

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI
KEPERAWATAN TINGKAT II DI UNIVERSITAS
BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:

**NABILA
CKR0220024**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT II DI
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
TAHUN 2026**

Diajukan Oleh :

**NABILA
CKR0220024**

**Kuningan, Juli 2026
Telah Disetujui Oleh,**

Pembimbing I



**Cecep Heriana, S.KM., MPH., Ph.D
NIP. 8507302008009.016**

Pembimbing II



**Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep
NIK. 900424201411099**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN TINGKAT II DI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA TAHUN 2026

Skripsi ini telah di ujikan oleh Tim Penguji Program Studi Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada, 10 Agustus 2026

Mengesahkan,

PENGUJI I

Ns. Rany Muliany Sudirman, M.Kep
NIK. 850914.201102.045

PENGUJI II

Cecep Heriana, S.KM., MPH., Ph.D
NIK. 850730.200809.016

PENGUJI III

Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep
NIK. 900424.201411.099

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK.831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila

NIM : CKR0220024

Kelas : Reguler

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026” beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan



Nabila

LEMBAR PERSEMBAHAN



Alhamdulillahirabbil'alamin....

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, kasih sayang, nikmat, serta kemudahan yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis. Berkat izin, pertolongan, dan ridha-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu langkah dalam meraih cita-cita. Dengan penuh rasa syukur, hormat, cinta, dan kasih sayang, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Egi Syamin. Terima kasih atas cinta yang tak pernah diucapkan dengan banyak kata, tetapi selalu dibuktikan melalui kerja keras dan pengorbanan tanpa batas. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mengajarkan penulis bahwa kehidupan tidak selalu mudah, tetapi menyerah bukanlah pilihan. Doa, kepercayaan, dan dukungan yang beliau berikan menjadi kekuatan terbesar saat penulis merasa lelah, takut, dan hampir menyerah. Gelar ini bukanlah milik penulis seorang, melainkan buah dari setiap pengorbanan Ayah yang tak pernah meminta balasan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta membalas setiap kebaikan Ayah dengan pahala yang berlipat ganda. Terima kasih telah menjadi cinta pertama, panutan, dan pahlawan dalam hidup penulis.

2. Pintu surgaku, Ibunda Diana Oktara. Untuk perempuan paling hebat yang Allah hadirkan dalam hidup penulis. Terima kasih karena tidak pernah lelah mencintai, mendoakan, dan menguatkan penulis dalam setiap langkah kehidupan. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta do'a yang selalu beliau panjatkan dalam setiap sujud, saat penulis merasa gagal beliau adalah orang pertama yang meyakinkan bahwa semua akan baik-baik saja, saat penulis lelah beliau adalah tempat pulang yang selalu menerima tanpa syarat. Karya sederhana ini tidak akan pernah sebanding dengan seluruh pengorbanan yang telah Ibu berikan. Namun izinkan skripsi dan gelar ini menjadi hadiah kecil sebagai ungkapan rasa syukur dan cinta yang begitu besar kepada perempuan yang telah melahirkan, membesarkan, dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang. Semoga Allah SWT selalu menjaga Ibu dalam setiap langkah, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan menjadikan penulis anak yang mampu membanggakan serta membahagiakan Ibu di dunia maupun di akhirat.
3. Adik perempuan tercinta, Zahra Zakiyah. Terima kasih telah menjadi warna terindah dalam perjalanan hidup penulis. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan terbesar bagi penulis untuk terus bangkit setiap kali merasa lelah. Melihatmu tumbuh membuat penulis sadar bahwa seorang kakak harus mampu menjadi contoh yang baik, menjadi tempat bersandar, dan menjadi alasan agar kamu percaya bahwa mimpi setinggi apa pun dapat diraih dengan doa, usaha, dan kesabaran. Semoga setiap perjuangan yang penulis lalui hari

ini dapat menjadi langkah kecil yang menginspirasi untuk terus mengejar cita-cita tanpa pernah takut bermimpi. Penulis berharap dapat selalu menjadi kakak yang mampu melindungi, membimbing, dan menemani dalam setiap proses kehidupan. Terima kasih karena telah menjadi penyemangat yang tanpa sadar selalu menguatkan penulis hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini.

4. Dosen pembimbing saya, Bapak Cecep Heriana, S.KM., MPH., Ph.D dan Ibu Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta kesabaran dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap ilmu, arahan, kritik, saran, motivasi, dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik. Semoga segala kebaikan dan dedikasi Bapak dan Ibu menjadi amal jariyah serta senantiasa mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.
5. Dosen penguji saya, Ibu Ns. Rany Muliany Soedirman, M.Kep. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan, kritik, saran, serta evaluasi yang membangun selama proses penyusunan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga segala kebaikan, dedikasi, dan ilmu yang telah Ibu berikan menjadi amal jariyah serta senantiasa mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

6. Seluruh dosen Program Studi Keperawatan, Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen yang telah mendidik, membimbing, dan memberikan ilmu pengetahuan dengan penuh kesabaran, keikhlasan, serta dedikasi selama masa perkuliahan.
7. Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya dengan pemilik NIM CKR0220020, Luwis Inpantri, *thank you for being your support shoulder in my tough times*. Penulis ucapkan terima kasih karena telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis sejak masa orientasi kampus hingga akhirnya penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih karena telah menjadi tempat berbagi cerita, tempat pulang saat lelah, bahu yang selalu siap menguatkan di setiap proses yang tidak mudah, menemani penulis dalam setiap suka dan duka, mendengarkan setiap keluhan kesah, memberikan semangat ketika penulis hampir menyerah, serta selalu meyakinkan bahwa setiap perjuangan akan menemukan hasil terbaik pada waktunya. Semoga segala kebaikan, perhatian, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal baik yang dibalas oleh Allah SWT dengan kebahagiaan, kesehatan, serta kemudahan dalam setiap langkah kehidupanmu. Semoga apa yang sedang kita perjuangkan hari ini menjadi awal dari masa depan yang penuh keberkahan.
8. Sahabat-sahabat tersayang, Riri Trihandayani, Anggi Citra Rahayu, dan Iceu Setiawati. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis sejak hari pertama mendaftar di bangku perkuliahan hingga akhirnya tiba di titik penyelesaian studi ini. Kalian bukan hanya sekadar sahabat, tetapi juga

keluarga yang selalu hadir menemani setiap proses, berbagi cerita, tawa, air mata, serta saling menguatkan dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap dukungan, perhatian, motivasi, dan kebersamaan yang telah diberikan dan selalu ada di saat penulis membutuhkan tempat untuk berbagi keluh kesah maupun merayakan setiap pencapaian, sekecil apa pun itu. Semoga persahabatan yang telah terjalin ini senantiasa terjaga, dipenuhi keberkahan, dan membawa kita menuju kesuksesan di jalan yang telah Allah SWT tetapkan. Semoga kelak kita dapat dipertemukan kembali sebagai pribadi-pribadi yang berhasil menggapai cita-cita dan tetap saling mendukung dalam setiap langkah kehidupan.

9. Teman-teman seperjuangan penulis yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Terima kasih atas setiap kebersamaan, bantuan, dukungan, motivasi, canda tawa, serta kenangan indah yang telah kita lalui bersama. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan, keberkahan, dan kesuksesan dalam setiap langkah kehidupan kita.
10. Sahabat-sahabat terbaik sejak masa SMK, Riva Putri Febrianty dan Gustiana Eva Soraya. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir dalam setiap fase perjalanan hidup penulis, sejak masa putih abu-abu hingga akhirnya penulis mampu menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan. Meskipun waktu, kesibukan, dan jarak sering kali memisahkan, persahabatan yang telah terjalin tidak pernah pudar.

11. Aftershine, NDX AKA, Denny Caknan, Guyon Waton, Lavora, dan Niken Salindry. Terimakasih sudah menjadi playlist untuk menemani penulis dalam pembuatan skripsi ini.
12. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Nabila. Terima kasih kepada sosok perempuan sederhana yang selama ini memilih untuk tetap bertahan, meskipun berkali-kali merasa lelah. Kepada gadis yang diam-diam berjuang dalam sunyi, menyimpan banyak air mata di balik senyuman, namun tidak pernah berhenti melangkah demi menggapai impian yang telah lama diperjuangkan, anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, dan terus menjalani tantangan yang semesta hadirkan. Saya bangga setiap langkah kecil yang saya ambil, atas pencapaian yang saya dapatkan sampai saat ini. Berusaha keras untuk menyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu. Jangan sia-siakan usaha dan do'a yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu.

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2026

NABILA
CKR0220024

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI
KEPERAWATAN TINGKAT II DI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA
INDONESIA TAHUN 2026**

Xii + 108 hal + 11 tabel + 2 bagan + 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan siklus menstruasi masih banyak terjadi pada perempuan usia reproduktif. RISKESDAS melaporkan 13,7% perempuan usia 10–59 tahun mengalami ketidakaturan siklus menstruasi, sedangkan di Jawa Barat mencapai 16,7%. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Tingkat II Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026.

Metode: jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik survei analitik dan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 96 mahasiswi, dengan sampel sebanyak 86 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi, dan analisis data bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Analisis univariat menunjukkan hampir setengahnya tingkat stres berat sebanyak 28 orang (32,6%), sebagian besar kualitas tidur kategori buruk sebanyak 56 orang (65,1%), dan hampir setengahnya siklus menstruasi yang panjang sebanyak 33 orang (38,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,003$) dan kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,045$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Tingkat II Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026

Saran: Mahasiswi diharapkan mampu mengelola stres dengan baik, menerapkan pola tidur yang sehat, serta menjaga gaya hidup yang seimbang agar kesehatan reproduksi tetap terpelihara dan siklus menstruasi tetap teratur.

Kata Kunci: tingkat stres, kualitas tidur, keteraturan siklus menstruasi, mahasiswi keperawatan.

Kepustakaan: 18 buku (2016-2026), 42 jurnal (2021-2025), 5 skripsi (2021-2025), dan 4 disertasi (2021-2025)

**BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 2026**

**NABILA
CKR0220024**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY
WITH MENSTRUAL CYCLE REGULARITY AMONG SECOND-YEAR
NURSING STUDENTS AT BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
IN 2026**

xii + 108 pages + 11 tables + 2 charts + 13 appendices

ABSTRACT

Background: Menstrual cycle irregularities remain common among women of reproductive age. According to the Indonesian Basic Health Research (Riskesdas), 13.7% of women aged 10–59 years experience menstrual cycle irregularities, while the prevalence in West Java reaches 16.7%. This study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality with menstrual cycle regularity among second-year nursing students at Bhakti Husada Indonesia University in 2026.

Methods: This study employed a quantitative research design using an analytical survey with a cross-sectional approach. The study population consisted of 96 female nursing students, and 86 respondents were selected using a total sampling technique. Data were collected using questionnaires. Univariate data were analyzed using frequency distribution tables, while bivariate analysis was performed using the Spearman Rank correlation test.

Results: Univariate analysis showed severe stress (32.6%), poor sleep quality (65.1%), and long menstrual cycles (38.4%). Bivariate analysis showed significant relationships between stress levels and menstrual cycle regularity ($p = 0.003$) and between sleep quality and menstrual cycle regularity ($p = 0.045$).

Conclusion: There was a significant relationship between stress levels and sleep quality with menstrual cycle regularity among second-year Nursing students at Universitas Bhakti Husada Indonesia in 2026.

Recommendation: Nursing students are encouraged to manage stress effectively, maintain healthy sleep habits, and adopt a balanced lifestyle to preserve their reproductive health and maintain regular menstrual cycles.

Keywords: stress levels, sleep quality, menstrual cycle regularity, nursing students.

References: 18 books (2016–2026), 42 journal articles (2021–2025), 5 thesis (2021–2025), and 4 dissertations (2021–2025).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026”. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Pada proses penyusunan skripsi ini, banyak mengalami kesulitan hambatan.

Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis bermaksud menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep., MH, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan

5. Cecep Heriana, S.KM., MPH, Ph.D selaku Wakil Rektor 1 sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan penulis dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, motivasi, arahan dan bimbingan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ns. Rany Muliany Sudirman, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan motivasi bagi penulis.
8. Seluruh Staf Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan berbagai ilmu yang akan menjadi bekal bagi penulis.
9. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah membantu dalam penyediaan referensi dan literatur selama penyusunan skripsi.
10. Kedua orang tua, Bapak Egi dan Ibu Diana, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, serta motivasi kepada penulis hingga skripsi ini selesai.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan semangat, motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah disisi-Nya, Aamiin.

Kuningan, Agustus 2026

Nabila

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUANError! Bookmark not defined.

LEMBAR PENGESAHAN ii

LEMBAR PERNYATAN iii

LEMBAR PERSEMBAHAN iv

ABSTRAK x

ABSTRACT xi

KATA PENGANTAR..... x

DAFTAR ISI 11

DAFTAR TABEL 15

DAFTAR BAGAN..... 16

DAFTAR LAMPIRAN 17

BAB I PENDAHULUAN.....Error! Bookmark not defined.

1.1 Latar BelakangError! Bookmark not defined.

1.2 Rumusan MasalahError! Bookmark not defined.

1.3 Tujuan Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

1.3.1 Tujuan UmumError! Bookmark not defined.

1.3.2 Tujuan Khusus.....Error! Bookmark not defined.

1.4 Manfaat PenelitianError! Bookmark not defined.

1.4.1 Manfaat TeoritisError! Bookmark not defined.

1.4.2 Manfaat PraktisError! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....Error! Bookmark not defined.

2.1 Konsep StresError! Bookmark not defined.

2.1.1 Pengertian Stres.....Error! Bookmark not defined.

2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Stres..... Error! Bookmark not defined.

2.1.3 Jenis – jenis StresError! Bookmark not defined.

2.1.4 Macam – macam Tingkat StresError! Bookmark not defined.

2.1.5 Instrumen Tingkat StresError! Bookmark not defined.

2.1.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi...	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Instrumen Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.	Error! Bookmark not defined.
2.3 Konsep Kesehatan Reproduksi Wanita Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Kesehatan Reproduksi	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Kesehatan Reproduksi pada Wanita Remaja Akhir hingga Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Masalah Kesehatan Reproduksi pada Wanita Remaja Akhir hingga Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
2.4 Konsep Siklus Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengertian Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Siklus Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Fase – fase Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Keteraturan Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.5 Gangguan Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.6 Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi ...	Error! Bookmark not defined.
2.4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi ..	Error! Bookmark not defined.
2.4.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.	Error! Bookmark not defined.
2.4.9 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN

HIPOTESISError! Bookmark not defined.

3.1. Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

3.2. Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**

3.3. Hipotesis.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....Error! Bookmark not defined.

4.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

4.2. Variabel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

4.2.1. Variabel Bebas.....**Error! Bookmark not defined.**

4.2.2. Variabel Terikat**Error! Bookmark not defined.**

4.3. Populasi dan Sampel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

4.3.1. Populasi.....**Error! Bookmark not defined.**

4.3.2. Sampel.....**Error! Bookmark not defined.**

4.3.3. Teknik pengambilan sampel.....**Error! Bookmark not defined.**

4.4. Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

4.4.1. Uji Validitas.....**Error! Bookmark not defined.**

4.4.2. Uji Reabilitas.....**Error! Bookmark not defined.**

4.5. Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**

4.5.1. Sifat dan Sumber Data**Error! Bookmark not defined.**

4.5.2. Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**

4.6. Teknik Pengolahan Data dan Teknik Pengumpulan Data**Error! Bookmark not defined.**

4.6.1. Teknik Pengolahan Data**Error! Bookmark not defined.**

4.6.2. Teknik Analisa Data**Error! Bookmark not defined.**

4.7. Etika Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

4.8. Waktu dan Lokasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANError! Bookmark not defined.

5.1. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

5.2. Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

5.2.1. Analisis Univariat**Error! Bookmark not defined.**

5.2.2. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
5.3. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.1. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.2. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.3. Mengidentifikasi gambaran keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.4. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.5. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat II di Universitas Bhakti Husada Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
5.4. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
6.1. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 2.2 Penilaian PSQI	28
Tabel 3.2 Definisi Operasional	46
Tabel 4.1 Penilaian PSQI	54
Tabel 4.2 Interpretasi Presentase.....	64
Tabel 4.3 Panduan Interpretasi Hasil Berdasarkan Kekuatan Korelasi	65
Tabel 5.1 Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat II Di Universitas Bhakti Husada Indonesia (n=86)	69
Tabel 5.2 Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat II Di Universitas Bhakti Husada Indonesia (n=86)	69
Tabel 5.3 Gambaran Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat II Di Universitas Bhakti Husada Indonesia (n=86)	70
Tabel 5.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat II Di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026	71
Tabel 5.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus Menstruasi	

Pada Mahasiswi Keperawatan Tingkat II Di Universitas Bhakti Husada Indonesia Tahun 2026	72
--	----

DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 2.4 Kerangka Teori	44
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	110
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	111
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	112
Lampiran 4 Surat Permohonan Menjadi Responden	113
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden	114
Lampiran 6 Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (Dass14)	115
Lampiran 7 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (Psqi)	118
Lampiran 8 Kuesioner <i>Menstrual Cycle Questionnaire</i>	121
Lampiran 9 Hasil Penelitian.....	123
Lampiran 10 Lembar Bimbingan	126
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	128
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	129