

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**HANA SYINTIA NADENGGAN SIREGAR**

**71180811008**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2021**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan Menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**HANA SYINTIA NADENGGAN SIREGAR**

**71180811008**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Hasil Penelitian dengan judul:

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

Yang dipersiapkan oleh:

**HANA SYINTIA NADENGGAN SIREGAR**

**71180811008**

Hasil penelitian ini telah diperiksa dan disetujui



Medan, 17 Januari 2022  
Disetujui,

Dosen Pembimbing

  
(dr. Abdul Harris Pane, Sp. OG)

Dosen Pembanding I

Dosen Pembanding II

  
(dr. Suryahi Eka Mustika, Sp.PA)  (drg. Kesuma Wardani, M.Biomed., AIFO-K)

**LEMBAR PENGESAHAN**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

Nama Mahasiswa : **HANA SYINTIA NADENGGAN SIREGAR**

Nomor Induk Mahasiswa : **71180811008**

Telah diuji dan dinyatakan **LULUS** di depan Tim Penguji pada Hari Kamis

Tanggal 20 Bulan Januari Tahun 2022

Tim Penguji Skripsi

Dosen Pembimbing



(dr. Abdul Harris Pane, Sp. OG)

Dosen Pembanding I



(dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA)

Dosen Pembanding II



(drg. Kesuma Wardani, M.Biomed., AIFO-K)

Diketahui,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Sumatera Utara



(dr. Indra Janis, MKT)

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil 'alamiin*, segala puji hanya bagi Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021”. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya yang telah menuntun umatnya ke jalan yang diridhoi Allah SWT.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi dan melengkapi salah satu syarat memperoleh kelulusan sarjana kedokteran di Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, semangat, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang setulus hati kepada:

1. Dr. Yanhar Jamaluddin, MAP., selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. Indra Janis, MKT., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. dr. Abdul Harris Pane, Sp.OG., selaku Dosen Pembimbing atas kesediaannya dalam meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, ilmu, kritik, saran, nasehat, motivasi dan bantuannya bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA., selaku Dosen Pembimbing I atas kesediaannya dalam memberikan koreksi, kritik, saran, motivasi, dan bantuannya untuk perbaikan penulisan skripsi yang dilakukan oleh penulis.
5. drg. Kesuma Wardani, M.Biomed., AIFO-K., selaku Dosen Pembimbing II atas kesediaannya dalam memberikan koreksi, kritik, saran, motivasi, dan bantuannya untuk perbaikan penulisan skripsi yang dilakukan oleh penulis.
6. Seluruh Staff Pengajar dan Civitas FK UISU.
7. Yang mulia kedua orang tua, Ayahanda Dr. Taufik Siregar, S.H., M.Hum, dan Ibunda Rosnah Elfina Harahap,SH, yang selalu memberikan dukungan

motivasi, semangat, kasih sayang, serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Kedua saudara kandung penulis tersayang, Abangda Lukman Hakim Romamora Siregar, S.Ked dan Adinda Abdul Yaser Ihutan Siregar, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan do'a yang tulus.
9. Keluarga besar Siregar dan Harahap, terutama kepada Opung, Almh. Hj. Tinur Hasibuan dan Almh. Hj. Derhana Harahap, yang telah memberikan dukungan yang luar biasa kepada penulis, serta adik sepupu Sarah Diva dan keluarga besar lainnya.
10. Guru-guru semasa sekolah di SDIT Hikmatul Fadhillah, MTs Negeri 2 Medan dan MAN 2 Model Medan.
11. Sahabat seperjuangan dan sepenanggungan sewaktu masa sekolah, Ois, Sabrina, Chusnu, Putri Handayani, Makromatul dan Zhuriana.
12. Teman-teman perkuliahan, Usfa, Sutriani, Rini, Habib, Sonya, Suci, Fikriyyah, Mahda, Shafura, Dinzu, Nisdam, Fitbel, yang selalu membersamai, menemani, memberikan motivasi, dan do'anya, selama penulis menjadi mahasiswi FK UISU dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kakak dan abang Senior, teman-teman serta adik junior penulis dalam organisasi MRI, BEM dan LSKI Thibbul Mu'min FK UISU.
14. Teman-teman mahasiswa/i angkatan 2018 FK UISU.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari jika masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini dan jauh dari sempurna maka dengan segenap hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis lainnya.

Medan, 20 Januari 2021

Penulis

(Hana Syintia Nadenggan Siregar)

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Hipotesis Penelitian.....	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Tujuan Umum.....	3
1.4.2 Tujuan Khusus .....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1 Bagi Peneliti.....	3
1.5.2 Bagi Universitas Islam Sumatera Utara.....	3
1.5.3 Bagi Responden .....	3
1.5.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>4</b>
2.1 Menstruasi .....	4
2.1.1 Definisi Menstruasi.....	4
2.1.2 Regulasi Neuroendokrin saat Menstruasi .....	4
2.1.3 Fisiologi Menstruasi .....	7
2.1.3.1 Siklus Ovarium.....	7

2.1.3.2 Siklus Uterus .....	11
2.1.4 Gangguan Siklus Menstruasi .....	14
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	15
2.2 Tidur .....	17
2.2.1 Definisi Tidur.....	17
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	18
2.2.3 Kualitas Tidur .....	23
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	25
2.3 Tinjauan Hormonal saat Tidur Malam Hari .....	27
2.4 Hubungan Tidur dengan Siklus Menstruasi .....	29
2.5 Kerangka Teori.....	30
2.6 Kerangka Konsep .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	32
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	32
3.2.1 Waktu Penelitian.....	32
3.2.2 Lokasi Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.3.1 Populasi Penelitian.....	32
3.3.2 Sampel Penelitian .....	32
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	34
3.5.1 Kriteria Inklusi .....	34
3.5.2 Kriteria Eksklusi .....	34
3.6 Variabel Penelitian .....	34
3.6.1 Variabel Independen.....	34
3.6.2 Variabel Dependen .....	34
3.6.3 Variabel Perancu.....	34
3.7 Definisi Operasional.....	34
3.8 Instrumen Penelitian.....	35
3.9 Teknik Pengumpulan Data .....	36



3.10 Pengolahan dan Analisis Data .....	37
3.10.1 Pengolahan Data .....	37
3.10.2 Analisa Data.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
4.2 Karakteristik Responden .....	39
4.3 Hasil Penelitian.....	39
4.3.1 Analisis Univariat .....	39
4.3.1.1 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur .....	40
4.3.1.2 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Siklus Menstruasi .	41
4.3.2 Analisis Bivariat .....	41
4.3.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	41
4.4 Pembahasan .....	42
4.4.1 Pembahasan Univariat .....	42
4.4.2 Pembahasan Bivariat.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1	Aksis Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium-Uterus.....	6
Gambar 2.2	Perubahan Kadar Hormon, Endometrium dan Perkembangan Folikel di Ovarium Selama Siklus Menstruasi.....	8
Gambar 2.3	Ovarium beserta Folikelnya dalam Tingkatan Perkembangan .....	8
Gambar 2.4	Variasi Hormon Pada Siklus Menstruasi .....	9
Gambar 2.5	Siklus dan Fase Menstruasi .....	11
Gambar 2.6	Fase-Fase Siklus Uterus (Endometrium).....	12
Gambar 2.7	Grafik Tidur (Hipnogram).....	19
Gambar 2.8	Perubahan Progresif Pada Aktivitas Gelombang Otak Pada Keadaan Bangun dan Tahap Tidur.....	21
Gambar 2.9	Pengaruh Melatonin Pada Aktivitas dan Sintesis Estrogen .....	29
Gambar 4.1	Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.....	39

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Data Jumlah Populasi di FK UISU .....	32
Tabel 3.2	Proporsi Pengambilan Sampel .....	33
Tabel 3.3	Definisi Operasional .....	34
Tabel 4.1	Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswawi FK UISU Tahun 2021 .....	40
Tabel 4.2	Nilai Median Pada Tujuh Komponen Penilaian Kualitas Tidur (N=109) .....	40
Tabel 4.3	Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswawi FK UISU Tahun 2021 .....	41
Tabel 4.4	Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswawi FK UISU Tahun 2021 .....	41

## DAFTAR SINGKATAN

1. GnRH : *Gonadotropin-Releasing Hormone*
2. FSH : *Follicle-Stimulating Hormone*
3. LH : *Luteinizing Hormone*
4. LTH : *Luteotrophic Hormone*
5. HCG : *Human Chorionic Gonadotropin*
6. CRH : *Corticotropin Releasing Hormone*
7. BSR : *Bulbar Synchronizing Regional*
8. RAS : *Reticular Activating System*
9. EEG : *Electroencephalogram*
10. EOG : *Electrooculogram*
11. EMG : *Electromyogram*
12. REM : *Rapid Eye Movement*
13. NREM : *Non-Rapid Eye Movement*
14. SWS : *Slow Wave Sleep*
15. PS : *Paradoxical Sleep*
16. PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*
17. SEMM : *Selective Estrogen Enzyme Modulator*
18. AA-NAT : *Arilakilamin N-Asetiltransferase*
19. SCN : *Suprachiasmatic Nucleus*

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Daftar Riwayat Hidup
Lampiran II	: Lembar Pengesahan Judul Skripsi
Lampiran III	: Surat Permohonan Survey Awal
Lampiran IV	: Surat Izin Survey Awal
Lampiran V	: Surat Izin Penelitian
Lampiran VI	: Surat Keterangan <i>Ethical Clearence</i> dari FK UISU
Lampiran VII	: Surat Selesai Penelitian
Lampiran VIII	: Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka
Lampiran IX	: Lembar Penjelasan Kepada Responden
Lampiran X	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran XI	: Lembar Kuesioner
Lampiran XII	: Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner
Lampiran XIII	: Master Data
Lampiran XIV	: <i>Output</i> Hasil Analisis Data (SPSS)
Lampiran XV	: Daftar Absensi Bimbingan Proposal Penelitian
Lampiran XVI	: Daftar Absensi Bimbingan Hasil Penelitian
Lampiran XVII	: Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahrens, KA, CJ Viadutiu, SL Mumford, *et al.* 2014. *The Effect of Physical Activity Across The Menstrual Cycle On Reproductive Function. National Institutes of Health Public Access*; 23(1): 1–7.
- Alim, Ikbal Zendi. 2015. *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Tesis Ilmu Kesehatan Jiwa. Universitas Indonesia. Jakarta:1.
- AlJadidi, MK *et al.* 2016. *The Influence of Exam Stress on Menstrual Dysfunctions in Saudi Arabia. Journal of Health Education Research & Development*; 4(4): 1–4.
- Ambarwati, Rini. 2017. *Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh*. Jurnal Keperawatan; 10(1): 42–6.
- Azad, Muhammad Chanchal *et al.* 2015. *Sleep Disturbances among Medical Students : A Global Perspective. Journal of Clinical Sleep Medicine*; 11(1): 69–74.
- Bianca, Nadya, I Gusti Ngurah Ketut Budiarsa, dan Dewa Putu Gde Purwa Samatra. 2021. *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada Tahap Preklinik dan Klinik*. Jurnal Medika Udayana; 10(2): 9–12.
- Buysse, Daniel J *et al.* 1989. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. Psychiatric Research*; 28(2): 193–213.
- Deaneva, Almira Muthia, Rosalia Sri Hidayati, dan Sumardiyono. 2015. *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Nexus Kedokteran Komunis; 4(2): 59–69.
- Djamalilleil, SF, Rosmaini, dan NP Dewi. 2021. *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Health and Medical Journal*; 3(1): 43–50.
- Fenny, dan Supriatmo. 2016. *Kualitas Tidur Dan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. Jurnal Kedokteran; 5(3): 140–7.
- Guyton, CA dan Hall, JE. 2016. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 13<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Elseviers: 721-4.
- He, Hong *et al.* 2021. *Sleep Status and Menstrual Problems among Chinese Young*

*Females. BioMed Research International*; 20(21): 1–6.

Ibrahim, Ahmad Syauqi. 2018. *Kitab Rahasia Tidur Menurut Al-Quran, Sunah Nabi dan Sains Modern*. Cetakan Pertama. ed. Misbahul Ulum dan Erik Erfianto. Jakarta Selatan: Turos Khazanah Pustaka Islam: 26-58.

Islamy, Aesthetica, dan Farida. 2019. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*; 7(1): 13–8.

Karki, Prabin Kumar, dan Rani Gupta. 2017. *Menstrual Pattern and Disorders among Female Students of Kathmandu Medical College Section*. *International Journal of Contemporary Medical Research*; 4(12): 1–3.

Kasiati, NS, dan Ni Wayan Dwi Rosmalawati. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Kebutuhan Dasar Manusia I*. Edisi Pertama. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI): 53-8.

Kwak, Yeunhee, Yoonjung Kim, dan Kyoung Ah Baek. 2019. *Prevalence of Irregular Menstruation According to Socioeconomic Status : A Population-Based Nationwide Cross-Sectional Study*. *PLoS ONE*; 14(3): 1–12.

Latifah, Adhien Nur. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester II Diploma IV Bidan Pendidikan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta: 1-11.

Lovani, Carissa. 2019. *Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015*. Skripsi universitas Andalas. Padang: 3.

Luthfi, Muhammad Zaki. 2020. *Hubungan Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Skripsi Universitas Sriwijaya. Palembang: 1-36.

Mardjono, Mahar, dan Priguna Sidharta. 2008. *Neurologi Klinis Dasar*. Edisi 12. Jakarta: Dian Rakyat: 187-3.

Marizki, Ivia, Caecilia S R I Wahyuning, dan Arie Desrianty. 2014. *Evaluasi Beban Kerja Mental Dan Kualitas Tidur Operator Call Center Menggunakan Metode Heart Rate Variability Dan Sleep Quality Index*. *Jurnal Online Institut Teknologi Nasional*; 02(02): 46–56.

Mau, Raemon Alexandro, Hendrik Kurniawan, dan Anna Maria Dewajanti. 2020. *Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas*

- Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. Jurnal Kedokteran Medik; 26(3): 139–45.*
- Mescher, Anthony L. 2021. *McGraw-Hill Education Junqueira's Basic Histology Text & Atlas*. 15<sup>th</sup> ed. United States: McGraw-Hill Education: 521-40.
- Miller, Christine. 2016. *Menstrual Cycle*. Thompson Rivers University: Human Biology: 1.
- Mulyani, Tiara Dwi, dan Festy Ladyani. 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016*. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan; 3(1): 1-12.*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta: 66.
- Novita, Riris. 2018. *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya*. *Amerta Nutrition; 2(2): 172.*
- Ohayon, Maurice et al. 2017. *National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report*. *Sleep Health; 3(1): 6–19.*
- Panggabean, Ridha Inayah. 2021. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2021*. Skripsi Universitas Sumatera Utara. Medan: 37-49.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Edisi Ketiga. ed. Mochamad Anwar, Ali Baziad, dan R Prajitno Prabowo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: 50-89.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2020. *Ilmu Kebidanan*. Edisi Keenam. ed. Abdul Bari Saifuddin. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: 115-29.
- Rajiwade, Siddhesh R., Haritha Sagili, R. Soundravally, dan L. Subitha. 2018. *Endocrine Abnormalities in Adolescents with Menstrual Disorders*. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India; 68(1): 58–64.*
- Rasjidi, Imam. 2018. *Buku Ajar: Ginekologi Sistem Blok Reproduksi*. ed. Christine Susanto. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC: 1-18.
- Sadock, Benjamin J, Samoon Ahmad, dan Virginia A Sadock. 2018. *Kaplan & Sadock's Pocket Handbook of Clinical Psychiatry*. Sixth. LWW: 26-36.
- Sastroasmoro, Sudigdo, dan Sofyan Ismael. 2016. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi Kelima. Jakarta: Sagung Seto: 104-30.



- Secadiningrat, Rr Adelia Christine Arianto. 2020. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan*. Skripsi Universitas Pelita Harapan. Tangerang: 32-40.
- Sembiring, Nicholas Prananda. 2019. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2019*. Skripsi Universitas Sumatera Utara. Medan: 1-32.
- Setiati, Siti et al. 2017. *Buku Ajar: Ilmu Penyakit Dalam Jilid III*. Edisi Keenam. ed. Siti Setiati et al. Jakarta Pusat: Interna Publishing: 3931-43.
- Sherwood, Lauralle. 2013. *Introduction to Human Physiology. International ed.* 8<sup>th</sup> ed. United States: Yolanda Cossio: 773.
- Sulistiyani, Cicik. 2012. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat; 1(2): 280–92.
- Veronika, Lidya. 2021. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2020*. Skripsi Universitas Sumatera Utara. Medan: 1-38.
- Walker, Matthew. 2021. *Mengapa Kita Tidur: Mengungkap Kemampuan Tidur dan Bermimpi*. Edisi Kedua. Jakarta: PT Gramedia: 1-54.
- Xing, Xiaocun et al. 2020. *Sleep Disturbance Is Associated With An Increased Risk Of Menstrual Problems In Female Chinese University Students*. *Sleep and Breathing*; 24(4): 1–9.
- Zalfa, Alifa Alya. 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya*. Skripsi Universitas Sriwijaya. Palembang: 5.

**LAMPIRAN****Lampiran I****DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Hana Syintia Nadenggan Siregar  
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 26 Juni 2000  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Tangkul 1 No. 69 Medan

Riwayat Pendidikan :


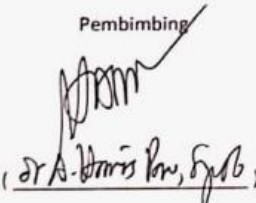

1. TK IT Hikmatul Fadhillah (2005-2006)
2. SD IT Hikmatul Fadhillah (2006-2012)
3. MTs Negeri 2 Medan (2012-2015)
4. MAN 2 Model Medan (2015-2018)
5. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (2018-Sekarang)

Riwayat Organisasi :

1. MRI (*Medical Research Institute*) FK UISU
2. LSKI Thibbul Mu'min FK UISU
3. BEM FK UISU

## Lampiran II

## LEMBAR PENGESAHAN JUDUL SKRIPSI

	
<b>UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA</b> <b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b> <b>PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER</b> KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN - 20146 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN - 20212 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 - 4142495	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> <b>JUDUL SKRIPSI</b>	
Judul	: <u>Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara</u>
Tujuan Umum	: <u>Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FK UISU</u>
Tujuan Khusus	: <u>- Untuk menggambarkan distribusi mahasiswa FK UISU berdasarkan kualitas tidur</u> <u>- Untuk menggambarkan distribusi mahasiswa FK UISU berdasarkan siklus menstruasi.</u> <u>- Untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FK UISU</u>
Nama	: <u>Hana Syinta Nadenggan Siregar</u>
NIM	: <u>71180811008</u>
Pembimbing	 (dr. A. Harris Pan, Sp.Ob)
	 (dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed)
NB : Mohon dikembalikan ke Bag. Unit Penelitian kurang dari 2 minggu sejak melapor ke dosen pembimbing	

## Lampiran III

## SURAT PERMOHONAN SURVEY AWAL


**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 42778962

Nomor : 1095<sup>c</sup> /I/E.03/VIII/2021  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Survey Awal

Medan, 16 Muharram 1442 H  
 24 Agustus 2021 M

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Kedokteran UISU  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Hana Syintia Nadenggan Siregar  
 NPM : 71180811008

Untuk dapat melaksanakan **Survey Awal** di Fakultas Kedokteran UISU

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah



dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :
1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
  2. Pertinggal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsintizer

## Lampiran IV

## SURAT IZIN SURVEY AWAL

	<b>UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA</b>	
	<b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b>	
	KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN	
	KAMPUS JL. SML RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212	
	TEL.P. (061) 42778962	

---

Nomor	: 1205/L/E.03/IX/2021	Medan, 13 Shafar 14423H
Lampiran	: -	20 September 2021 M
Hal	: Izin Survey Awal	

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara  
Di  
Tempat

*Assalamu`alaikum wr.wb*

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan adanya surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah Fakultas Kedokteran UISU Nomor : 1095/L/E.03/VIII/2021 tanggal 25 Agustus 2021 tentang Permohonan Izin Survey Awal, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan menerima mahasiswa/i Bapak untuk pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami menerima mahasiswa/i yang tertera namanya dibawah ini :

Nama	: Hana Syintia Nadenggan Siregar
NPM	: 71180811008
Tema Skripsi	: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Untuk melakukan penelitian dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu`alaikum wr.wb*



dr. Inda Janis, MKT

Pertinggal

## Lampiran V

## SURAT IZIN PENELITIAN



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 42778962

Nomor : 1814/L/E.03/XII/2021  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Medan, 26 Jumadil Awal 1443 H  
 30 Desember 2021 M

Kepada Yth.  
 Bapak Dekan Fakultas Kedokteran  
 Universitas Islam Sumatera Utara  
 Di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan adanya surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah Fakultas Kedokteran UISU Nomor : 1789/L/E.03/XII/2021 tanggal 27 Desember 2021 tentang Permohonan Izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan menerima mahasiswa/i Bapak untuk pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami menerima mahasiswa/i yang tertera namanya dibawah ini :

Nama : Hana Syintia Nadenggan Siregar  
 NPM : 71180811008  
 Tema Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021.

Untuk melakukan Izin Penelitian dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*



- Pertinggal

## Lampiran VI

SURAT KETERANGAN *ETHICAL CLEARANCE* DARI FK UISU

 UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA <b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b> BAGIAN <i>ETHICAL CLEARANCE</i> KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212 TEL. (061) 42778962	
<b>KETERANGAN LAYAK ETIK</b> <i>DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION</i> <b>"ETHICAL EXEMPTION"</b>	
No.194/EC/KEPK.UISU/XII/2021	
Protokol penelitian yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i>	
<b>Peneliti utama</b> <i>Principal In Investigator</i>	: Hana Syintia Nadeggan Siregar
<b>Nama Institusi</b> <i>Name of the Institution</i>	: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara
Dengan judul: <i>Title</i>	
<b>"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI            FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021"</b>	
<i>"THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH MENSTRUAL CYCLE IN MEDICAL FACULTY            STUDENTS OF NORTH SUMATERA ISLAMIC UNIVERSITY IN 2021"</i>	
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.	
<i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i>	
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Desember 2021 sampai dengan tanggal 21 Desember 2022.	
<i>This declaration of ethics applies during the period December 21, 2021 until December 21, 2022.</i>	
 December 21, 2021 Professor and Chairperson,  dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA	

## Lampiran VII

## SURAT SELESAI PENELITIAN



## UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
TELP. (061) 42778962

Nomor : 1814/L/E.03/XII/2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Medan, 26 Jumadil Awal 1443 H  
30 Desember 2021 M

Kepada Yth.  
Bapak Dekan Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan adanya surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah Fakultas Kedokteran UISU Nomor : 1789/L/E.03/XII/2021 tanggal 27 Desember 2021 tentang Permohonan Izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan menerima mahasiswa/i Bapak untuk pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami menerima mahasiswa/i yang tertera namanya dibawah ini :

Nama : Hana Syintia Nadenggan Siregar  
NPM : 71180811008  
Tema Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021.

Untuk melakukan Izin Penelitian dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*



- Perlinggal



## Lampiran VIII

## SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIT PENELITIAN**

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
 TEL.P. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

## SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh

Nama Mahasiswa : Hana Syintia Nadenggan Siregar  
 NPM : 71180811008  
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus  
Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas  
Kedokteran Universitas Islam Sumatera  
Utara Tahun 2021

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasihkasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

(dr. Abdul Harris Pane, Sp.OG )

## **Lampiran IX**

### **LEMBAR PENJELASAN KEPADA RESPONDEN PENELITIAN**

Saya, Hana Syintia Nadenggan Siregar, mahasiswi Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang akan melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021”**.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021.

#### **1. Prosedur Penelitian**

Apabila calon responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, maka calon responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah di sediakan. Prosedur Selanjutnya adalah peneliti akan memberikan lembaran kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai kualitas tidur dan siklus menstruasi.

#### **2. Risiko**

Tidak ada risiko yang diperoleh setelah mengikuti penelitian ini.

#### **3. Manfaat**

Keuntungan yang didapatkan adalah dapat mengetahui seberapa kuat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

#### **4. Kerahasiaan**

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan di publikasikan tanpa identitas subjek penelitian.

#### **5. Kompensasi**

Peneliti akan memberikan bingkisan sebuah pulpen sebagai tanda terima kasih atas keterlibatan penelitian ini.

## **6. Pembiayaan**

Semua biaya yang berkaitan dengan penelitian ini akan di tanggung oleh si peneliti.

## **7. Informasi tambahan**

Anda diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjut dapat menghubungi Hana Syintia Nadenggan Siregar, Nomor Whatsapp: 081260849858, Id Line: hsns26, Instagram: ha.sy.na.si26, atau melalui email: [hanasyintiasrg@gmail.com](mailto:hanasyintiasrg@gmail.com).

## **8. Kesukarelaan**

Calon responden bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila calon responden sudah memutuskan untuk ikut, calon responden juga bebas untuk mengundurkan diri atau berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai sanksi apapun. Bila calon responden tidak bersedia untuk berpartisipasi maka hal tersebut tidak mempengaruhi hubungan calon responden dengan peneliti.

Saya sangat berharap saudara dapat berpartisipasi untuk menjawab kuesioner ini. Diharapkan dalam pengisian kuesioner sesuai dengan apa yang saudara alami. Kerahasiaan semua informasi yang didapat dari penelitian ini akan dijamin dan tidak akan disebarluaskan. Seluruh informasi hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian. Jadi saya berharap jawaban yang diberikan oleh saudara adalah jujur dan benar. Atas partisipasi dan kesediaan waktu saudara saya ucapkan terima kasih.

Medan,

2021

(Hana Syintia Nadenggan Siregar)

**Lampiran X****LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)  
MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

NPM :

Stambuk :

Setelah mendapat keterangan secara terperinci dan jelas tentang penelitian yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021”**. Maka dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi secara sukarela dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi:

1. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
2. Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan untuk keluar atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini dan harus menyampaikan alasan untuk keluar atau tidak berpartisipasi lagi.

Medan, 2021

Yang membuat pernyataan

( )

## Lampiran XI

### LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

#### “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021”

Semua data yang terdapat pada kuesioner ini akan dirahasiakan dan hanya peneliti yang mengetahuinya. Mohon untuk mengisi semua bagian kuesioner ini dengan baik dan jujur.

#### Identitas Responden

1. Usia :
2. Berat badan :
3. Tinggi badan :

#### Kuesioner Siklus Menstruasi

- a. Dalam satu bulan terakhir ini bagaimana siklus menstruasi anda?  
(Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya)
  - a. Kurang dari 21 hari (<21 hari)
  - b. 21 – 35 hari
  - c. Lebih dari 35 hari (>35 hari)
- b. Apakah dalam tiga bulan ini anda tidak mengalami menstruasi?
  - a. Iya
  - b. Tidak
- c. Apakah Saudari memiliki penyakit hormonal atau kelainan ginekologi?  
(seperti penyakit tiroid, mioma, polip, dll)?
  - a. Iya, ..... (sebutkan)
  - b. Tidak

### **Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)***

Petunjuk:

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda dalam satu bulan terakhir. Jawaban Anda harus akurat menunjukkan kebiasaan tidur Anda pada siang atau malam dalam satu bulan terakhir. Harap menjawab semua pertanyaan dimana untuk pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (X) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

1. Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya pergi tidur di malam hari? Biasanya tidur pada jam .....
2. Dalam satu bulan terakhir, berapa lama (menit) biasanya Anda mulai jatuh tertidur setiap menit? Jumlah menit .....
3. Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa biasanya Anda bangun di pagi hari? Biasanya bangun pagi pada jam .....
4. Dalam satu bulan terakhir, berapa jam tidur yang sesungguhnya Anda dapatkan setiap malam? (Hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur).  
Jumlah jam tidur setiap malam .....

Untuk setiap pertanyaan selanjutnya, pilih satu jawaban yang menurut Anda paling tepat. Harap jawab semua pertanyaan.

5. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur karena Anda .....
  - a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit.
    - Tidak ada dalam satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali dalam seminggu
    - Sekali atau dua kali dalam seminggu
    - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
  - b. terbangun di tengah malam atau lebih pagi.
    - Tidak ada dalam satu bulan terakhir
    - Kurang dari sekali dalam seminggu

- Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi.
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman.
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- e. Batuk atau mendengkur keras
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- f. Merasa terlalu dingin.
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- g. Merasa terlalu panas.
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- h. Mengalami mimpi buruk.
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu

- Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- i. Mengalami rasa sakit.
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
- j. Alasan lainnya harap dijelaskan.
- .....
- Seberapa sering dalam sebulan terakhir Anda mengalami kesulitan tidur karena hal ini:
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
6. Dalam satu bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?
- Sangat baik
  - Baik
  - Buruk
  - Sangat Buruk
7. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat (dengan resep dokter atau di jual bebas) untuk membantu Anda tertidur?
- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
8. Dalam satu bulan terakhir, Seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika menyetir, makan atau melakukan aktivitas sehari-hari?



- Tidak ada dalam satu bulan terakhir
  - Kurang dari sekali dalam seminggu
  - Sekali atau dua kali dalam seminggu
  - Tiga kali atau lebih dalam seminggu
9. Dalam satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang membatasi semangat Anda selama ini dalam menyelesaikan sesuatu hal?
- Tidak ada masalah
  - Hanya sedikit masalah
  - Agak bermasalah
  - Masalah yang sangat besar

### **Penilaian Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index***

#### 1. Komponen 1: Kualitas tidur subjektif. Pertanyaan nomor 6

Penilaian pertanyaan nomor 6	Skor
Sangat baik	0
Baik	1
Buruk	2
Sangat buruk	3

#### **Skor komponen 1:**

#### 2. Komponen 2: Latensi tidur. Pertanyaan nomor 2 dan 5a

Penilaian pertanyaan nomor 2	Skor
<15 menit	0
16-30 menit	1
31-60 menit	2
>60 menit	3

Penilaian pertanyaan nomor 5a	Skor
Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Jumlah skor pertanyaan nomor 2 dan 5a	Skor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

**Skor komponen 2:**

3. Komponen 3: Durasi tidur. Pertanyaan nomor 4.

Penilaian pertanyaan nomor 4	Skor
> 7 jam	0
>6-7 jam	1
5-6 jam	2
< 5 jam	3

**Skor komponen 3:**

4. Komponen 4: Efisiensi kebiasaan tidur. Pertanyaan nomor 1,3,4

Tuliskan jumlah jam tidur (pertanyaan nomor 4):

Hitung jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur:

Jam bangun tidur (pertanyaan nomor 3) :

Jam tidur (pertanyaan nomor 1) :

Jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur :

Hitung efisiensi kebiasaan tidur sebagai berikut:

$\frac{\text{Jumlah jam tidur}}{\text{Jumlah jam di tempat tidur}} \times 100 \% = \dots\dots\dots\%$

Jumlah jam di tempat tidur

Menilai skor komponen 4

Efisiensi kebiasaan tidur	Skor
$\geq 85\%$	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

**Skor komponen 4:**

5. Komponen 5: Gangguan saat tidur. Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Pertanyaan nomor 5b sampai 5j dinilai dengan cara:	Skor
Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

**Skor komponen 5:**

6. Komponen 6: Penggunaan obat tidur. Pertanyaan nomor 7

Pertanyaan nomor 7	Skor
Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

**Skor komponen 6:**

7. Komponen 7: Disfungsi sehari-hari. Pertanyaan nomor 8 dan 9

Pertanyaan nomor 8	Skor
Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3

Pertanyaan nomor 9	Skor
Tidak ada masalah	0
Hanya sedikit masalah	1
Agak bermasalah	2
Masalah yang sangat besar	3

Jumlah skor pertanyaan nomor 8 dan 9:

Jumlah nomor 8 dan 9	Skor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

**Skor komponen 7:**

## Lampiran XII

### Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner Siklus Menstruasi

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan terhadap 20 responden pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang dengan menggunakan *product moment pearson correlation*. Kriteria yang digunakan dalam pengujian mengacu kepada rumus  $df = n-2$  dengan sig 5%. Ketentuan hasil akhir dari uji validitas ini jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, maka item dapat dikatakan valid. Sebaliknya jika  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel maka item dikatakan tidak valid.

Nilai  $r$  hitung didapatkan dari pengujian dengan menggunakan SPSS, sedangkan nilai  $r$  tabel didapat berdasarkan tabel dengan menggunakan rumus  $df = n-2$ . Jumlah responden sebanyak 20 orang. Sesuai rumus yang digunakan maka perhitungan menjadi  $df = 20-2=18$ .

#### Hasil Output :

		Item1	Item2	Item3	SiklusMenstruasi
Item1	Pearson Correlation	1	.096	.096	.802**
	Sig. (2-tailed)		.686	.686	.000
	N	20	20	20	20
Item2	Pearson Correlation	.096	1	-.053	.484*
	Sig. (2-tailed)	.686		.826	.031
	N	20	20	20	20
Item3	Pearson Correlation	.096	-.053	1	.484*
	Sig. (2-tailed)	.686	.826		.031
	N	20	20	20	20
SiklusMenstruasi	Pearson Correlation	.802**	.484*	.484*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.031	.031	
	N	20	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Nilai R tabel :

DF = n-2	0,1	0,05	0,02	0,01	0,001
	r 0,005	r 0,05	r 0,025	r 0,01	r 0,001
1	0,9877	0,9969	0,9995	0,9999	1,0000
2	0,9000	0,9500	0,9800	0,9900	0,9990
3	0,8054	0,8783	0,9343	0,9587	0,9911
4	0,7293	0,8114	0,8822	0,9172	0,9741
5	0,6694	0,7545	0,8329	0,8745	0,9509
6	0,6215	0,7067	0,7887	0,8343	0,9249
7	0,5822	0,6664	0,7498	0,7977	0,8983
8	0,5494	0,6319	0,7155	0,7646	0,8721
9	0,5214	0,6021	0,6851	0,7348	0,8470
10	0,4973	0,5760	0,6581	0,7079	0,8233
11	0,4762	0,5529	0,6339	0,6835	0,8010
12	0,4575	0,5324	0,6120	0,6614	0,7800
13	0,4409	0,5140	0,5923	0,6411	0,7604
14	0,4259	0,4973	0,5742	0,6226	0,7419
15	0,4124	0,4821	0,5577	0,6055	0,7247
16	0,4000	0,4683	0,5425	0,5897	0,7084
17	0,3887	0,4555	0,5285	0,5751	0,6932
18	0,3783	0,4438	0,5155	0,5614	0,6788
19	0,3687	0,4329	0,5034	0,5487	0,6652
20	0,3598	0,4227	0,4921	0,5368	0,6524

Dari hasil output SPSS dapat disimpulkan:

No. Item	r hasil	r tabel	Keterangan
No. 1	0,802	0,4438	Valid
No. 2	0,484	0,4438	Valid
No. 3	0,484	0,4438	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Uji dilakukan dengan melihat hasil perhitungan *Chronbach's alpha* dari aplikasi SPSS. Jika nilai alpha lebih dari 0,60 maka kuesioner dinyatakan reliabel, sebaliknya jika nilai alpha lebih kecil dari 0,60 maka kuesioner dinyatakan tidak reliabel.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.700	3

Dari hasil output SPSS didapatkan nilai *Alpha* adalah 0,70. Maka, kuesioner dikatakan reliabel.

## Lampiran XIII

## MASTER DATA

No	Nama	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Ket IMT	Kuesioner Menstruasi
1	AD	53	152	22,9	Normal	Normal
2	PZ	48	153	20,5	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
3	DZ	48	155	19,7	Normal	Normal
4	SD	49	157	19,8	Normal	Normal
5	RY	45	155	18,7	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
6	WA	47	155	19,5	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
7	S	69	168	24,4	Normal	Normal
8	RF	58	167	20,7	Normal	Normal
9	IW	46	156	18,9	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
10	LD	58	157	23,5	Normal	Normal
11	RR	50	155	20,8	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
12	DP	51	155	21,2	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
13	RA	58	157	23,5	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
14	MS	48	151	21	Normal	Normal
15	IL	65	167	23,3	Normal	Normal
16	NS	60	155	24,9	Normal	Normal
17	PW	47	158	18,8	Normal	Normal
18	NM	57	158	22,8	Normal	Normal
19	S	53	155	22	Normal	Normal
20	DH	60	167	21,5	Normal	Normal
21	JM	48	159	18,9	Normal	Normal
22	MY	58	163	21,8	Normal	Normal
23	RD	57	156	23,4	Normal	Normal
24	FDH	50	155	20,8	Normal	Normal
25	FH	55	160	21,4	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
26	MM	55	168	19,4	Normal	Normal
27	AN	72	172	24,3	Normal	Normal
28	KB	58	155,5	23,9	Normal	Normal
29	DU	48	153	20,5	Normal	Normal
30	BA	56	155	23,3	Normal	Tidak Normal



						(Polimenore)
31	WS	55	158	22	Normal	Normal
32	TF	46	149	20,7	Normal	Normal
33	GS	52	152	22,5	Normal	Normal
34	SL	45	153	19,2	Normal	Normal
35	CAN	55	156	22,6	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
36	KT	46	157	18,6	Normal	Normal
37	NS	65	164	24,1	Normal	Normal
38	TA	55	160	21,4	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
39	SP	54	158	21,6	Normal	Normal
40	MD	57	155	23,7	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
41	SMW	53	152	22,9	Normal	Tidak Normal (Amenorea)
42	NUS	57	155	23,7	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
43	KPB	55	155	22,8	Normal	Normal
44	TER	55	150	24,4	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
45	DJ	53	162	20,1	Normal	Normal
46	DHN	52	157	21	Normal	Normal
47	RF	55	155	22,8	Normal	Normal
48	TR	62	165	22,7	Normal	Normal
49	FAS	60	156	24,6	Normal	Normal
50	SY	52	158	20,8	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
51	FA	62	164	23	Normal	Normal
52	ANB	60	156	24,6	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
53	DA	49	154	20,6	Normal	Normal
54	FS	52	160	20,3	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
55	AFFM	56	156	23	Normal	Normal
56	AFS	45	150	20	Normal	Normal
57	DWM	56	160	21,8	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
58	NA	65	162	24,7	Normal	Tidak Normal (Oligomenore)
59	AL	59	160	23	Normal	Normal
60	AHPS	42	150	18,6	Normal	Normal
61	ADS	59	160	23	Normal	Normal
62	DSR	61	165	22,4	Normal	Normal

63	ZP	49,5	161	19	Normal	Normal
64	CF	54	167	19,3	Normal	Normal
65	NBR	69	176	22,3	Normal	Normal
66	ANP	60	164	22,3	Normal	Normal
67	SH	60	164	22,3	Normal	Normal
68	ZD	57	156	23,4	Normal	Normal
69	APA	61	163	22,9	Normal	Normal
70	AS	61	161	23,5	Normal	Normal
71	RNAW	60	158	24	Normal	Normal
72	APAN	56	160	21,8	Normal	Normal
73	RM	52	158	20,8	Normal	Normal
74	FDS	48	160	18,7	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
75	RR	58	158	23,2	Normal	Normal
76	VN	58	158	23,2	Normal	Normal
77	ENR	55	153	23,4	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
78	FYI	47	153	20	Normal	Normal
79	AA	60	163	22,5	Normal	Normal
80	UH	53	160	20,7	Normal	Normal
81	YS	52	160	20,3	Normal	Normal
82	EF	53	155	22	Normal	Normal
83	MA	50	150	22,2	Normal	Normal
84	MHN	60	170	20,7	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
85	AO	57	154	24	Normal	Normal
86	SAR	45	150	20	Normal	Normal
87	TNC	43	150	19,1	Normal	Normal
88	TAR	41	146	19,2	Normal	Normal
89	RS	46	155	19,1	Normal	Normal
90	EH	48	160	18,7	Normal	Normal
91	AR	70	175	22,8	Normal	Normal
92	NFRU	43	152	18,6	Normal	Normal
93	NIA	49	150	21,7	Normal	Normal
94	NAN	54	157	21,9	Normal	Normal
95	UK	53	154	22,3	Normal	Normal
96	FS	51	158	20,4	Normal	Normal
97	AM	45	155	18,7	Normal	Normal
98	RN	48	158	19,2	Normal	Normal
99	SIP	50	156	20,5	Normal	Normal
100	HNS	59	156	24,2	Normal	Normal
101	AL	63	160	24,6	Normal	Normal
102	CS	55	163	20,7	Normal	Normal

103	MM	45	154	18,9	Normal	Normal
104	NKS	55	160	21,4	Normal	Normal
105	AFA	55	155	22,8	Normal	Normal
106	EF	64	160	25	Normal	Normal
107	TS	50	160	19,5	Normal	Normal
108	DNH	56	159	22,1	Normal	Tidak Normal (Polimenore)
109	ARS	55	150	24,4	Normal	Tidak Normal (Polimenore)

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	Total Skor	Kuesioner Kualitas Tidur
		Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Kebiasaan Tidur	Gangguan Saat Tidur	Penggu- naan Obat Tidur	Disfungsi Sehari- hari		
1	AD	1	0	0	0	1	0	2	4	baik
2	PZ	2	2	3	0	1	0	3	11	buruk
3	DZ	1	1	0	0	1	0	1	4	baik
4	SD	0	0	0	0	1	0	1	2	baik
5	RY	3	2	0	0	2	0	2	9	buruk
6	WA	2	1	2	0	1	0	1	7	buruk
7	S	1	0	1	0	1	0	1	4	baik
8	RF	3	0	2	0	0	0	0	5	baik
9	IW	2	3	1	0	2	1	1	10	buruk
10	LD	0	0	2	0	0	0	0	2	baik
11	RR	2	2	1	2	2	3	1	13	buruk
12	DP	1	2	2	0	1	0	1	7	buruk
13	RA	2	2	2	0	1	1	1	9	buruk
14	MS	1	0	0	0	1	0	0	2	baik
15	IL	1	2	2	0	2	0	1	8	buruk
16	NS	1	1	2	1	2	0	1	8	buruk
17	PW	1	1	2	0	1	0	1	6	buruk
18	NM	1	0	0	0	2	0	2	5	baik
19	S	2	1	2	0	1	0	2	8	buruk
20	DH	1	1	2	0	2	0	1	7	buruk
21	JM	1	1	1	0	1	0	2	6	buruk
22	MY	1	2	1	0	1	0	1	6	buruk
23	RD	1	2	2	1	1	0	1	8	buruk
24	FDH	1	0	0	0	1	0	1	3	baik
25	FH	2	3	0	0	2	2	3	12	buruk
26	MM	1	1	2	0	1	0	1	6	buruk

27	AN	1	1	0	1	2	1	2	8	buruk
28	KB	1	1	1	1	2	0	2	8	buruk
29	DU	1	2	0	0	1	0	1	5	baik
30	BA	1	0	2	0	2	0	1	6	buruk
31	WS	1	3	2	0	1	0	1	8	buruk
32	TF	2	2	1	0	1	0	1	7	buruk
33	GS	1	1	1	1	2	0	3	9	buruk
34	SL	1	2	1	0	1	0	0	5	baik
35	CAN	1	1	1	0	1	0	1	5	baik
36	KT	1	1	1	0	1	0	1	5	baik
37	NS	1	1	1	0	1	0	1	5	baik
38	TA	1	1	0	0	0	0	0	2	baik
39	SP	0	1	0	0	1	0	0	2	baik
40	MD	1	1	2	0	1	0	0	5	baik
41	SMW	2	1	1	0	1	0	1	6	buruk
42	NUS	1	1	2	1	1	0	0	6	buruk
43	KPB	1	3	0	0	1	0	2	7	buruk
44	TER	3	2	2	0	2	0	3	12	buruk
45	DJ	1	0	2	0	0	0	1	4	baik
46	DHN	1	2	2	0	1	0	1	7	buruk
47	RF	1	0	1	0	1	0	1	4	baik
48	TR	1	3	1	1	1	0	1	8	buruk
49	FAS	0	1	1	0	0	0	0	2	baik
50	SY	1	1	2	0	1	0	1	6	buruk
51	FA	0	1	1	0	0	0	0	2	baik
52	ANB	3	2	2	0	1	0	3	11	buruk
53	DA	1	1	1	0	1	1	1	6	buruk
54	FS	1	2	1	0	1	0	2	7	buruk
55	AFFM	1	0	2	0	1	0	1	5	baik
56	AFS	1	2	0	1	1	0	1	6	buruk
57	DWM	3	2	3	0	2	0	1	11	buruk
58	NA	1	2	2	1	1	0	1	8	buruk
59	AL	1	0	1	0	0	0	0	2	baik
60	AHPS	1	0	1	0	0	0	0	2	baik
61	ADS	1	1	1	1	0	0	1	5	baik
62	DSR	1	1	1	0	2	0	1	6	buruk
63	ZP	2	3	2	2	2	3	2	16	buruk
64	CF	2	3	1	0	2	1	2	11	buruk

65	NBR	1	1	0	0	1	0	1	4	baik
66	ANP	1	2	2	0	1	0	1	7	buruk
67	SH	2	2	2	0	2	0	3	11	buruk
68	ZD	1	2	1	0	1	0	0	5	baik
69	APA	1	1	2	0	1	0	1	6	buruk
70	AS	2	1	3	0	1	0	2	9	buruk
71	RNAW	1	1	2	0	1	0	0	5	baik
72	APAN	1	1	2	1	1	0	1	7	buruk
73	RM	1	1	1	2	1	0	1	7	buruk
74	FDS	1	0	2	0	1	0	0	4	baik
75	RR	2	2	2	0	2	0	2	10	Buruk
76	VN	1	1	2	0	2	0	3	9	Buruk
77	ENR	1	2	2	0	1	1	1	8	buruk
78	FYI	1	1	2	1	1	0	1	7	buruk
79	AA	1	1	2	1	1	0	0	6	buruk
80	UH	1	2	0	0	1	0	1	5	baik
81	YS	0	1	2	0	1	0	0	4	baik
82	EF	1	1	3	0	1	0	1	4	baik
83	MA	1	2	2	0	1	0	1	7	buruk
84	MHN	2	3	2	1	1	0	1	10	buruk
85	AO	2	2	2	0	2	0	2	10	buruk
86	SAR	2	1	2	0	1	0	1	7	buruk
87	TNC	1	1	1	0	1	0	1	5	baik
88	TAR	1	0	0	0	1	0	1	3	baik
89	RS	1	3	2	0	1	0	1	8	buruk
90	EH	2	3	2	0	1	0	1	9	buruk
91	AR	1	1	1	0	1	0	1	5	baik
92	NFRU	1	0	2	0	1	0	0	4	baik
93	NIA	0	0	2	0	0	0	0	2	baik
94	NAN	0	0	2	0	0	0	2	4	baik
95	UK	1	0	0	0	0	0	0	1	baik
96	FS	1	0	1	0	0	0	0	2	baik
97	AM	1	1	2	0	1	0	0	5	baik
98	RN	1	0	2	0	1	0	1	5	baik
99	SIP	1	2	1	0	1	0	1	6	buruk
100	HNS	2	1	0	0	1	0	0	4	baik
101	AL	1	0	2	0	1	0	1	5	baik
102	CS	1	3	2	1	1	0	1	9	buruk
103	MM	1	0	2	0	2	0	1	6	buruk
104	NKS	1	0	2	1	2	0	1	7	buruk
105	AFA	1	2	2	0	2	0	3	10	buruk
106	EF	2	1	2	2	1	0	1	9	buruk
107	TS	2	2	2	2	2	2	2	14	buruk
108	DNH	1	2	2	1	1	0	0	7	buruk
109	ARS	2	2	1	0	2	2	1	10	buruk

## Lampiran XIV

### OUTPUT HASIL ANALISIS DATA (SPSS)

#### Analisis Univariat

##### Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	44	40.4	40.4	40.4
	Buruk	65	59.6	59.6	100.0
	Total	109	100.0	100.0	

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur Subjektif	.386	109	.000	.743	109	.000
Latensi tidur	.224	109	.000	.873	109	.000
Durasi Tidur	.308	109	.000	.814	109	.000
Efisiensi Kebiasaan Tidur	.478	109	.000	.514	109	.000
Gangguan Saat Tidur	.342	109	.000	.754	109	.000
Penggunaan Obat Tidur	.516	109	.000	.335	109	.000
Disfungsi Sehari-hari	.316	109	.000	.817	109	.000

a. Lilliefors Significance Correction

##### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Kualitas Tidur Subjektif	Mean	1.2202	.06163
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.0980
		Upper Bound	1.3423
	5% Trimmed Mean	1.1937	
	Median	1.0000	

	Variance		.414	
	Std. Deviation		.64345	
	Minimum		.00	
	Maximum		3.00	
	Range		3.00	
	Interquartile Range		.50	
	Skewness		.825	.231
	Kurtosis		1.267	.459
Latensi tidur	Mean		1.2569	.08879
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.0809	
		Upper Bound	1.4329	
	5% Trimmed Mean		1.2299	
	Median		1.0000	
	Variance		.859	
	Std. Deviation		.92700	
	Minimum		.00	
	Maximum		3.00	
	Range		3.00	
	Interquartile Range		1.00	
	Skewness		.244	.231
	Kurtosis		-.784	.459
Durasi Tidur	Mean		1.4037	.07834
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.2484	
		Upper Bound	1.5589	
	5% Trimmed Mean		1.4077	
	Median		2.0000	
	Variance		.669	
	Std. Deviation		.81785	
	Minimum		.00	
	Maximum		3.00	
	Range		3.00	
	Interquartile Range		1.00	
	Skewness		-.460	.231
	Kurtosis		-.733	.459
Efisiensi Kebiasaan Tidur	Mean		.2477	.05074
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.1471	
		Upper Bound	.3483	

	5% Trimmed Mean		.1687	
	Median		.0000	
	Variance		.281	
	Std. Deviation		.52978	
	Minimum		.00	
	Maximum		2.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		.00	
	Skewness		2.082	.231
	Kurtosis		3.490	.459
Gangguan Saat Tidur	Mean		1.1193	.05640
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.0075	
		Upper Bound	1.2311	
	5% Trimmed Mean		1.1325	
	Median		1.0000	
	Variance		.347	
	Std. Deviation		.58886	
	Minimum		.00	
	Maximum		2.00	
	Range		2.00	
	Interquartile Range		.00	
	Skewness		-.027	.231
	Kurtosis		-.150	.459
Penggunaan Obat Tidur	Mean		.1651	.05297
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.0601	
		Upper Bound	.2701	
	5% Trimmed Mean		.0566	
	Median		.0000	
	Variance		.306	
	Std. Deviation		.55300	
	Minimum		.00	
	Maximum		3.00	
	Range		3.00	
	Interquartile Range		.00	
	Skewness		3.745	.231
	Kurtosis		14.306	.459
<u>Disfungsi Sehari-hari</u>	Mean		1.0734	.07789



95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.9190	
	Upper Bound	1.2278	
5% Trimmed Mean		1.0260	
Median		1.0000	
Variance		.661	
Std. Deviation		.81316	
Minimum		.00	
Maximum		3.00	
Range		3.00	
Interquartile Range		.00	
Skewness		.706	.231
Kurtosis		.360	.459

### Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	84	77.1	77.1	77.1
	Tidak Normal	25	22.9	22.9	100.0
	Total	109	100.0	100.0	

### Analisis Bivariat

#### Kualitas Tidur \* Siklus Menstruasi Crosstabulation

		Siklus Menstruasi		Total	
		Normal	Tidak Normal		
Kualitas Tidur	Baik	Count	40	4	44
		% within Kualitas Tidur	90.9%	9.1%	100.0%
	Buruk	Count	44	21	65
		% within Kualitas Tidur	67.7%	32.3%	100.0%
Total	Count	84	25	109	
	% within Kualitas Tidur	77.1%	22.9%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	8.002 <sup>a</sup>	1	.005		
Continuity Correction <sup>b</sup>	6.742	1	.009		
Likelihood Ratio	8.793	1	.003		
Fisher's Exact Test				.005	.004
Linear-by-Linear Association	7.928	1	.005		
N of Valid Cases	109				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.09.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kualitas Tidur (Baik / Buruk)	4.773	1.509	15.100
For cohort Siklus Menstruasi= Normal	1.343	1.108	1.628
For cohort Siklus Menstruasi = Tidak Normal	.281	.104	.764
N of Valid Cases	109		






## Lampiran XV

## DAFTAR ABSENSI BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

\*\* diisi oleh unit penelitian

## LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : dr. Abdul Harris Pane, Sp. OG


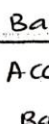
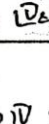
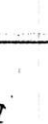
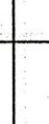

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
10 / Juni-2021	Bimbingan Proposal Pengejukan judul skripsi	Membahas tentang Judul Skripsi	
21 / Agustus-2021	Bimbingan Proposal Pengejukan Survei awal	tanda tangan survei awal	
30 / September-2021	Bimbingan Bab I-III	Pembacaan Laporan Proposal	
07 / Oktober-2021	Revisi Bab I-III	Analisis Perbaikan	
12 / Oktober-2021	Review Bab I-III dan pengecekan daftar pustaka	ACC Proposal dan keabsahan daftar pustaka	

## Lampiran XVI

## DAFTAR ABSENSI BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

## LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : dr. Abd. Harris Pane, Sp. OG

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
04 Desember 2021	Pengajuan Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	Pengajuan Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	
08 Desember 2021	Revisi Pengajuan Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	Revisi Pengajuan Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	
11 Januari 2022	Revisi Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	Revisi Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	
12 Januari 2022	Revisi Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	Revisi Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	
13 Januari 2022	Pengajuan revisi bab <u>IV</u> & <u>V</u>	Revisi Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	
14 Januari 2022	ACC Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	ACC Bab <u>IV</u> & <u>V</u>	

## Lampiran XVII

### DOKUMENTASI PENELITIAN



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya, Hana Syntia Nadenggan Siregar, mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang akan melakukan penelitian (skripsi) yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021".

Peneliti memohon keediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang telah disebutkan di atas. Partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, bebas untuk ikut atau menolak tanpa adanya sanksi apapun. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden. Semua informasi dari hasil penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Bila saudara bersedia mengikuti penelitian ini, maka silahkan melanjutkan ke bagian berikutnya dan isi identitas diri. Mengisi kuesioner ini dapat dianggap sebagai tanda persetujuan saudara dalam mengikuti penelitian ini.

Atas perhatian dan kesediaan waktu Saudari, saya mengucapkan terima kasih.

hanasyntiaarg@gmail.com [Switch account](#)

\* Required

Email \*

hanasyntiaarg@gmail.com

Next Clear form

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

hanasyntiaarg@gmail.com [Switch account](#)

\* Required

**IDENTITAS RESPONDEN**

Demikian ini adalah bagian dari kuesioner yang akan dilaksanakan dan hanya peneliti yang memperolehnya. Tujuannya untuk menjaga kerahasiaan data yang akan diolah.

Nama \*

Your answer

UMR \*

Your answer

Demislah \*

Your answer

Nomor HP / Whatsapp \*

Your answer

Ura \*

Your answer

Berat Badan \*

Your answer

Tinggi Badan \*

Your answer

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

hanasyntiaarg@gmail.com [Switch account](#)

\* Required

**Kuesioner Siklus Menstruasi**

1. Dalam satu bulan terakhir ini bagaimana siklus menstruasi anda? (Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya) \*

a. Kurang dari 21 hari (<21 hari)

b. 21 - 35 hari

c. Lebih dari 35 hari (>35 hari)

2. Apakah dalam tiga bulan ini anda tidak mengalami menstruasi? \*

a. Iya

b. Tidak

3. Apakah Saudari memiliki penyakit hormonal atau kelainan ginekologi (seperti penyakit tiroid, mioma, polip, dll) atau penyakit kronis/berat lainnya? \*

a. Iya (tentukan)

b. Tidak

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021**

hanasyntiaarg@gmail.com [Switch account](#)

\* Required

**Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

Partisipan berikut berhubungan dengan kualitas tidur Anda dalam satu bulan terakhir. Jawaban Anda harus sesuai kenyataan sebenarnya. Tidak ada yang akan terjadi dalam satu bulan terakhir. Tidak ada yang akan terjadi dalam satu bulan terakhir. Tidak ada yang akan terjadi dalam satu bulan terakhir. Tidak ada yang akan terjadi dalam satu bulan terakhir.

1. Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya pergi tidur di malam hari? Biasanya tidur pada jam ... \*

2. Dalam satu bulan terakhir, berapa lama (menit) biasanya Anda mulai jatuh tertidur setiap malam? Jumlah menit... \*

3. Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa biasanya Anda bangun di pagi hari? Biasanya bangun pagi pada jam... \*

4. Dalam satu bulan terakhir, berapa jam tidur yang sesungguhnya Anda dapatkan setiap malam? Hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur. Jumlah jam tidur setiap malam... \*

**Partisipan nomor 1**

1. Apakah Anda merasa bahwa kualitas tidur Anda mengalami perubahan dalam satu bulan terakhir ini? \*

a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

b. Terbangun di tengah malam atau lebih pagi \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

d. Tidak dapat berespa dengan nyaman \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

e. Banyak atau mendengkur keras \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

f. Merasa tertidur dengan... \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

g. Merasa tertidur dengan... \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

h. Dalam satu bulan terakhir, bagaimana Anda merasa kualitas tidur Anda secara keseluruhan? \*

Sangat baik

Baik

Buruk

Sangat buruk

i. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat (dengan resep dokter atau di jual bebas) untuk membantu Anda tertidur? \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

j. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika merasa sudah atau melakukan aktivitas sehari-hari? \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

k. Dalam satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang membuat Anda stres di dalam mempersiapkan sesuatu hal? \*

Tidak ada masalah

Hanya sedikit masalah

Cukup banyak masalah

Banyak masalah yang sangat besar

Back Next Clear form

**Partisipan nomor 2**

2. Apakah Anda merasa bahwa kualitas tidur Anda mengalami perubahan dalam satu bulan terakhir ini? \*

a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

b. Terbangun di tengah malam atau lebih pagi \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

d. Tidak dapat berespa dengan nyaman \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

e. Banyak atau mendengkur keras \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

f. Merasa tertidur dengan... \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

g. Merasa tertidur dengan... \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

h. Dalam satu bulan terakhir, bagaimana Anda merasa kualitas tidur Anda secara keseluruhan? \*

Sangat baik

Baik

Buruk

Sangat buruk

i. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat (dengan resep dokter atau di jual bebas) untuk membantu Anda tertidur? \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

j. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika merasa sudah atau melakukan aktivitas sehari-hari? \*

Tidak ada sama sekali dalam seminggu

Kurang dari sekali dalam seminggu

Sekali atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

k. Dalam satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang membuat Anda stres di dalam mempersiapkan sesuatu hal? \*

Tidak ada masalah

Hanya sedikit masalah

Cukup banyak masalah

Banyak masalah yang sangat besar

Back Next Clear form