

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA**



Oleh :

ANA YUSLIANA

NIM.20151660025

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2019

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA**

**Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.kep)
Pada Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Oleh :

ANA YUSLIANA

NIM.20151660025

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2019

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ana Yusliana

NIM : 20151660025

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya” benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 30 Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Ana Yusliana
NIM : 20151660025

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, Sehingga dapat diajukan dalam Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 22 juli 2019

Menyetujui

Pembimbing I



(Supatmi, S.Kep.,Ns.M.Kes)

Pembimbing II



(Yuanita W,S.Kep.Ns.MS)

Mengetahui,

Ketua Program Studi






(Reliani, S. Kep., Ns, M.Kes)

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada tanggal 24 juli 2019 oleh mahasiswa atas nama Ana Yusliana NIM 20151660025 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua	:	Fathiya LY, S.Kep.,Ns.M.Kep	 (.....)
Anggota	:	Supatmi, S.Kep.,Ns.M.Kes	 (.....)
Anggota	:	Yuanita W,S.Kep.Ns.MS	 (.....)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Mudakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya serta shalawat dan salam selalu tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya” sebagai salah satu tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap proposal ini bisa bermanfaat bagi siapa saja khususnya mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 22 Juli 2019

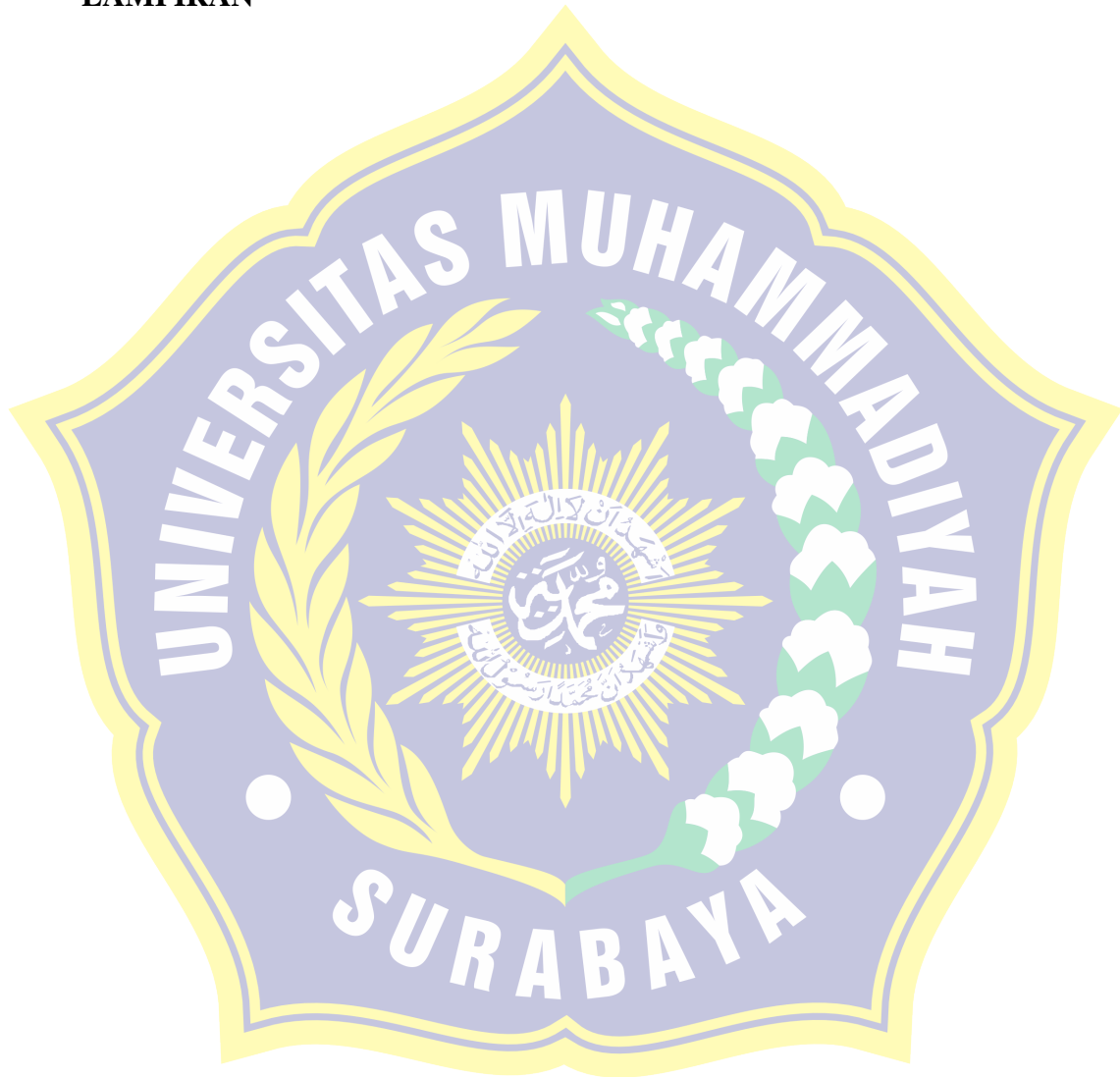
Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Siklus Menstruasi	6
2.1.1 Definisi Menstruasi	6
2.1.2 Fisiologi Menstruasi	6
2.1.3 Siklus Menstruasi	8
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi	10
2.1.5 Vaskularisasi Endometrium dalam Siklus Menstruasi	12
2.1.6 Faktor yang Berperan dalam Siklus Menstruasi	12
2.1.7 Gangguan Siklus Menstruasi	14
2.2 Konsep Tidur	15
2.2.1 Definisi Tidur	15
2.2.2 Fisiologi Tidur	16
2.2.3 Tahapan Tidur	16
2.2.4 Siklus Tidur	18
2.2.5 Kebutuhan Tidur Sesuai Tahap Perkembangan	18
2.2.6 Gangguan Pola Tidur	20
2.2.7 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	22
2.2.8 Irama Sirkadian	23

2.3 Dewasa Muda	25
2.3.1 Definisi Dewasa Muda	25
2.3.2 Aspek- Aspek Perkembangan Fisik.....	25
2.3.3 Masalah kebiasaan dan Kesehatan Dewasa Muda.....	26
2.3.4 Hubungan Durasi Tidur degan Siklus Menstruas.....	29
2.4 Kerangka Konseptual	31
2.5 Hipotesis	33
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Kerangka Kerja.....	35
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.3.3 Teknik Sampling.....	37
3.4 Variabel Penelitian.....	38
3.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	38
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat).....	38
3.5 Definisi Operasional.....	39
3.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	40
3.6.1 Instrumen.....	40
3.6.2 Lokasi Penelitian.....	40
3.6.3 Proses Pengumpulan Data.....	40
3.6.4 Pengolahan Data.....	41
3.6.5 Analisa Data.....	43
3.7 Etik Penelitian.....	43
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan Menjadi Responden).....	43
3.7.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	44
3.7.3 <i>Confidentially</i> (Kerahasiaan).....	44
3.7.4 <i>Beneficence dan Malefecence</i> (Manfaat dan Tidak Merugikan).....	44
3.7.5 <i>Justice</i> (Keadilan).....	44
3.8 Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
4.1.2 Data Umum.....	46
4.1.3 Data Khusus.....	47
4.2 Pembahasan.....	49
4.2.1 Mengidentifikasi Durasi Tidur Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	49
4.2.2 Mengidentifikasi Siklus Menstruasi Mahasiswi di	

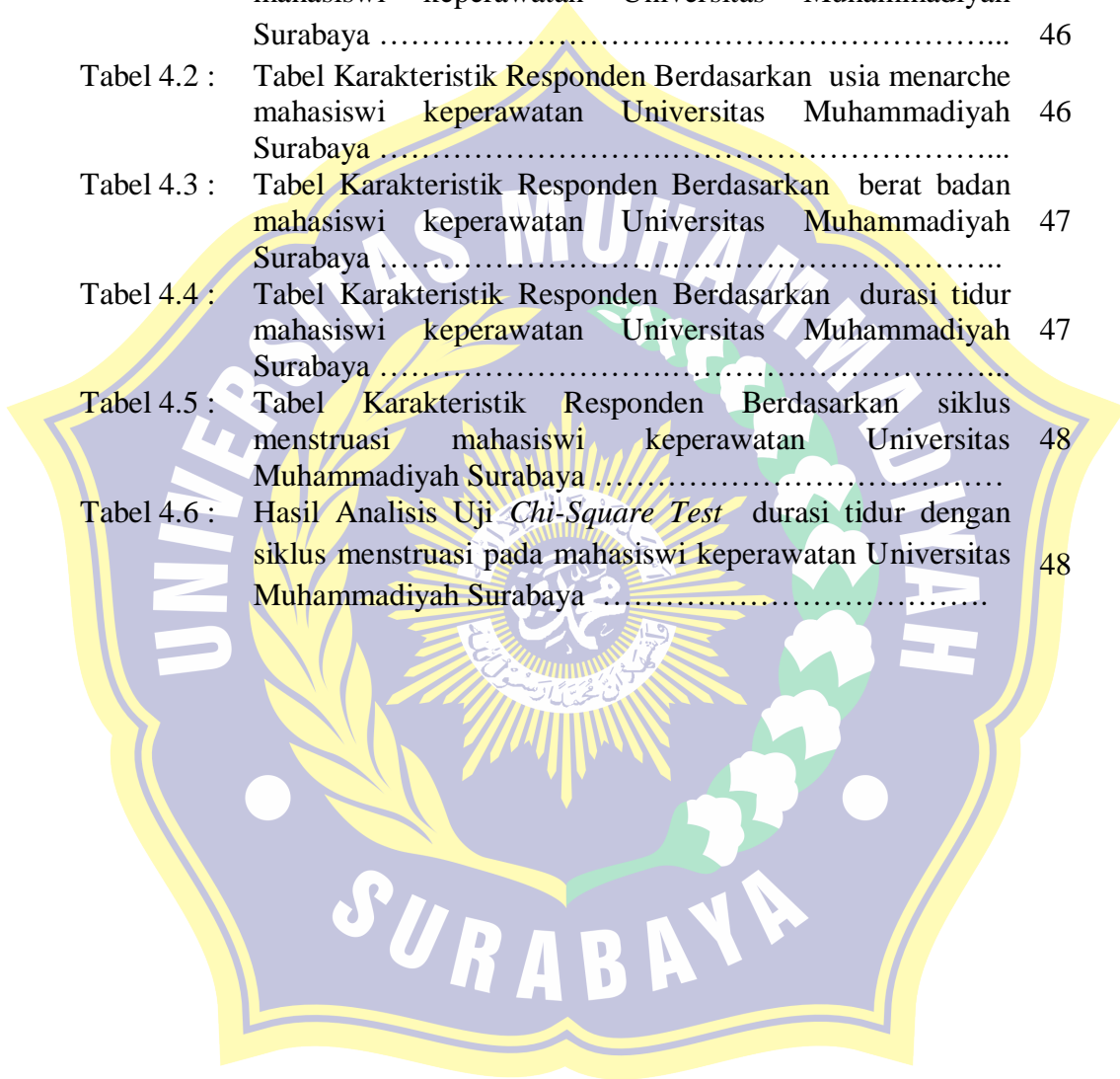
Universitas Muhammadiyah Surabaya	50
4.2.3Menganalisis Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 :	Definisi Operasional Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	39
Tabel 4.1 :	Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan umur mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	46
Tabel 4.2 :	Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan usia menarche mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	46
Tabel 4.3 :	Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan berat badan mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	47
Tabel 4.4 :	Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan durasi tidur mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	47
Tabel 4.5 :	Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan siklus menstruasi mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	48
Tabel 4.6 :	Hasil Analisis Uji <i>Chi-Square Test</i> durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	48



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Fisiologis Siklus Menstruasi.....	7
Gambar 2.1: Kerangka Konseptual Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	31
Gambar 3.1: Kerangka Kerja Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Sebagai Responden

Lampiran 3 : Lembar Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 4 : Lembar balasan permohonan izin penelitian

Lampiran 5 : Kuesioner Durasi Tidur dan Siklus Menstruasi

Lampiran 6 : Hasil Tabulasi

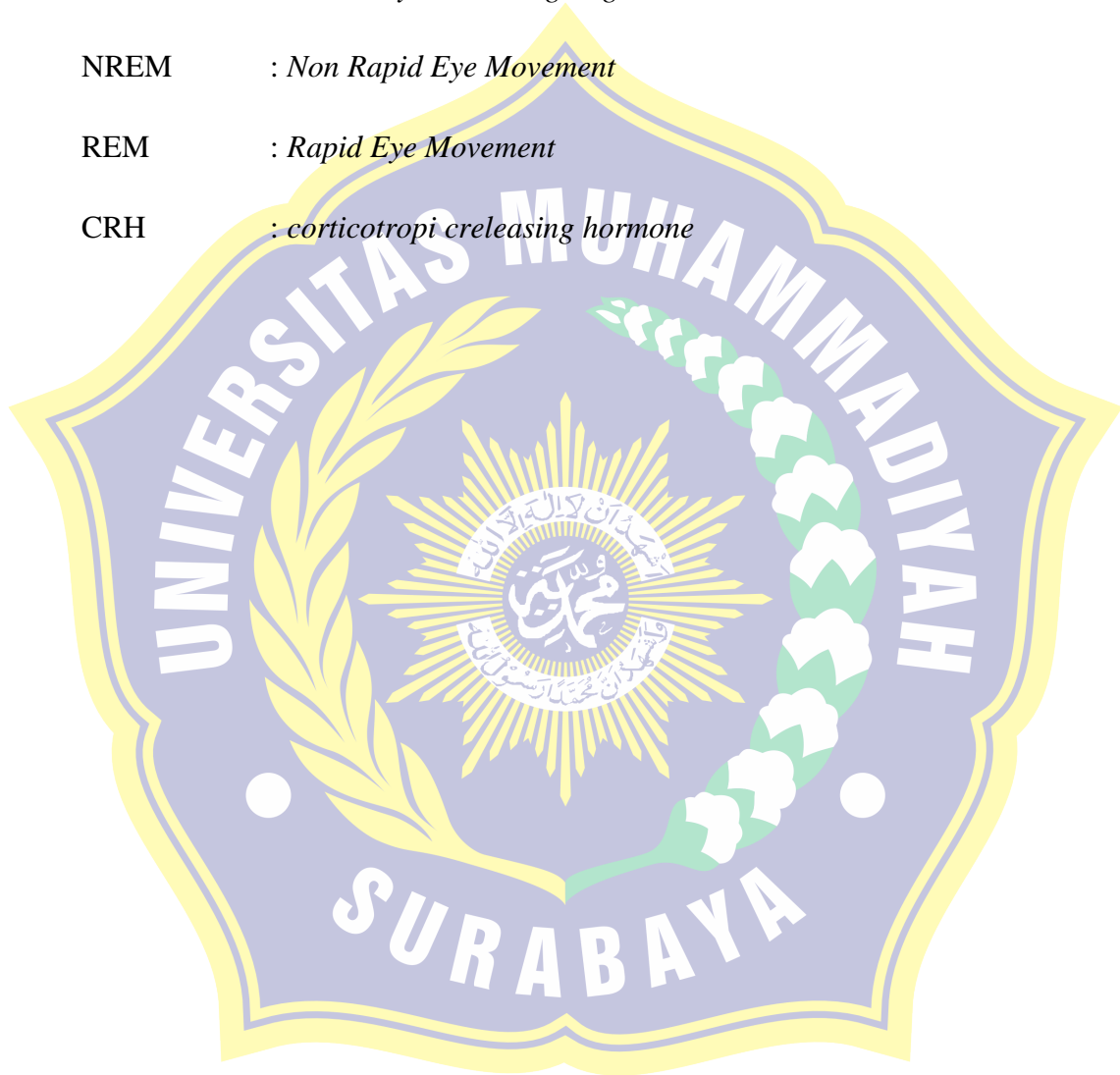
Lampiran 7 : Hasil Penguji Data

Lampiran 8 : Dokumentasi



DAFTAR SINGKATAN

LH	: <i>Luteinizing hormone (Hormone Lutein)</i>
ICSH	: <i>Interstitial Cell Stimulating Hormone</i>
RAS	: <i>Reticular Activating system</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
CRH	: <i>corticotropi creleasing hormone</i>



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, S. (2014) *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana dalam Tanya Jawab*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Amanda Leroux, Lisa Wright, Tara perrot, Benjamin. (2014). *Impact Of Menstrual Cycle Phase on Endocrine Effect of Partial Sleep Restriction in Healthy Women*.0306- 4530
- Ambarwati, Fitri Respati. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Parama Ilmu
- Amerta, Novita. (2018). *Correlation Between Nutritional status and Menstrual disorders Of Femole Adolescent in SMA Al- Azhar Surabaya*. 172-181
- Fiona C, Baker, Kathryn Aldrich Lee. (2018). *Menstrual cycle effects on sleep*. 1556- 407X
- Fitri, Imelda. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta. Gosyen publishing
- Ga Eun Nam, Kyungdo Han, Gyungjoo Lee. (2017). *Association between sleep duration and menstrual cycle irregularity in korean female adolescent*. 1389- 9457
- Haryono, Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menaupos*. Yogyakarta. Gosyen publishing
- Hidayat, A,dkk. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia Edisi 2*. Jakarta ; Selemba Medika
- Hidayat, A.A (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis analisa data*. Jakarta : Selemba Medika
- Indriyani, Diyan. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas: Upaya promotif dan Preventif dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu dan Bayi*. Yogyakarta. Ar-ruzz Media
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta.
- Kusmiran, Eni. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryunani, Anik. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor. IN Media
- Nugroho, Taufan, Utama, Indra B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: selamba medika
- Papile, Diana, Ruth, Sally. (2014). *Menyalami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Selamba Humanika.
- Potter, A.Patricia. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Rahmawati. (2018). *Pengetahuan Remaja Siswi Kelas X dan XI Terhadap Gangguan Menstruasi Di Sekolah Madrasah Aliyah Yadi Bontocina Maros*. 2302-2531
- Riskesdas, (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses pada tanggal 1 desember 2018
- Rosdah, C.,B.,& Kowalski, M.T. (2014). *Buku ajar Kperawatan Dasar*. Edisi 10. Jakarta: EGC.
- Roslenev, Mariani. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. CV pustaka Setia
- Santi Dwi Rukma, Eko Teguh Pribadi. (2018). *Menstrual Disorders Condition Of Treated at UIN Sunan Ampel's Primary Clinic*. 2549-919X
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto Irmalia, Deddi Duto Hartanto,S.Sn.,M.SI, Merry Sylvia,S.Sn. (2014). *Perancangan Komunikasi Visual Iklan Layanan Masyarakat Kampanye Bahaya Kurang Tidur Terhadap Dewasa Muda Di Surabaya*.
- Tombakan C. Kevin, Damajanty H.C. Pangemanan, Joice N.A. Engka. (2017). *Hubungan Antara Stress dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepanitraan Klinik Madya (Co- assistant di RSUP Prof. Dr.R.D. Kandon Manado)*.
- Umi Latifah Fahmi, Farid Agus Hibana, Sri Winarni. (2018). *Factor- factor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi pada commuter*. 2356-3346
- Wahit Iqbal Mubarak, Lilis Indrawati, Joko Susanto. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasa*. Jakarta. Selemba Medika
- Xianchen Liu, Huan Chen, Zhen- Zhen Liu, Fang Fan, Cun- Xiang Jia. (2017). *Early Menarche and Menstrual Problems are Associated With Sleep Disturbance in a large sample of Chinese Adolescent Girls*.250012