

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI
DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun oleh :

IMANUEL BAGAS PRADIPTA

41140058

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA

2018

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN DUTA WACANA**

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

IMANUEL BAGAS PRADIPTA

41140058

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada tanggal 15 Januari 2018

Nama Dosen

1. dr. Theresia Avilla Ririel Kusumosih, Sp. OG :
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. Slamet Sunarno Harjosuwarno, MPH :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Trianto Susetyo, Sp. OG :
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta, 17 Januari 2018

Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I bidang Akademik,



Prof. dr. J.W. Siagian, Sp.PA



dr. Yanti Ivana, M.Sc

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 17 Januari 2018



Immanuel Bagas Praapta
NIM. 41140058

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta

Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Imanuel Bagas Pradipta

NIM : 41140058

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 15 Januari 2018

Yang menyatakan,

Immanuel Bagas Pradipta

NIM. 41140058

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis ingin mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan tuntunan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Sindrom Premenstruasi dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana” ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Berbagai bantuan baik berupa material dan jasa telah mereka berikan bagi karya tulis ini. Untuk itu penulis ingin berterima kasih dan memberikan penghargaan setinggi – tingginya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan membimbing dari awal hingga akhir penulisan karya ilmiah ini selesai, kepada:

1. dr. Theresia Avilla Riri Kusumosih, Sp.OG selaku dosen pembimbing I atas segala waktu, bimbingan, arahan, saran, solusi, penyelesaian masalah serta motivasi yang diberikan dari awal penyusunan hingga akhir penulisan skripsi.
2. dr. Slamet Sunarno Harjosuwarno, MPH selaku dosen pembimbing II atas segala waktu, dukungan, bimbingan, saran, maupun solusi dari permasalahan yang muncul dalam proses penyusunan skripsi ini.

3. dr. Trianto Susetyo, Sp. OG selaku dosen penguji atas waktu, arahan, saran, dan koreksi untuk menyempurnakan penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. dr. Rizaldy Taslim Pinzon, Sp.S., M.Kes dan dr. Arum Krismi, M.Sc, Sp.KK selaku dosen penilai kelaikan etik yang telah memberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi ini..
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana atas bimbingan, pembelajaran, dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah membantu dengan memberikan izinnya kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian di tempat tersebut
7. Seluruh Ketua Angkatan 2014-2017 yang telah membantu koordinasi saat pengambilan data pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana angkatan 2014-2017.
8. Seluruh mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang penulis kasihi baik yang menjadi responden maupun tidak. Penulis berharap semua mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana akan senantiasa sehat, sejahtera dan bahagia dalam menjalani kehidupan.
9. Bapak Y.L. Aryoko Widodo S., selaku ayah penulis, Ibu Ch. Wiji Nurhayati selaku ibu penulis yang selalu memberikan doa dukungan, semangat, saran, motivasi dan kasih sayang yang diberikan kepada

penulis untuk menempuh pendidikan dan penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

10. Isidorus Ivan Kalya Wasistha selaku adik penulis yang senantiasa memberikan dukungan, doa dan motivasi kepada penulis.

11. Bella Palma Wijaya selaku teman baik penulis yang senantiasa mendoakan, membantu, memberikan kritik dan saran serta mendampingi penulis untuk melakukan pengambilan data dan menulis skripsi.

12. Anak Agung Gede Wahyu Prabawa, Michael Ganda, Nanda Andhyka, Abraham Aljody, Mikha Jhonatan, Paviaanta Riwan Giovani, Agung Satrio, selaku sahabat penulis yang selalu ada dan mendoakan, menghibur, mendukung, membantu dan memberikan motivasi selama kurang lebih empat tahun ini. Penulis berharap semoga sahabat penulis dapat bahagia dan mampu menggapai impian di masa depan.

13. Seluruh teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana terutama angkatan 2014 atas kerjasama dan dukungan satu sama lain.

Kepada seluruh pihak yang memberikan bantuan dan dukungan, penulis mengucapkan banyak terima kasih. Sekiranya, Tuhan dapat membalas dengan rahmat sukacita dan berkat yang melimpah. Penulis juga berharap dapat membalas kebaikan seluruh pihak di kemudian hari. Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mohon

saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
Semoga karya tulis ini dapat diterima oleh semua pihak dan memberikan manfaat
bagi kita semua.

Yogyakarta, 17 Januari 2018

Penulis

Immanuel Bagas Pradipta

©UKDIN

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.1.1. Bagi Peneliti	4
1.4.1.2. Bagi Peneliti lain	4
1.4.1.3. Bagi Mahasiswi Fakultas Kedokteran	5

1.4.1.4. Bagi Klinisi/Dokter	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.4.2.1. Bagi Institusi Pendidikan	5
1.4.2.2. Bagi Kemajuan Ilmu Kedokteran	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Telaah Pustaka	8
2.1.1 Kualitas Tidur	8
2.1.1.1. Definisi Tidur	8
2.1.1.2. Fungsi Tidur	9
2.1.1.3. Fisiologi Tidur	9
2.1.1.4. Tahapan Tidur	10
2.1.1.5. Siklus Tidur	13
2.1.1.6. Kualitas Tidur	14
2.1.1.7. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	16
2.1.1.8. Gangguan Tidur	18
2.1.1.9. Pengukuran Kualitas Tidur	20
2.1.2 Menstruasi	20
2.1.2.1. Definisi	20
2.1.2.2. Siklus Menstruasi	21
2.1.2.3. Perubahan pada Ovarium	22
2.1.2.4. Perubahan pada Uterus	24
2.1.3 Sindrom Premenstruasi	25

2.1.3.1 Definisi	25
2.1.3.2. Prevalensi Sindrom Pramenstruasi	26
2.1.3.3. Gejala dan Klasifikasi Sindrom Pramenstruasi	27
2.1.3.4. Patogenesis Sindrom Pramenstruasi	28
2.1.3.5. Faktor Risiko	30
2.1.3.6. Diagnosis	32
2.1.3.7. Diagnosis Banding	33
2.2 Landasan Teori	34
2.3 Kerangka Konsep	35
2.4 Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Desain Penelitian	36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.3 Populasi dan Sampling	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel	36
3.3.2.1. Kriteria Inklusi	36
3.3.2.2. Kriteria Eksklusi	37
3.3.2.3. Teknik Sampling	37
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
3.4.1 Variabel Penelitian	37
3.4.2 Definisi Operasional	38
3.5 Ukuran Sampel	39

3.6 Bahan dan Alat	40
3.7 Pelaksanaan Penelitian	41
3.8 Analisis Data	42
3.9 Etika Penelitian	42
3.10 Jadwal Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Analisis Univariat	44
4.1.1.1. Karakteristik Skor Sindrom Premenstruasi	44
4.1.1.2. Karakteristik Kualitas Tidur	49
4.1.2. Analisis Bivariat	53
4.2 Pembahasan	54
4.3 Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Berbagai Gejala Sindrom Pramenstruasi	27
Tabel 3. Diagnosis Banding Sindrom Pramenstruasi	33
Tabel 4. Karakteristik Kualitas Tidur Responden	51
Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat	54

©UKDW

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahap Siklus Tidur	13
Gambar 2. Korelasi Siklus Ovarium dan Kondisi Endometrium dengan Kadar Hormon-Hormon Pengaturnya	21
Gambar 3. Distribusi Sindrom Premenstruasi berdasarkan Angkatan Responden	45
Gambar 4. Distribusi Sindrom Premenstruasi berdasarkan Usia Responden	46
Gambar 5. Frekuensi Sindrom Premenstruasi berdasarkan Skor Kuisisioner SPAF	47
Gambar 6. Distribusi Kualitas Tidur berdasarkan Usia Responden	49
Gambar 7. Distribusi Kualitas Tidur berdasarkan Angkatan Responden	50
Gambar 8. Frekuensi Kualitas Tidur berdasarkan Skor Kuisisioner PSQI	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Subjek	65
Lampiran 2. Informed Consent	68
Lampiran 3. Kuisisioner	69
Lampiran 4. Data dan Hasil Statistik Penelitian	74
Lampiran 5. Protokol Penelitian	84
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup	85
Lampiran 7. Keterangan Kelaikan Etik	86

©UKYDWN

**HUBUNGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Immanuel Bagas Pradipta *, Theresia Avilla Ririel Kusumosih, Slamet Sunarno
Harjosuwarno

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Korespondensi: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No.5-25

Yogyakarta 55224, Indonesia. Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa fakultas kedokteran sebagai individu dewasa muda lebih rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Berbagai faktor risiko mempengaruhi kondisi tersebut antara lain: sindrom pramenstruasi, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, obat-obatan dan zat kimia, penyakit, dan stres. Sindrom pramenstruasi merupakan kondisi ketidakseimbangan hormonal yang terjadi pada siklus menstruasi terutama pada fase luteal (1-2 minggu sebelum menstruasi) dan dapat memengaruhi kondisi psikologis, kondisi fisik, dan perilaku perempuan.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Metode dan Subjek: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan potong lintang. Jumlah subjek penelitian ini berjumlah 186 orang yang terdiri dari 81 orang mengalami sindrom pramenstruasi dan 105 orang tidak mengalami sindrom pramenstruasi. Pemilihan subjek menggunakan metode *Total Sampling* pada mahasiswa angkatan 2014-2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Sindrom pramenstruasi diukur dengan kriteria kuisisioner SPAF dan kualitas tidur diukur dengan kriteria kuisisioner PSQI.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur ($p=0,000$; $OR=0,092$; $95\%CI=0,046-0,182$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Kata kunci: sindrom pramenstruasi, kualitas tidur

THE CORRELATION BETWEEN PREMENSTRUAL SYNDROME WITH SLEEP QUALITY IN WOMEN MEDICAL STUDENTS OF DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY

Immanuel Bagas Pradipta *, Theresia Avilla Ririel Kusumosih, Slamet Sunarno
Harjosuwarno
Medical Faculty Duta Wacana Christian University

Correspondence: Medical Faculty, Duta Wacana Christian University

Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 5-25

Yogyakarta 55224, Indonesia. Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background: Women medical students as young adults are at risk in having less than expected sleep quality. Etiology of sleep quality is not well understood, but lots of risk factors influence this condition, i.e. premenstrual syndrome, environment, daily activities and fatigue, medicines and chemical uses, sickness, and stress. Premenstrual syndrome is condition of hormonal imbalance which happened during menstrual cycle, primarily in luteal phase (1-2 weeks before menstruation), and influence psychological condition, physic condition, and behavior in woman.

Objectives: To determine the association between premenstrual syndrome with sleep quality in women medical students of Duta Wacana Christian University.

Methods and Subjects: This research is descriptive analytic with cross sectional approach. Total sample in this study was 186 persons, consists of 81 students experiencing premenstrual syndrome and 105 students did not experiencing premenstrual syndrome. Samples were selected using total sampling method in medical students of Duta Wacana Christian University batch 2014-2017. The data was analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with Chi-Square test. Premenstrual syndrome measured with criteria diagnose of SPAF questionnaire and sleep quality measured with criteria diagnose of PSQI questionnaire.

Results: There is significant result between premenstrual syndrome with sleep quality ($p=0,000$; $OR=0,092$; $95\%CI=0,046-0,182$).

Conclusion: There is significant association between premenstrual syndrome with sleep quality in women medical students of Duta Wacana Christian University.

Keywords: premenstrual syndrome, sleep quality

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap perempuan dalam kehidupannya akan mengalami suatu kondisi fisiologis yaitu menstruasi. Menstruasi dimulai sejak masa pubertas dan akan berakhir saat *menopause*. Perdarahan yang terjadi saat menstruasi berlangsung antara 4-7 hari setelah melewati satu siklus menstruasi dengan rata-rata 28 hari (Anwar,2011).

Berbagai perubahan hormonal yang terjadi saat menstruasi menimbulkan beberapa gejala pada perempuan yaitu mudah marah, merasa tertekan, nyeri perut, dan sebagainya (Susanti *et al*, 2014). Berbagai gejala yang dialami antara 1-2 minggu sebelum terjadinya menstruasi dan akan hilang setelah menstruasi ini disebut sebagai sindrom pramenstruasi (Mulia, 2016).

Sindrom pramenstruasi dialami oleh setiap perempuan di dunia dengan berbagai efeknya. Penelitian yang pernah dilakukan di Amerika Serikat, menunjukkan sekitar 90% perempuan pada usia produktif mengalami satu gejala dari sindrom pramenstruasi. Sekitar 20% wanita pernah mengalami sindrom pramenstruasi. Sekitar 10% dari 90% perempuan mengeluhkan kondisi yang sangat berat (Moreno, 2015). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran di Turki juga memberikan hasil bahwa semakin

tinggi tingkat keparahan gejala sindrom premenstruasi dapat menyebabkan semakin menurunnya kualitas hidup dari mahasiswi tersebut. (Goker A, 2015)

Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan (2009) diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami sindrom pramenstruasi dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Penelitian lain juga didapatkan hasil bahwa tingkat keparahan sindrom pramenstruasi dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. 64% dari 30 siswi remaja mengalami penurunan kualitas tidur (Susanti, 2017)

Etiologi terkait gangguan kualitas tidur memang banyak dan masih belum pasti. Namun, terdapat beberapa faktor risiko yang memengaruhi kejadian tersebut. Salah satu faktor yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur adalah sindrom pramenstruasi. Perempuan khususnya mahasiswi yang sedang menjalani perkuliahan di fakultas kedokteran mengalami penurunan kualitas tidur yang disebabkan berbagai gejala sindrom pramenstruasi. (Khamdan, 2014).

Sindrom pramenstruasi terjadi pada fase luteal siklus ovarium. Kadar hormon estrogen pada fase luteal mengalami penurunan. Hal tersebut menyebabkan penurunan kadar hormon serotonin yang berfungsi untuk mengatur emosi dan kualitas tidur seseorang (Wharton, 2012).

Kualitas tidur yang terganggu akan menyebabkan berbagai dampak. Dalam jangka waktu pendek, kualitas tidur yang terganggu menyebabkan penurunan produktivitas kerja akibat ketidakhadiran di tempat kerja dan pengambilan keputusan yang kurang tepat. Dalam jangka waktu lama, kondisi

kurang tidur akan memengaruhi kondisi metabolik tubuh, seperti diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan sebagainya.

Data maupun informasi terkait sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur pada mahasiswi dirasa masih sedikit dan kurang menjelaskan hubungan yang ada, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian terkait hal tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan sindrom pramenstruasi yang umumnya dialami sebagian besar perempuan terutama mahasiswi di dunia.

Mahasiswi Fakultas Kedokteran Duta Wacana dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini dikarenakan kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran Kristen Duta Wacana yang umumnya kurang dan aksesibilitas yang memungkinkan bagi peneliti melakukan penelitian ini. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui prevalensi kualitas tidur dan sindrom pramenstruasi yang dialami mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang dapat diangkat adalah apakah ada hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan mengukur sindrom pramenstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
- b. Mengetahui dan mengukur kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
- c. Mengetahui hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1. Bagi Peneliti

- a. Memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.
- b. Menambah wawasan peneliti terkait hubungan sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur mahasiswi fakultas kedokteran.
- c. Memenuhi Tridharma Pendidikan Tinggi Kedokteran, yaitu pelayanan, penelitian, dan pengabdian terhadap sesama manusia.

1.4.1.2. Bagi Peneliti Lain

- a. Menambah wawasan materi terkait sindrom pramenstruasi dan kualitas tidur pada mahasiswi fakultas kedokteran.

- b. Sebagai referensi penelitian yang serupa atau penelitian selanjutnya.

1.4.1.3. Bagi Mahasiswi Fakultas Kedokteran

Memberikan wawasan dan informasi pada mahasiswi terkait hubungan sindrom pramenstruasi dan kualitas tidur.

1.4.1.4. Bagi Klinisi / Dokter

Memberikan penjelasan terkait hubungan sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur pada mahasiswi fakultas kedokteran dengan kajian ulang teori dalam penelitian yang sudah dilakukan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai bahan referensi dan dapat digunakan peneliti lain untuk menjadi perbandingan.
- b. Sebagai pertimbangan dalam membuat suatu pendampingan psikososial kepada mahasiswa yang sedang menjalani studi di fakultas kedokteran.

1.4.2.2. Bagi Kemajuan Ilmu Kedokteran

Berkontribusi dalam ilmu kesehatan khususnya terkait hubungan sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur mahasiswi fakultas kedokteran.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Hasil
Gracia, Margareth, <i>et al.</i> (2011)	Pengaruh Sindrom Premenstruasi terhadap Gangguan Tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya	Metode <i>Descriptive Study</i> pada 30 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya	Terdapat hubungan antara sindrom pramenstruasi dan gangguan tidur
Shu-Hui Cheng, <i>et al.</i> (2013)	<i>Factors associated with premenstrual syndrome - A survey of new female university students</i>	Metode <i>Cross Sectional</i> pada 1699 mahasiswi baru universitas di Taiwan dengan kuisisioner <i>Chinese Premenstrual Syndrome Quisionnaire, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> , dan pengukuran langsung untuk serum kolesterol	Terdapat hubungan yang signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur ($p < 0,001$)
Ratikasari, Indah (2015)	Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswa SMA 112 Jakarta Tahun 2015	Penelitian <i>Cross Sectional</i> pada 127 orang siswi kelas X dan XI dengan SPAF, PSQI, dan pengukuran IMT responden	Terdapat hubungan antara riwayat keluarga ($p = 0,001$), asupan kalsium ($p = 0,011$), pola tidur ($p = 0,013$) dengan riwayat sindrom pramenstruasi

Mulia, Made Bayu Prasetya (2016)	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Mahasiswi FK UKDW Yogyakarta	Penelitian <i>Cross Sectional</i> pada 86 mahasiswi mengalami sindrom premenstruasi dan 109 mahasiswi tidak mengalami sindrom premenstruasi dengan SPAF dan pengukuran IMT	Terdapat hubungan antara IMT ($p=0,004$; $OR=5,159$; $95\%CI=1,713-15,534$), usia mahasiswi ($p=0,001$; $OR=3,683$; $95\%CI=1,689-8,032$). Tidak terdapat hubungan dengan konsumsi minuman berkafein dan siklus menstruasi ($p>0,005$)
Susanti, Heny Dwi, <i>et al.</i> (2017)	Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri	Penelitian <i>Cross Sectional</i> pada 30 orang siswi remaja di SMP 4 Muhammadiyah Malang	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keparahan PMS dengan tingkat kecemasan ($p = 0,002$) dan kualitas tidur remaja putri ($p = 0,016$)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Terdapat hubungan bermakna antara sindrom pramenstruasi dengan kualitas tidur pada mahasiswi FK UKDW Yogyakarta ($p=0,000$) dengan korelasi yang cukup ($r=0,470$) dan kemungkinan risiko sebesar 0,1 kali ($OR=0,092$).

5.2 Saran

Jika penelitian dengan data primer (*cross sectional*) ini dilanjutkan ataupun diteliti kembali, diperlukan adanya data riwayat kesehatan responden atau menggunakan metode *cohort retrospektif / prospektif* dengan metode pengambilan *probability sampling* sehingga data yang didapat akan lebih representatif. Selain itu, perlu ada penelitian lebih lanjut terkait perbedaan jumlah responden berdasarkan angkatan yang cenderung tidak mengalami sindrom pramenstruasi dan memiliki kualitas tidur yang buruk pada angkatan ganjil daripada angkatan genap.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Destiana. (2012) Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Available from: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313608-S43780-Faktor-faktor%20yang.pdf> [Accessed 8 September 2017].
- Anwar, M., Baziad A., Prabowo R.P. (2011) Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Asmadi. (2008) Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2009) Laporan Riset Kesehatan Dasar. Available from: <http://www.litbang.depkes.go.id/> [Accessed 22 September 2017].
- Barclift, S. (2010) Premenstrual Syndrome: Premenstrual syndrome (PMS) fact sheet. U.S. Department of health and human services, office on women's health. Available from: <https://www.womenshealth.gov/files/documents/fact-sheet-premenstrual-syndrome.pdf> [Accessed 28 September 2017].
- Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. (1998) *Pittsburg Sleep Quality*.
- Cheng, Shu-Hui., Chi-Chen Shih, Yen-Kuang Yang, Kow-Teng Chen, Yun-Hsuan Chang, Yi-Ching Yang. (2013) Factors associated with premenstrual syndrome-A survey of new female university students. *Journal of Medical Sciences*. January, 29 pp. 100-105. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1607551X12002185> [Accessed 29 September 2017].
- Czajkowska, M., Droszol, A., Galazka, I., Naworska, B., Skrzpulee, V. (2015) Menstrual cycle and the prevalence of premenstrual syndrome / premenstrual dysphoric disorder in adolescent athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. Available from: <http://clinicalkey.com> [Accessed 24 September 2017].

- Dullo, Puja., Neeraj Vedi. (2008) Changes in serum calcium, magnesium, and inorganic phosphorus levels during different phases of the menstrual cycle. *Journal of Human Reproductive Sciences*. Jul-Dec, 1 (2) pp. 77-80. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2700668/> [Accessed 25 September 2017].
- Ferri, F. (2016) *Ferri's Clinical Advisor: Premenstrual syndrome*. Elsevier, Inc. Available from: <http://www.clinicalkey.com/> [Accessed 26 September 2017].
- Ganong, W.F. (2010) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 22*. Jakarta: EGC.
- Goker A, Artunc-Ulkumen B, Aktenk F, Ikiz N. (2015) Premenstrual syndrome in Turkish medical students and their quality of life. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25140580> [Accessed 25 September 2017].
- Gracia, Margareth, Birgitta Wangsa, Nawanto Agung, Veronika M. Sidharta. (2011) Pengaruh Sindrom Premenstruasi Terhadap Gangguan Tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya. *Damianus Journal of Medicine*. Available from: <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/damianus/article/view/260/213> [Accessed 28 Oktober 2017]
- Guyton, A.C. & John E.H. (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Harvey AG, Stinson K, Whitaker KL, Moskovitz D, Virk H. (2008) The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison If Individuals With and Without Insomnia. *National Institute of Health* [Internet]. Maret, 31 (3) pp. 383-393. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2276747/> [Accessed 4 September 2017].
- Hand, Helen. (2010) The Ups and Downs of The Menstrual Cycle. *Practice Nursing*. 21(9) 454-459. Available from: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320597-S-Putri%20Dwi%20Silvana.pdf> [Accessed 23 September 2017].

- Kellerman, R. (2015) *Conn's Current Therapy: Women's Health*. Elsevier, Inc. Available from: <http://clinicalkey.com> [Accessed 24 September 2017].
- Khamdan, H.Y. *et. al.* (2014) The Impact of Menstrual Periods on Physical Conditions, Academic, Performance and Habits Of Medical Students. *Reserarch Article*. *Women's Health Care* vol. 3: 185. Available from: <https://www.omicsonline.org/pdfdownload.php?download=open-access/the-impact-of-menstrual-period-on-physical-condition-academic-performance-and-habits-of-medical-students-2167-0420.1000185.pdf&aid=30388> [Accessed 22 September 2017].
- Mardjono, M. (2008) *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Martin, L. 2010. Stress may raise risk of premenstrual syndrome. Available from: <http://www.webmd.com/women/pms/news/20100824/stress-may-raise-risk-of-premenstrual-syndrome> { Accessed 4 September 2017}.
- Moreno, M.A. (2015) Premenstrual syndrome. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/953696-overview#a7> [Accessed 23 September 2017].
- Mulia, Made Bayu Prasetya. (2016) Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi Mahasiswi FK UKDW Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: UKDW.
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2014) Brain Basics: Understanding Sleep [Internet]. Available from: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep> [Accessed 7 September 2017].
- National Sleep Foundation. (2015) *How Much Sleep Do We Really Need?*. Internet. Available from: <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> [Accessed 10 September 2017].

- Nordqvist, C. (2014) What is menstruation? What are periods?. Available from: <http://www.medicalnewstoday.com> [Accessed 22 September 2017].
- Omar *et al.* (2009) Premenstrual symptoms and remedies practiced by Malaysian Women attending a rural primary care clinic. *Journal of Primary Health Care and Family Medicine*. May, 8 vol. 1 (1) Art. 18. 5 pages. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4565918/> [Accessed 19 September 2017].
- Potter and Perry. (2010) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 6. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Rapkin, A.J. & Akopians, A.L. (2012) Patophysiology of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Journal of Menopause Int*. June, 18 (2) pp. 52-59. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> [Accessed 27 September 2017].
- Ratikasari, Indah. (2015) *Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi pada Siswa Sma 112 Jakarta Tahun 2015*. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Available from: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28896/1/INDAH%20RATIKASARI-FKIK.pdf> [Accessed 27 September 2017].
- Retissu, R., Sanusi, S., Muhaimin, A., Rujito, L. (2010) Hubungan indeks massa tubuh dengan sindroma pramenstruasi. *Majalah kedokteran FK UKI*. 27 Januari: pp. 1-3. Available from: <http://www.majalahfk.uki.ac.id/assets/majalahfile/artikel/2010-01-artikel-01.pdf> [Accessed 27 September 2017].
- Samadi, Zeinab, Farzaneh Taghian, Mahboubeh Valiani. (2013) The effects of 8 weeks of regular aerobic exercise on the symptoms of premenstrual syndrome in non-athlete girls. *Journal of Nursing and Midwifery Research*. Jan-Feb, 18(1): pp. 14-19. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3748549/> [Accessed 27 Oktober 2017]
- Sherwood, L. (2014) *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*, Edisi 8. Jakarta : EGC.

Smith, B.D. (2007) The Effects of caffeine on premenstrual syndrome. *University of Maryland: Psychology Theses and Disertatuons*. Available from: <http://www.drum.lib.umd.edu/handle/1903/6950> [Accessed 4 September 2017].

Smith, M & Segal. (2010) How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need. <http://www.helpguide.org/life/sleeping.htm> [Accessed 7 September 2017].

Stevens MS, Talavera F, Cavazos JE. (2015) Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation [Internet]. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/1188226-overview#a2> [Accessed 29 Agustus 2017].

Susanti, Heny Dwi., Reni Ilmiasih, Ari Arvianti. (2017) Hubungan antara tingkat keparahan pms denga tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada remaja putri. *Jurnal. Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMM*. Available from: <http://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/viewFile/32/15> [Accessed 26 September 2017].

Sylvia, E. (2010) *Sindrom Pramenstruasi, normalkah?*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.

Tacani, Pascale Mutti *et al.* (2015) Characterization of symptoms and edema distribution in premenstrual syndrome. *International Journal of Women's Health*. Mar, 11 vol. 7 pp. 297 – 303. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4362892/> [Accessed 4 September 2017].

Thorpy, Michael J. (2012) Classification of Sleep Disorders. *Journal of Neurotherapeutics*. Sep, 14 vol. 9 (4) pp. 687-701. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480567/> [Accessed 19 September 2017].

Wharton, Whitney., Carey E. Glasson, Sandra R.M.S. Olson, Chyntiha M. Calsson, Sanjay Asthana. (2012) Neurobiological Underpinning of the Estrogen-Mood Relationship. Available from:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3753111/#R9> [Accessed 30 September 2017].

Washington, M., Brown, C., Ling, F. (2015) *Clinical gynecology: Premenstrual syndrome/premenstrual dysphoric disorder*. Cambridge: Cambridge University Press.

©UKNDW