

ABSTRAK

Muhammad Alvin Firdaus (01071180071)

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN DERAJAT KEPARAHAN GEJALA SINDROMA PRAMENSTRUASI PADA REMAJA USIA 13 – 24 TAHUN

(x + 81 halaman : 1 gambar; 12 tabel; 6 lampiran)

Latar Belakang :Sebanyak 80% perempuan mengalami gejala fisik dan psikis pada fase luteal siklus menstruasi, namun hanya 20%-30% mengalami sindroma pramenstruasi. Fluktuasi hormon pada fase ini salah satunya dapat menyebabkan gangguan tidur pada perempuan reproduktif. Perubahan hormon dan pertumbuhan yang pesat dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

Tujuan :Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan derajat keparahan sindroma pramenstruasi (PMS) pada kelompok usia remaja.

Metode : Penelitian ini menggunakan studi tipe studi analitik komparatif kategorik 2 kategori tidak berpasangan dengan desain studi potong lintang. Sampel penelitian merupakan remaja berusia 13-24 tahun yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak minimal 322 sampel secara *judgemental sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *google form Premenstrual Syndrome Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* dengan metode *chi square*, serta analisis data menggunakan SPSS 24.0.

Hasil : Sebanyak 137 responden yang memiliki derajat keparahan gejala PMS sedang-berat (74,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Semakin berat derajat keparahan gejala PMS, maka seseorang 3,47 kali lebih rentan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Konsumsi kafein juga menyebabkan 1,73 kali seseorang lebih rentan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kesimpulan : Derajat keparahan gejala PMS dan kafein dapat mempengaruhi kualitas tidur secara bermakna walaupun lebih dominan disebabkan oleh derajat keparahan gejala PMS.

Kata Kunci : Sindroma pramenstruasi, kualitas tidur, remaja

Referensi : 87 (1974-2020)

ABSTRACT

Muhammad Alvin Firdaus (01071180071)

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND SEVERITY OF PREMENSTRUAL SYNDROME IN ADOLESCENTS

(x + 81 pages: 1 picture; 12 tables; 6 attachments)

Background : Eighty percent women experience physical and psychological symptoms in their luteal phase of menstrual cycle, but only 20% to 30% qualifies as premenstrual syndrome. Hormone fluctuation in this phase can cause sleep disturbances in reproductive women. Hormonal changes and rapid growth of adolescent can influence their sleep quality.

Aim : This study is going to be conducted to determine the relationship between sleep quality and severity of premenstrual syndrome in adolescents.

Methods : This study used categoric comparative analitic study with two unpaired categories and cross sectional study design. The sample of this study is 322 adolescents between the age of 13 until 24 years old. Data was collected using Premenstrual Syndrome Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index in a google form using the Chi Square method. Data analysis will use SPSS 24.0.

Results: A total of 137 respondents who had moderate-severe PMS symptoms (74.5%) had poor sleep quality. The more severe the severity of PMS symptoms, the person is 3.47 times more prone to have poor sleep quality. Consumption of caffeine also causes a person 1.73 times more prone to have poor sleep quality.

Conclusion: The severity of PMS and caffeine symptoms can significantly affect the quality of sleep, although it is more dominant due to the severity of PMS symptoms.

Keywords : Premenstrual syndrome, sleep quality, adolescents

Reference : 87 (1974-2020)