

**HUBUNGAN STRES SELAMA PENYUSUNAN SKRIPSI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI POLTEKKES MALANG PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER**

SKRIPSI



**KARTIKA MAHARANI DEWI
NIM P17331223029**

**KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

**HUBUNGAN STRES SELAMA PENYUSUNAN SKRIPSI DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI POLTEKKES MALANG PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER**

SKRIPSI



KARTIKA MAHARANI DEWI
NIM P17331223029

**KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Kartika Maharani Dewi

NIM : P17331223029

Judul Skripsi : Hubungan Stres Selama Penyusunan Skripsi Dan Kualitas Tidur Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana terapan Kebidanan Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar- benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 16 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,

Materai



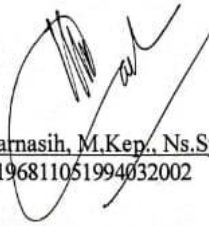
Kartika Maharani Dewi

NIM. P17331223029

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul Hubungan Stres Selama Penyusunan Skripsi Dan Kualitas Tidur Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana terapan Kebidanan Jember, oleh Kartika Maharani Dewi NIM.P17331223029 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 22 Juni2026
Pembimbing Utama



I Gusti Ayu. Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.
NIP. 196811051994032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M. Kes.
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul Hubungan Stres Selama Penyusunan Skripsi Dan Kualitas Tidur Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana terapan Kebidanan Jember, oleh Kartika Maharani Dewi NIM.P17331223029 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal ..23....Juni.....2026

Dewan Penguji

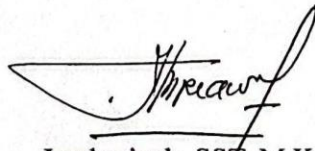
Ketua Penguji

Penguji Anggota I

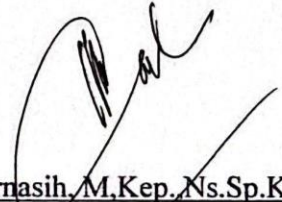
Penguji Anggota II



Eni Subiastutik, S.Kep.Ns.,MSc
NIP.196805281991032001



Jamhariyah, SST.,M.Kes
NIP.196401111984032001



IGA. Karnasih, M.Kep.Ns.Sp.Kep.Mat
NIP.196811051994032002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes
Malang



Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196607271991032003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan
Jember



Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat tuhan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah metodologi penelitian dan sebagai rancangan dalam penelitian di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Siti Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun laporan Skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun laporan Skripsi ini.
4. I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat, selaku pembimbing Utama dan Anggota Penguji II.
5. Eni Subiastutik, S.Kep.Ns., MSc, selaku Penguji Utama.
6. Jamhariyah, SST., M.Kes, selaku Anggota Penguji I.
7. Mahasiswa Tingkat 4 Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember, yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga Skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 24 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.5. Penelitian Terdahulu	9
BAB 2	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Stres	11
2.2 Konsep Tidur.....	31
2.3 Konsep Menstruasi	43
2.4 Kerangk Konsep	58
2.5 Hipotesis	59
BAB 3	60
METODE PENELITIAN.....	60
3.1 Desain penelitian.....	60
3.2 Kerangka Operasional.....	61
3.3 Populasi, sampel dan sampling.....	62
3.5 Variabel penelitian	65

3.6 Definisi Operasional	66
3.7 Lokasi dan waktu penelitian	68
3.8 Alat pengumpulan data	68
3.9 Metode pengumpulan data.....	71
3.10 Metode pengolahan data	74
3.11 Analisa data	76
3.12 Etika penelitian	80
BAB 4	84
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	84
4.1 Hasil Penelitian.....	84
4.2 Data Umum.....	85
4.3 Data Khusus	89
4.4 Pembahasan	95
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	119
BAB 5	121
KESIMPULAN DAN SARAN	121
5.1 Kesimpulan	121
5.2 Saran	122
DAFTAR PUSTAKA.....	124
LAMPIRAN.....	128

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	67
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan tempat tinggal selama menyusun skripsi pada mahasiswi semester akhir Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026.....	85
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan status aktivitas selain kuliah pada mahasiswi semester akhir Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026.	86
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur pada mahasiswi semester akhir Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026.	87
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi berdasarkan perubahan berat badan dalam tiga bulan terakhir pada mahasiswi semester akhir Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026.	88
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi Berdasarkan Frekuensi Aktifitas Fisik Dalam Satu Minggu Terakhir Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026.....	88
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Selama Penyusunan Skripsi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember	90
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember	90
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.....	91
Tabel 4. 9 Hubungan Tingkat Stres Selama Penyusunan Skripsi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.....	92
Tabel 4. 10 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Tidur Normal.....	36
Gambar 2. 2 Pencatatan Siklus Menstruasi	45
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep.....	58
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Jadwal Penyusunan	128
Lampiran 1. 2 Permohonan Bersedia Menjadi Responden	129
Lampiran 1. 3 Informed Consent.....	130
Lampiran 1. 4 Instrumen penelitian.....	131
Lampiran 1. 5 Kisi – Kisi Instrumen	135
Lampiran 1. 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	138
Lampiran 1. 7 Surat Studi Pendahuluan Poltekkes Malang	140
Lampiran 1. 8 Surat BANGKESBANGPOL.....	141
Lampiran 1. 9 Surat Ijin Penelitian.....	142
Lampiran 1. 10 Surat Layak Etik	143
Lampiran 1. 11 Tabulasi Data.....	144
Lampiran 1. 12 Hasil Uji SPSS	147

DAFTAR SINGKATAN

BAKESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Dewi, Kartika Maharani, 2026. *Hubungan Stres Selama Penyusunan Skripsi dan Kualitas Tidur Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.

Latar Belakang: Penyusunan skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik yang dapat meningkatkan stres dan menurunkan kualitas tidur pada mahasiswi tingkat akhir. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu keseimbangan hormon reproduksi sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan stres selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 67 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 subskala stres, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan lembar observasi siklus menstruasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Fisher's Exact Test dan Pearson Chi-Square. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami stres berat (32,8%), memiliki kualitas tidur buruk (74,6%), dan siklus menstruasi teratur (53,7%). Terdapat hubungan yang signifikan antara stres selama penyusunan skripsi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ($p < 0,001$), dengan proporsi ketidakteraturan meningkat seiring meningkatnya tingkat stres. Terdapat pula hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ($p < 0,001$), di mana responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik. **Kesimpulan:** Stres selama penyusunan skripsi dan kualitas tidur berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswi disarankan menerapkan mekanisme coping stres yang adaptif, menjaga kualitas tidur melalui penerapan *sleep hygiene* serta memenuhi kebutuhan tidur minimal 6–7 jam per hari, dan memanfaatkan layanan konseling psikologis apabila mengalami stres yang berkepanjangan atau mengganggu aktivitas sehari-hari sebagai upaya mendukung kesehatan reproduksi. **Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Mahasiswi, Siklus Menstruasi, Skripsi, Tingkat Stres.

ABSTRACT

Dewi, Kartika Maharani. 2026. The Relationship Between Stress During Thesis Preparation and Sleep Quality and Menstrual Cycle Irregularities Among Undergraduate Midwifery Students in Jember. Undergraduate Thesis. Undergraduate Midwifery Study Program, Jember. Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang.
Supervisor: I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.

Background: Thesis preparation is one of the academic demands that may increase stress levels and reduce sleep quality among final-year female students. These conditions may disrupt the balance of reproductive hormones, thereby affecting menstrual cycle regularity. This study aimed to analyze the relationship between stress during thesis preparation and sleep quality with menstrual cycle irregularity among female students of the Applied Bachelor of Midwifery Program, Jember. **Methods:** This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. A total of 67 respondents were selected using simple random sampling. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) stress subscale questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and a menstrual cycle observation form. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with Fisher's Exact Test and Pearson's Chi-Square test. **Results:** Most respondents experienced severe stress (32.8%), had poor sleep quality (74.6%), and had regular menstrual cycles (53.7%). There was a significant relationship between stress during thesis preparation and menstrual cycle irregularity ($p < 0.001$), with the proportion of menstrual cycle irregularity increasing as stress levels increased. A significant relationship was also found between sleep quality and menstrual cycle irregularity ($p < 0.001$), with respondents who had poor sleep quality experiencing a higher proportion of menstrual cycle irregularity than those with good sleep quality. **Conclusion** Stress during thesis preparation and sleep quality were associated with menstrual cycle irregularities among female students of the Applied Bachelor's Midwifery Program in Jember. Based on these findings, female students are encouraged to adopt adaptive stress coping strategies, maintain good sleep quality by practicing proper sleep hygiene and obtaining at least 6–7 hours of sleep per day, and seek psychological counseling services if they experience prolonged stress or stress that interferes with daily activities, as an effort to support reproductive health. **Keywords:** Female Students, Menstrual Cycle, Sleep Quality, Stress Level, Thesis.