2.4	Kerangka Konsep dan Kerangka Teori Penelitian	28
2.4.1	Kerangka Teori.....	28
2.4.2	Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	30
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.2.1	Populasi	30
3.2.2	Sampel	31
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.3.1	Tempat penelitian	35
3.3.2	Waktu penelitian	35
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	35
3.4.1	Variabel Penelitian.....	35
3.4.2	Definisi Operasional	36
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	40
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	40
3.5.2	Cara Pengumpulan data.....	41
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	44
3.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	45
3.7.1	Teknik Pengolahan Data	45
3.7.2	Analisis Data	47
3.8	Etika Penelitian	47
BAB IV		52
HASIL PENELITIAN		52

4.1	Karakteristik Demografi Siswi di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang	52
4.2	Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> Pada Siswi di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang.....	53
4.3	Kualitas Tidur Pada Siswi Yang Mengalami <i>Premenstrual Syndrome</i> di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang	53
4.4	Kualitas Tidur Siswi di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang Berdasarkan Dengan Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	54
4.1	Sebaran Item Jawaban Kuesioner PSQI	55
BAB V		60
PEMBAHASAN		60
5.1	Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswi Yang Mengalami <i>Premenstrual Syndrome</i> di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang	60
BAB VI		67
KESIMPULAN DAN SARAN		67
6.1	Kesimpulan	67
6.2	Saran	68
6.2.1	Bagi Responden	68
6.2.2	Bagi Sekolah	68
6.2.3	Bagi Tenaga Kesehatan	69
DAFTAR PUSTAKA		68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Kualitas Tidur Baik dan Buruk	24
Tabel 3.1 Rekapitulasi Akhir Jumlah Sampel.....	33
Tabel 3.2 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	37
Tabel 3.3 Coding Data Penelitian	46
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Keparahan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> Responden.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Yang Mengalami <i>Premenstrual Syndrome</i>	53
Tabel 4.4 Analisis Tabulasi Silang Tingkat Keparahan Gejala PMS dan Kualitas Tidur Responden	54
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sebaran Item Jawaban Responden	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan	xiv
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	xvi
Lampiran 3 Data Demografi	xix
Lampiran 4 Lampiran Kuesioner <i>Premenstrual Syndrome Scale</i> (PMSS).....	xx
Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	xxv
Lampiran 6 Permohonan Izin Penggunaan Instrumen Penelitian	xxviii
Lampiran 7 Ethical Clearance	xxix
Lampiran 8 Bukti Plagiarisme	xxx
Lampiran 9 Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	xxii
Lampiran 10 Logbook Bimbingan Skripsi.....	xxiv
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik Analisis Data.....	xxviii
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	xxxiv

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2026

ABSTRAK

Mutia Rifngatul Arojah

Gambaran Kualitas Tidur Pada Siswi Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di SMA
Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang

xv + 67 halaman + 9 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang muncul sebelum menstruasi terjadi, yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja. Kualitas tidur yang buruk pada remaja yang mengalami PMS dapat berdampak pada konsentrasi belajar, aktivitas sehari-hari, serta kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswi yang mengalami PMS di SMA Mardisiswa dan SMAN 9 Semarang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian sebanyak 266 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified convenience sampling. Instrumen yang digunakan adalah Premenstrual Syndrome Scale (PMSS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia rata-rata 16,11 tahun dan berada pada fase remaja tengah. Sebagian besar responden mengalami PMS kategori sedang (43,60%) dan memiliki kualitas tidur buruk (72,55%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keparahan gejala PMS, semakin besar proporsi responden dengan kualitas tidur buruk. Gangguan tidur yang sering dialami adalah sering terbangun di malam hari, nyeri saat tidur, dan mengantuk di siang hari. Kesimpulan penelitian ini adalah mayoritas siswi yang mengalami PMS memiliki kualitas tidur buruk, dengan kecenderungan semakin buruk seiring meningkatnya tingkat keparahan gejala PMS. Diperlukan edukasi kesehatan reproduksi, manajemen gejala PMS, dan penerapan sleep hygiene untuk meningkatkan kualitas tidur siswi.

Kata Kunci: *Premenstrual Syndrome, Kualitas Tidur, Siswi SMA*

Departement of Nursing Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2026

ABSTRACT

Mutia Rifngatul Arojah

Description of Sleep Quality in Female Students Experiencing Premenstrual Syndrome at Mardisiswa High School and SMAN 9 Semarang

xvi + 67 pages + 9 tables + 2 figures + 12 appendices

Premenstrual syndrome (PMS) is a cluster of physical, psychological, and emotional symptoms that occur prior to menstruation and may affect adolescents sleep quality. Poor sleep quality in adolescents with PMS can negatively impact learning concentration, daily activities, as well as physical and mental health. This study aimed to describe the sleep quality of female students experiencing PMS in senior high schools in the Banyumanik area, Semarang. This study employed a descriptive design with a survey approach. The sample consisted of 266 respondents selected using proportionate stratified sampling and convenience sampling techniques. The instruments used were the Premenstrual Syndrome Scale (PMSS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed univariately using frequency distribution and cross-tabulation. The results showed that the majority of respondents had a mean age of 16.11 years and were in the middle adolescence phase. Most respondents experienced moderate PMS (43.60%) and had poor sleep quality (72.55%). Cross-tabulation results indicated that the higher the severity of PMS symptoms, the greater the proportion of respondents with poor sleep quality. The most common sleep disturbances experienced were waking up during the night, pain during sleep, and daytime sleepiness. In conclusion, the majority of female students experiencing PMS had poor sleep quality, with a tendency for sleep quality to worsen as PMS symptom severity increased. Reproductive health education, PMS symptom management, and the implementation of sleep hygiene are needed to improve students' sleep quality.

Keywords: Premenstrual Syndrome, Sleep Quality, Female Students