

SKRIPSI

**HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA
MAHASISWI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA ANGKATAN 2019**



Penulis:

DHAWAM DECANDRA PUTRA

NIM. 011911133159

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

SKRIPSI

**HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA
MAHASISWI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA ANGKATAN 2019**



Penulis:

DHAWAM DECANDRA PUTRA

NIM. 011911133159

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

**HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA
MAHASISWI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA ANGKATAN 2019**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan mata kuliah Modul Penelitian

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Penulis

DHAWAM DECANDRA PUTRA

NIM. 011911133159

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

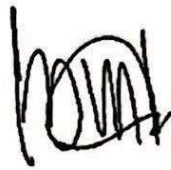
LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan diterima oleh tim penguji

Program Studi Kedokteran Universitas Airlangga

Tanggal 22 Desember 2022

Pembimbing I



Prof. Dr. Bambang Purwanto dr., M. Kes
NIP. 198008282006041002

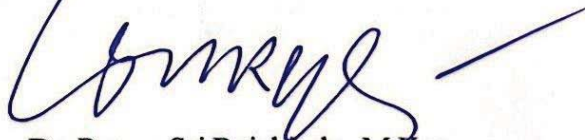
Pembimbing II



Dr. Jimmy Yanuar Annas, dr., Sp. OG(K)
NIP. 197701202008011001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. Purwo Sri Rejeki, dr., M. Kes
NIP. 197506122005012003

LEMBAR KEPUTUSAN TIM PENGUJI

**Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2019**

SKRIPSI

Oleh:

DHAWAM DECANDRA PUTRA

011911133159

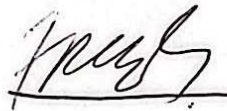
Disetujui dan diterima setelah diuji oleh

Tim penguji Program Studi Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya

Surabaya, 22 Maret 2022

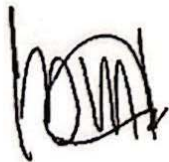
Ketua Penguji



Irfansyah Irwadi, dr., M.Si

NIP. 198210122009121003

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Bambang Purwanto, dr., M.Kes
NIP. 198008282006041002

Pembimbing Serta



Dr. Jimmy Yandiar Annas, dr., Sp. OG(K)
NIP. 197701202008011001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dhawam Decandra Putra
Tempat, Tanggal Lahir : Nganjuk, 15 Desember 1999
Alamat Tempat Tinggal : Ds. Talun RT 001 RW 002, Kec. Rejoso, Kab.
Nganjuk, Jawa Timur
Alamat e-mail : dhawam.decan.putra-2019@fk.unair.ac.id
Nomor Telepon : 082244238614
Judul Karya Akhir : Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur
Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas
Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2019

Dengan ini saya menyatakan karya tulis ilmiah yang saya buat sebagai pemenuhan Modul Penelitian 2021/2022 adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan plagiarisme, bukan jiplakan karya orang lain dan belum pernah dipublikasikan dalam segala bentuk jurnan di manapun. Apabila di kemudian hari tulisan naskah saya tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka secara otomatis tulisan naskah karya akhir saya dianggap gugur.

Surabaya, 22 Desember 2022


Dhawam Decandra Putra

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya yang begitu besar yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, dan kekuatan yang luar biasa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2019”. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Budi Santoso, dr., Sp.OG(K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
2. Prof. Dr. Bambang Purwanto dr., M. Kes, selaku pembimbing utama yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Jimmy Yanuar Annas, dr., Sp.OG(K), selaku pembimbing kedua yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Irfiansyah Irwadi, dr., M.Si, selaku dosen penguji yang telah menguji dan memeriksa skripsi ini.
5. Dr. Purwo Sri Rejeki, dr., M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
6. Dr. Pudji Lestari, dr., M.Kes, selaku penanggung jawab blok mata kuliah penelitian.
7. Seluruh responden penelitian yang telah mencurahkan waktu dan tenaga untuk bersedia mengisi kuesioner.
8. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.

9. Ayah, ibu, adik, dan keluarga tercinta yang selalu memberi dukungan serta semangat dan doa kepada penulis.
10. Weni Praga Agusti, Duwi Febrianto, Muhammad Sindu Imam Taufik, Garuda Nusantara, Zaim, James, Zidan, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberi dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kesalahan baik dalam segi isi maupun penulisan. Oleh sebab itu segala kritik, saran, dan evaluasi sangat peneliti harapkan demi perbaikan skripsi ini. Selanjutnya semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

RINGKASAN

Menstruasi adalah suatu proses yang kompleks dari serebrum, hipotalamus, hipofisis, organ genital, korteks adrenal, kelenjar tiroid, prostaglandin, dan serotonin. Bagi anak perempuan, biasanya ditandai dengan perubahan fisik seperti payudara yang mulai membesar, tumbuhnya rambut di bawah ketiak dan di sekitar daerah kemaluan, bertambahnya tinggi badan dalam waktu yang singkat, dan mulai munculnya jerawat serta menstruasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur adalah pengaruh hormon, enzim, vaskularisasi, prostaglandin, faktor psikologis, penyakit kronis, malnutrisi, aktivitas fisik dan penggunaan obat-obatan.

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam perhari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif. Gangguan tidur normal pada perempuan mempunyai resiko terhadap kesehatan, yaitu pada gangguan mood dan fungsi kognitif. Jika seseorang mengalami gangguan tidur dapat disimpulkan bahwa ada gangguan pada sekresi hormon melatonin, sehingga menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari dan juga mempengaruhi kualitas hidup.

Penelitian ini adalah penelitian *analitic observasional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan siklus menstruasi dengan gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah gangguan tidur. Subjek penelitian ini adalah 60 mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019 periode September 2021 hingga Oktober 2022 yang diambil dengan cara *probability sampling*. Pengambilan sampel dalam

penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuesioner ke seluruh mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019 via *google form*. Instrumen yang dipakai untuk mendapatkan data primer dalam penelitian ini berupa kuesioner siklus menstruasi, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang diperoleh kemudian dianalisis univariat dan bivariat menggunakan *software* SPSS versi 25.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Jumlah menstruasi normal dan tidak normal masing-masing sejumlah 53 (88,3%), dan 7 (11,7%). Jumlah gangguan tidur dan tidak gangguan tidur masing-masing sejumlah 45 (25%), dan 15 (75%).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan gangguan tidur pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019.

ABSTRACT

Factors that affect the menstrual cycle are hormones, enzymes, vascularization, prostaglandins, psychological factors, chronic disease, malnutrition, physical activity, and drugs. The prevalence of menstrual cycle abnormalities in Indonesian adolescents is quite high, around 31.6%. Sleep disturbances are thought to be related to menstrual cycle irregularities. Normal sleep disorders in women have risks to health, namely in mood disorders and cognitive function. Sleep requirements vary for each individual, generally it takes 6 to 8 hours per day to get effective sleep. This study aims to analyze the relationship between menstrual cycle length and sleep disturbances in female medical students. This study aims to analyze the relationship between menstrual cycle length and sleep disturbances in female medical students. This research is an observational analytic research with cross sectional design. This research was conducted at the Faculty of Medicine, Airlangga University from September 2021 to November 2022. The subjects of this study were 60 female medical students from the Faculty of Medicine, Airlangga University, class of 2019. The independent variable in this study was the menstrual cycle, while the dependent variable in this study was sleep disturbances. Data analysis used in this study was bivariate analysis using Fisher's exact test to test the menstrual cycle and sleep disturbances. The conclusion in this study is that there is no relationship between menstrual cycle length and sleep disturbances in female medical students at the Faculty of Medicine, Airlangga University class of 2019 with a value of ($p > 0.05$).

Keywords: Menstrual cycle, menstrual hormone, sleep disturbance

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL BELAKANG	ii
PRASYARAT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR KEPUTUSAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSYARATAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
RINGKASAN	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi Masyarakat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Menstruasi	5
2.1.1 Pengertian Menstruasi	5
2.1.2 Siklus Menstruasi	6
2.1.3 Mekanisme Menstruasi	7
2.1.4 Fisiologi Menstruasi dan Siklusnya	7
2.1.5 Gangguan Menstruasi dan Siklusnya	7

2.1.6 <i>Pre-menstrual Syndrome</i>	9
2.1.7 <i>Pre-menstrual Tension</i>	9
2.1.8 Hormon-hormon reproduksi	9
2.2 Tidur	11
2.2.1 Pengertian Tidur.....	11
2.2.2 Fisiologi dan Mekanisme Tidur	12
2.3 Gangguan Tidur.....	14
2.4 Hubungan Gangguan Tidur dan Menstruasi	15
BAB 3 KERANGKA KONSEP	16
3.1 Kerangka Konsep	16
3.1.1 Penjelasan Kerangka Konsep.....	16
3.2 Hipotesis.....	17
BAB 4 METODE PENELITIAN	18
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	18
4.2 Populasi, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	18
4.2.1 Populasi.....	18
4.2.2 Besar Sampel	19
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	20
4.3 Variabel Penelitian	20
4.3.1 Variabel Bebas (<i>Independent</i>).....	20
4.3.2 Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	21
4.3.3 Definisi Operasional	21
4.4 Instrumen Penelitian.....	23
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
4.5.1 Lokasi Penelitian.....	23
4.5.2 Waktu Penelitian	24
4.6 Pengumpulan Data	24
4.7 Kerangka Operasional Penelitian	25
4.8 Teknik Pengolahan Data	26
4.8.1 Pengolahan Data	26
4.8.2 Analisis Data.....	27
4.9 Etika Penelitian.....	28
4.9.1 Persetujuan Komite Etik Penelitian	28
4.9.2 Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	28

4.9.3 Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>)	28
4.9.4 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	28
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	29
5.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Variabel Penelitian	29
5.2 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Gangguan Tidur PSQI	29
BAB 6 PEMBAHASAN	31
6.1 Karakteristik Siklus Menstruasi	31
6.2 Karakteristik Gangguan Tidur	31
6.3 Hubungan Siklus Menstruasi dengan Gangguan Tidur PSQI	32
6.4 Keterbatasan Penelitian	33
BAB 7 PENUTUPAN	34
7.1 Kesimpulan	34
7.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
DAFTAR LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur	22
Tabel 5.1 Distribusi subjek peneltian.....	29
Tabel 5.2 Hubungan siklus menstruasi dengan gangguan tidur	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur	16
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Gangguan Tidur.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	38
Lampiran 2. Lembar Persetujuan	39
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian Siklus Menstruasi	40
Lampiran 4. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	41
Lampiran 5. Perhitungan skor PSQI	44
Lampiran 6. Hasil kuesioner siklus menstruasi.....	49
Lampiran 7. Hasil Kuesioner Gangguan Tidur PSQI	52
Lampiran 8. Luaran Hasil Olahan SPSS	57
Lampiran 9. Komite etik penelitian kesehatan.....	58

DAFTAR SINGKATAN

REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
PMS	: <i>Pre-Menstrual Syndrome</i>
GnRH	: <i>Gonadotrophin Realising Hormone</i>
LVM	: <i>Low Voltage Mix Frequencies</i>
EOG	: <i>Elektrokulogram</i>
R	: <i>Rolling</i>
EEG	: <i>Elektroencephalography</i>
EM	: <i>Eye Movement</i>