

**HUBUNGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROM* DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA SISWI DI MTs. ZAINUL HASAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
Aprilia Kusuma Wardani  
NIM. 2110409**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Kejadian *Premenstrual Syndrom* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswi di MTs. Zainul Hasan telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada :

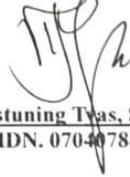
Nama : Aprilia Kusuma Wardani  
NIM : 21104009  
Hari, Tanggal : 2025  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji  
Ketua Penguji



Asri Iman Sari, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0728069002

Penguji II,



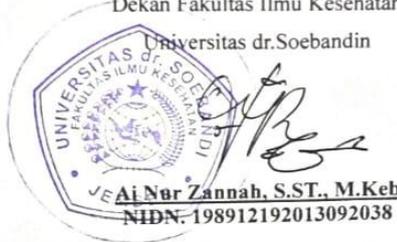
Trisna Pangestuning Tyas, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0704078804

Penguji III,



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0726078802

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandin



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 198912192013092038

## Abstrak

### HUBUNGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROM* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWI DI MTs. ZAINUL HASAN

**Latar Belakang :** Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul sebelum menstruasi dan biasanya mereda setelahnya. Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya gejala PMS. Hal ini dapat mempengaruhi sistem saraf pusat melalui penurunan kadar serotonin dan melatonin, yang berperan penting dalam pengaturan suasana hati dan siklus tidur. Akibatnya, banyak wanita mengalami gangguan tidur menjelang menstruasi. Pada MTs. Zainul Hasan Balung terdapat 48 siswi dari 90 siswi yang mengalami PMS sebanyak 53,3%. **Tujuan :** Menganalisis adanya hubungan kejadian *premenstrual syndrome* dengan kualitas tidur pada siswi di MTs. ZAINUL HASAN. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pengumpulan data secara observasional. Jumlah sampel/responden sebanyak 48 siswi di MTs. ZAINUL HASAN. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Analisa data menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil :** Pada Penelitian ini menunjukkan bahwa 20 siswi (41,7%) mengalami gejala PMS ringan, 23 siswi (47,9%) mengalami gejala PMS sedang, dan 5 siswi (10,4%) mengalami gejala PMS berat. Dari sisi kualitas tidur, sebanyak 28 siswi (58,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan sisanya 20 siswi (41,7%) memiliki kualitas tidur yang baik. Analisis data menggunakan uji *Chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,554. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keparahan PMS dan kualitas tidur siswi. **Saran** bagi para siswi agar melakukan langkah-langkah penanganan untuk meredakan gejala PMS seperti, olahraga teratur, serta menjaga kebiasaan tidur yang sehat

**Kata Kunci:** *Premenstrual Syndrom*; Kualitas Tidur; Siswi