SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILLIL MUTTAQIEN TAKERAN MAGETAN

Oleh :

FEBI SALSABILA

NIM : 202202070

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILLIL MUTTAQIEN TAKERAN MAGETAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

FEBI SALSABILA

NIM:202202070

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama : Febi Salsabila

NIM : 202202070

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILLIL MUTTAQIEN TAKERAN MAGETAN.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Pada Tanggal 10 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Sesaria Betty M., S.Kep., Ns., M.Kes	Bdn. Mertisa Dwi Klevina, S.ST., M.Kes
NUPTK. 4040766667230303	NUPTK. 4646763664230202

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri. S.,Kep.,Ns.,M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Febi Salsabila

NIM : 202202070

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILLIL MUTTAQIEN TAKERAN MAGETAN.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 12 Februari 2026

Ketua : Dian Anisia Widyaningrum S.Kep., Ns., M.Kep : (.....)
NUPTK. 8340766667230283

Penguji 1 : Sesaria Betty M., S.Kep., Ns., M.Kes : (.....)
NUPTK. 4040766667230303

Penguji 2 : Bdn. Mertisa Dwi Klevina, S.ST., M.Kes : (.....)
NUPTK. 4646763664230202

Mengesahkan,
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM.,M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Febi Salsabila
NIM : 202202070
Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILLIL MUTTAQIEN TAKERAN MAGETAN.

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 10 Februari 2026



Febi Salsabila
NIM. 202202070

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Febi Salsabila

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Magetan, 7 Februari 2004

Agama : Islam

Alamat : Dukuh Jati Rt 21 Rw 07, Desa Sayutan,
Kecamatan Parang, Kabupaten Magetan.

Email : febisalsabila205@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2010-2011 : TK Dharma Bakti 2
2. 2011-2016 : SDN Sayutan 4
3. 2016-2019 : MTS Muttaqien Takeran
4. 2019-2022 : MAN 1 Magetan
5. 2022-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Tufiq, Hidayat dan karunia-Nya yang begitu besar yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan kekuatan kepada saya. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral kepada penulis, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada Ibu Nyai Ulfatul Afifah dan Bapak Kyai Haji Hardillan selaku pengasuh Pondok Pesantren Sabillil Muttaqien Takeran Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM.,M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan studi Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Prodi S-1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Ibu Sesaria Betty M., S.Kep., Ns., M.Kes sebagai pembimbing I skripsi yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik
5. Ibu Bdn. Mertisa Dwi Klevina, S.ST., M.Kes sebagai pembimbing II skripsi yang selalu membantu dan memberikan arahan, saran, motivasi, selalu mengingatkan, ketelitian dan kesabaran dalam membimbing penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dian Anisia Widyaningrum S.Kep., Ns., M.Kep sebagai ketua penguji skripsi yang telah memberikan saran, arahan, motivasi kepada penulis untuk memperbaiki skripsi yang telah ditulis.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan adanya kritik, saran, dan masukan dari berbagai pihak yang membangun demi penyempurnaan pada tahap selanjutnya. Peneliti berharap karya ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya sebagai pemenuhan syarat akademik, tetapi juga sebagai kontribusi ilmiah yang dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk, kekuatan, dan kelancaran bagi kita semua dalam setiap langkah menuju kebaikan dan keberhasilan, Amin.

Madiun, 10 Februari 2026

Febi Salsabila
NIM. 202202070

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, diatas lembar yang menjadi saksi akhir perjalanan ini, penulis persembahkan karya sederhana ini untuk :

1. Superhero dan panutanku, Ayah tercinta Hadi Mulyo, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliaan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikandalah hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan Panjang umur terus yah karena ayah harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis hingga sukses membahagiakan ayah.
2. Pintu surgaku, Ibu tercinta Martini yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih saying dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa. Terima kasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis,terima kasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan Panjang umur karena ibu harus selau ada disetiap perjuangan dan pencapaiaan hidup penulis hingga sukses membahagiakan ibu.
3. Adikku tercinta, Abi dwi cahyo terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada kakak, Adek menjadi alasan kakak untuk terus semangat dan menjalani hidup dengan baik. Terima kasih telah memberikan makna yang berarti dalam hidup kakak, mari sama-sama saling menemani, mengingatkan, dan mendukung satu sama lain, Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
4. Untuk almarhumah Nenek Rinem, meskipun ragamu telah tiada, doa-doa dan harapanmu tetap hidup dalam langkah ini. Hari ini, cucumu berdiri sebagai sarjana pertama dikeluarga, semoga kabar baik ini menjangkau langit tempatmu beristirahat,dan Semoga nenek tenang disurganya allah SWT.
5. Kakung dan Uti, Terima kasih atas kasih sayang, doa, nasihat, serta dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Setiap perhatian dan doa-doa yang Kakung dan Uti berikan menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga sampai pada titik ini. Semoga Kakung dan Uti selalu diberikan kesehatan, panjang umur, kebahagiaan, dan keberkahan serta dapat melihat cucumu ini menjadi orang yang sukses dan membanggakan.

6. Keluarga besar yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, dukungan, nasihat yang selalu diberikan kepada penulis. Doa dan dukungan dari keluarga besar menjadi kekuatan serta semangat bagi saya untuk terus berjuang hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabatku Chinta Adhira Primananda Putri, S.Kep dari pertemuan yang awalnya tanpa sengaja di masa-masa awal menjadi mahasiswa baru ternyata menjadi salah satu bagian terindah dalam perjalanan hidup penulis. Dari yang awalnya hanya saling mengenal, perlahan tumbuh menjadi sahabat yang selalu ada dalam setiap proses, dalam suka maupun duka selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, tempat saling menguatkan, saling mendukung, dan saling mengingatkan ketika keadaan terasa berat. Banyak kenangan, tawa, perjuangan, dan cerita yang telah kita lewati bersama hingga akhirnya kita dapat berdiri di titik ini dan meraih gelar ini bersama. Kehadiranmu bukan hanya sebagai teman, tetapi sudah seperti saudara bagi penulis. Terima kasih atas segala kebaikan, kesabaran, perhatian, serta dukungan yang selalu diberikan selama ini. Semoga persahabatan yang indah ini akan selalu terjaga, tidak hanya sampai di sini, tetapi terus berlanjut dalam setiap langkah kehidupan ke depannya.
8. Sahabatku Erik Nurjanah, S.Kep, yang telah menjadi sahabat sejak masa SMP hingga sekarang. Meskipun kita menempuh jalan dan tempat kuliah yang berbeda, setiap pertemuan selalu terasa hangat dan penuh cerita, seolah tidak ada jarak di antara kita. Terima kasih atas dukungan, semangat, doa, serta kebersamaan yang selalu kamu berikan kepada penulis. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dan kita semua diberikan kemudahan dalam meraih impian serta kesuksesan di masa depan.
9. Sahabat-sahabatku (Imol,Nisul,Risma dan sahabat *Dynamic Dynamos*) yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, Terima kasih atas kebersamaan sejak masa SMA di pondok hingga sekarang. Meskipun kita menempuh jalan masing-masing, kalian tetap menjadi teman yang selalu memberi semangat, doa, dan dukungan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi rumah berkumpul yang hangat, kompak, dan menyenangkan, serta selalu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang salah satu dari kita miliki. Suka maupun duka telah kita lalui bersama dalam proses pendewasaan diri. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dan ke depannya kita semua selalu diberikan kebahagiaan serta kemudahan dalam meraih cita-cita.

10. Sahabatku Radias Nur Ayu A.P, Amd.AK. Pertemuan yang awalnya tidak saling mengenal, bahkan terjadi tanpa sengaja, ternyata membawa sebuah persahabatan yang begitu berarti bagi penulis. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu ada untuk mendengar setiap cerita, memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi dalam berbagai keadaan. Terima kasih juga atas perhatian, kepedulian, dan kebersamaan yang selalu kamu berikan sehingga penulis merasa tidak pernah sendiri dalam menjalani berbagai proses kehidupan. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dengan baik dan kita selalu diberikan kebahagiaan serta kemudahan dalam meraih impian di masa depan.
11. Adikku sekaligus sahabat masa kecilku, Ria Enandini, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak kecil hingga sekarang. Tidak hanya sebagai adik, tetapi juga sebagai sahabat yang selalu ada untuk berbagi cerita, tawa, dan berbagai kenangan yang telah kita lalui bersama. Kehadiranmu menjadi salah satu tempat berbagi dan saling menguatkan dalam setiap proses kehidupan. Semoga kebersamaan dan hubungan baik ini selalu terjaga, serta kita selalu diberikan kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan.Untuk seseorang yang belum bisa kutuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah tertulis jelas di *Lauhul Mahfudz* untukku. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri. Meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa. Seperti kata Bj Habibie "Kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat".

12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih untuk diri saya sendiri, Febi Salsabila, atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih karena telah berjuang sejauh ini, telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar kendali, dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apa pun prosesnya. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, dan perasaan ingin menyerah di saat penyusunan skripsi, terima kasih karena telah jujur pada rasa takut namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah. Karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih melekat erat. Dan yang paling penting, terima kasih karena sudah berani memilih, memilih mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk kuat menyelesaikan apa yang telah kamu mulai. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan. *I wanna thank me for just being me at all times*. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya hingga sekarang. Terima kasih telah percaya pada keraguan dan kelelahan dalam setiap proses ini, meskipun jalannya terasa begitu berat. Saya bangga pada diri saya sendiri. Kedepannya, untuk raga yang tetap kuat dan hati yang selalu tegar, mari bekerja sama untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILLIL MUTTAQIEN TAKERAN MAGETAN

Febi Salsabila

Masa remaja merupakan fase kematangan organ reproduksi, namun rutinitas pesantren yang padat sering memicu gangguan siklus menstruasi akibat kualitas tidur dan aktivitas fisik yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kedua faktor tersebut dengan siklus menstruasi di Pondok Pesantren Sabillil Muttaqien Takeran Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional *cross-sectional* ini melibatkan 30 responden melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI, PAQ-A, dan lembar observasi siklus menstruasi, yang dianalisis menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden (90,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada variabel aktivitas fisik, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (60,0%), diikuti kategori tinggi (30,0%) dan rendah (10,0%). Terkait siklus menstruasi, sebanyak 63,3% responden memiliki siklus yang tidak normal. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi (p=0,000) serta hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (p=0,000). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,661 menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dengan arah positif.

Kesimpulannya adalah Ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (r=0,585 dan r=0,661). Semakin buruk kualitas tidur dan semakin berat aktivitas fisik, maka semakin tidak teratur siklus menstruasi responden. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi remaja putri untuk lebih memperhatikan pola tidur dan aktivitas fisik yang sehat agar kesehatan reproduksi tetap terjaga. Disarankan bagi remaja putri untuk menjaga kualitas tidur yang cukup serta melakukan aktivitas fisik secara teratur dan seimbang guna membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT GIRLS AT SABILLIL MUTTAQIEN ISLAMIC BOARDING SCHOOL TAKERAN MAGETAN

Febi Salsabila

Adolescence is a reproductive maturation phase, but dense routines often disrupt menstrual cycles due to irregular sleep and physical activity. This study aims to analyze these factors at Sabillil Muttaqien Islamic Boarding School.

This study employed a design cross-sectional correlational study involved 30 respondents via total sampling. Instruments used were PSQI, PAQ-A, and menstrual cycle observation sheets, analyzed with the Spearman Rank test.

The results showed that the majority of respondents (90.0%) had poor sleep quality. Regarding the physical activity variable, most respondents were in the moderate category (60.0%), followed by high (30.0%) and low (10.0%) categories. Concerning the menstrual cycle, 63.3% of respondents had an abnormal cycle. The Spearman Rank test results indicated a significant correlation between sleep quality and the menstrual cycle (p=0.000) and a significant correlation between physical activity and the menstrual cycle (p=0.000). The correlation coefficient value of 0.661 indicates a strong correlation with a positive direction.

The conclusion is that there is is a significant correlation between sleep quality and physical activity with the menstrual cycle (r=0.585 and r=0.661). Poorer sleep quality and heavier physical activity lead to more irregular menstrual cycles. This study is expected to serve as a source of information for adolescent girls to pay more attention to healthy sleep patterns and physical activity in order to maintain reproductive health. Adolescent girls are advised to maintain good sleep quality and engage in regular and balanced physical activity to help maintain the regularity of the menstrual cycle.

Keywords: Sleep Quality, Physical Activity, Menstrual Cycle.