# Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan

**Wedya Wahyu[a*], Lili Fajria[b], Filliya Azzura[c]**
[ab]Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Limau Manis Padang, 25163, Indonesia.
[c]Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Limau Manis Padang, 25163, Indonesia.
e-mail korespondensi: wedyawahyu@gmail.com

***Abstract***

*Menstrual cycle disorders are caused by various problems, one of which is sleep quality. Poor sleep quality tends to be experienced by final-year students. One of the effects of poor sleep quality is menstrual cycle disorders. This study aims to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycle in final year students of program A 2018 Faculty of Nursing, Andalas University. This type of research is descriptive-analytic with a cross-sectional design. The sample in this study amounted to 75 people with the purposive sampling method. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) which was calculated for 3 consecutive months and the menstrual cycle questionnaire was calculated for consecutive cycles. Data analysis using chi-Square test. The results of this study showed that the frequency distribution of sleep quality obtained the highest results (62,7%) in the poor category and the menstrual cycle resulted in more than half (54,7%) having irregular cycles, with a p-value = 0,000 (p < 0,05) which means that there is a significant relationship between sleep quality and menstrual cycle in final year student of program A 2018 Faculty of Nursing, Andalas University. Based on this, it is suggested that respondents be able to manage time during the day so that they can rest comfortably at night.*

***Keywords:*** *Menstrual cycle, sleep quality, final year students*

**Abstrak**

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh berbagai macam masalah salah satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk cenderung dialami oleh mahasiswi tingkat akhir. Salah satu dampak akibat kualitas tidur yang buruk adalah gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 75 orang dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dihitung selama 3 bulan berturut-turut dan kuesioner siklus menstruasi dihitung selama 3 siklus berturut- turut. Analisa data menggunakan Uji *Chi- Square*. Hasil penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi kualitas tidur diperoleh hasil tertinggi (62,7%) dalam kategori buruk dan siklus menstruasi diperoleh hasil lebih dari setengah (54,7%) mempunyai siklus yang tidak teratur, dengan nilai *p value*= 0,000 (p < 0,05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Berdasarkan hal tersebut disarankan kepada responden untuk dapat memanajemen waktu disiang hari agar dapat beristirahat dengan nyaman dimalam hari.

**Kata kunci:** Siklus menstruasi, kualitas tidur, mahasiswi tingkat akhir

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi karena luruhan dinding bagian dalam rahim atau endometrium (Meilan & Fillona, 2018). Perdarahan ini terjadi secara periodik, dengan jarak antar periodik disebut sebagai satu siklus menstruasi (Fitria, 2021). Menstruasi dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya (Nurfadilah, Muhdar, & Dhanny, 2022).



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Siklus menstruasi dikatakan normal jika rata-rata berkisar 28 hari (21-35 hari) dengan lama haid 3-7 hari (Harzif, 2018).

Siklus menstruasi normal dan teratur mengindikasikan bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik (Simbolon, Sukohar, Ariwibowo, & Susianti, 2018). Sedangkan, siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan tanda adanya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021). Gangguan menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti hormonal, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), dan gangguan psikologis seperti stres (Islamy & Farida, 2019). Gangguan menstruasi yang paling sering muncul adalah polimenorea (siklus menstruasi lebih sering atau interval di bawah 21 hari), oligomenorea (siklus memanjang dengan interval di atas 35 hari), dan amenorea (tidak adanya menstruasi selama 3 bulan atau lebih) (Yuniyanti et al., 2022).

Ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal yang berdampak pada infertilitas (Nathalia, 2019). Adapun karakteristik ketidakteraturan siklus menstruasi meliputi perubahan siklus yang tidak teratur (<21 hari atau >35 hari), nyeri berlebihan, waktu menstruasi yang lebih lama, serta peningkatan volume darah menstruasi (Wirenviona & Riris, 2020).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), di Indonesia, 13,7% wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun. Berdasarkan hasil penelitian Nathalia (2019) pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang, dari 89 responden, 60 (67,4%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berbagai penyebab masalah siklus menstruasi antara lain stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur (Salmawati, Usman, & Fajariyah, 2022). Kualitas tidur merupakan ukuran yang menentukan sejauh mana seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur (Murwani & Utari, 2021). Individu yang sehat biasanya memiliki durasi tidur antara 5 hingga 10 jam sehari, dengan rata-rata 6-8 jam sehari (Tulina, Pan, & Klokol, 2019).

Kualitas tidur meliputi aspek kualitatif (kedalaman tidur) dan kuantitatif (jam tidur), seperti waktu yang diperlukan untuk tertidur, durasi tidur, frekuensi terbangun, serta aspek subjektif seperti kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak ada tanda-tanda kurang tidur atau masalah tidur (Sugiono, Putro, & Sari, 2018). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk stres, gaya hidup, dan aktivitas fisik (Potter & Perry, 2014).

Menurut Tulina et al. (2019), kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi hormon melatonin. Cheng et al. (2020) menyatakan bahwa hormon melatonin juga dapat memengaruhi siklus menstruasi, karena hormon ini disintesis oleh organ reproduksi wanita seperti ovarium, plasenta, dan uterus, serta dilepaskan pada malam hari oleh kelenjar pineal yang mengatur waktu tidur, perkembangan pubertas, dan adaptasi lingkungan. Hormon melatonin berfungsi menentukan produksi estrogen; penurunan hormon melatonin dapat meningkatkan kadar estrogen, yang pada gilirannya memengaruhi siklus menstruasi (Lovani, 2019).

Menurut Sanger dan Sepang (2021), kualitas tidur yang buruk sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan itu, Murwani dan Utari (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi sering menghadapi kendala seperti penuangan ide ke dalam bahasa ilmiah dan standar tata tulis ilmiah, yang dapat menimbulkan stres dan berdampak pada kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Sulana, Sekeon, Mantjoro, dan Ratulangi (2020) menunjukkan bahwa 21 (51%) mahasiswa tingkat akhir



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain oleh Sanger dan Sepang (2021) juga menemukan bahwa 96 (86%) mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* dengan memaparkan rata-rata kualitas tidur selama 3 bulan dan siklus menstruasi selama 3 siklus berturut-turut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebanyak 92 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik Non Probability Sampling yaitu teknik purposive sampling dengan total sampel sebanyak 75 orang, dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu mempunyai siklus menstruasi teratur 3 bulan sebelum bulan Februari, tidak menderita penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit jantung, serta tidak sedang mengkonsumsi suplemen hormon

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebuah kuesioner sederhana yang dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang digunakan untuk menilai kualitas tidur, subjek tidur selama beberapa bulan terakhir. PSQI ini terdiri dari 7 komponen yang diantaranya adalah kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat penenang, dan disfungsi pada siang hari. Dari 7 komponen tersebut semua dijumlahkan untuk menjadi skor global tunggal. Validasi penelitian PSQI sudah teruji. Nilai ketujuh komponen dijumlahkan untuk menghasilkan skor keseluruhan rentang skor yang dihasilkan kisaran 0 – 21. Kategori dikatakan kualitas tidur yang baik memiliki skor ≤ 5 dan kategori kualitas tidur yang tidak baik/buruk memiliki skor >5 (Zahra *et al*., 2019).

Untuk pengukuran siklus menstruasi menggunakan kuesioner siklus menstruasi yang dihitung selama 4 bulan atau selama 3 siklus berturut-turut. Analisis secara univariat ditampilkan dengan tabel distribusi frekuensi dan bivariate dengan menggunakan uji chi-square.

## HASIL

**Tabel 1.Karakteristik Responden (n=75)**

| No | Karakteristik | Kategori | f | % |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Umur | 21 Tahun | 18 | 24,0 |
| | | 22 Tahun | 56 | 74,7 |
| | | 23 Tahun | 1 | 1,3 |
| 2. | Tugas Akhir berada pada semester | Semester 8 | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 di dapat sebagian besar responden berumur 22 tahun yaitu sebanyak 56 responden (74,7%) dan 100% responden mengerjakan tugas akhir berada pada semester 8.

**Tabel 2. Kualitas Tidur Mahasiswi Tingkat Akhir Program A 2018**

| No | Kualitas Tidur | f | % |
|---|---|---|---|
| 1 | Baik | 24 | 32 |
| 2 | Buruk | 51 | 68 |
| | Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagaian besar responden 51 (68%) memiliki kualitas tidur buruk.

**Tabel 3. Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Program A 2018**

| No | Siklus Menstruasi | f | % |
|---|---|---|---|
| 1 | Teratur | 34 | 45,3 |
| 2 | Tidak Teratur | 41 | 54,7 |
| | Total | 75 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

bahwa lebih dari setengah responden 41 (54,7%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur.

**Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program A 2018**

| Kualitas Tidur | Siklus Menstruasi | | | | Total | | p-value |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Teratur | | Tidak Teratur | | | | |
| | f | % | f | % | f | % | |
| Baik | 23 | 67,6 | 1 | 2,4 | 24 | 32 | <0,001 |
| Buruk | 11 | 32,4 | 40 | 97,6 | 51 | 68 | |
| Total | 34 | 100 | 41 | 100 | 75 | 100 | |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 24 responden dengan kualitas tidur baik sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur yaitu 23 (67,6%), 11 responden dengan kualitas tidur buruk hampir seluruhnya memiliki siklus menstruasi tidak teratur yaitu 40 (97,6%). Dari 75 responden, 34 (45,3%) responden memiliki siklus menstruasi teratur dan 41 (54,7%) responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji statistik *chi-square* nilai *p value* = 0,000 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

## PEMBAHASAN

### Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI, diperoleh data bahwa sebanyak 51 mahasiswi tingkat akhir (68%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 24 mahasiswi (32%) memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut Sugiono et al. (2018), kualitas tidur dikatakan baik jika seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah tidur. Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Sanger & Sepang, 2021).

Dari hasil penelitian ini, responden yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung terbangun sebanyak satu kali selama tidur. Untuk memulai tidur, rata-rata responden membutuhkan waktu 30 menit di tempat tidur sebelum akhirnya tertidur, dan hampir setengah dari mahasiswa memiliki waktu tidur rata-rata 5-6 jam. Sebagian besar mahasiswa juga mengalami kesulitan untuk tetap terjaga pada siang hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martfandika (2018), yang menyatakan bahwa sebanyak 138 mahasiswa keperawatan (86,3%) yang sedang menyusun skripsi mengalami kualitas tidur yang buruk, disebabkan oleh faktor-faktor seperti terbangun sebanyak satu kali selama tidur, waktu tidur rata-rata 6 jam, dan faktor eksternal seperti kecemasan dalam mengerjakan skripsi serta kesulitan menemui dosen pembimbing.

Penelitian ini juga menemukan bahwa rentang usia yang mengalami kualitas tidur buruk adalah antara 21-23 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal, di mana banyak aktivitas yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Aktivitas mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir atau skripsi sering kali menghadapi kendala, seperti sulitnya menuangkan ide dalam bahasa ilmiah dan standar tata tulis ilmiah (Murwani & Utari, 2021). Penelitian ini sejalan dengan temuan Martfandika (2018), yang menyebutkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami kualitas tidur buruk adalah 20-25 tahun, usia dewasa awal yang sering kali mengalami pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser.

Menurut teori Potter dan Perry (2014), individu yang mengalami kelelahan fisik sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan saat malam hari, yang



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur. Kelelahan fisik ini akan membuat responden sulit untuk rileks sehingga kesulitan memulai tidurnya. Namun, kelelahan yang dialami oleh mahasiswi tingkat akhir lebih disebabkan oleh tingginya beban pemikiran saat mengerjakan tugas akhir, yang memengaruhi kinerja otak dan menurunkan kualitas tidur (Martfandika, 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada situasi yang berbahaya, seperti gangguan memori, kebingungan, depresi, gangguan mood, penurunan kinerja motorik, peningkatan risiko kecelakaan, serta berbagai penyakit, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas (Vaughans, 2013).

**Siklus Menstruasi**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa lebih dari setengah responden mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebanyak 41 responden (54,7%). Dari 75 responden (100%) yang awalnya memiliki riwayat siklus menstruasi teratur, 40 responden (97,6%) di antaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur setelah mengalami penurunan kualitas tidur dalam beberapa bulan terakhir. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nathalia (2019) pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang, dari 89 responden, 60 responden (67,4%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Sejalan dengan itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmawati, Usman, dan Fajariyah (2022) pada mahasiswi Keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 53 responden (53,5%) dari 99 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Menurut Purwoastuti dan Walyani (2015), menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium), yang terjadi secara periodik. Jarak antar periode disebut sebagai satu siklus menstruasi. Menurut Harzif et al. (2018), siklus menstruasi yang normal rata-rata berkisar 28 hari (21-35 hari). Siklus menstruasi teratur dan tidak teratur dihitung dalam 3 siklus berturut-turut selama 4 bulan terakhir. Jika dalam 4 bulan, jarak antar siklus sama, maka dikategorikan sebagai siklus menstruasi teratur; jika jarak antar siklus tidak menentu dengan rentang <21 dan >35 hari, maka dikategorikan sebagai siklus menstruasi tidak teratur (Martini, Putri, & Caritas, 2021).

Menurut Rosyida (2019), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, salah satunya adalah faktor hormonal yang dipengaruhi oleh leuteinizing hormone (LH), follicle-stimulating hormone (FSH), hormon estrogen, dan progesteron. Selain itu, terdapat berbagai penyebab gangguan siklus menstruasi, di antaranya kecemasan, aktivitas fisik, stres, dan kualitas tidur (Salmawati et al., 2022).

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi**

Hasil uji statistik Chi-square menunjukkan nilai p = 0,000, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lovani (2019), di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,3% responden mengalami kualitas tidur buruk dan 58,5% mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil analisis kualitas tidur terhadap siklus menstruasi diperoleh nilai p = 0,027 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Berdasarkan hasil penelitian, dari 51 responden yang mengalami kualitas tidur buruk, 40 (97,6%) di antaranya memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, sedangkan 11 (32,4%) responden memiliki siklus menstruasi yang teratur. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, Ningrum, Haniyah, dan Bangsa (2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 21 (58,3%) dan sebagian kecil mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 15 (41,7%).

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa 2,4% mahasiswi yang memiliki kualitas tidur baik memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, sementara 32,4% mahasiswi dengan kualitas tidur buruk memiliki siklus menstruasi yang teratur. Teratur atau tidaknya siklus menstruasi bisa dipengaruhi oleh faktor lain, seperti hormonal, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), dan gangguan psikologis seperti stres (Islamy & Farida, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Pane, Mustika, dan Wardani (2022) pada mahasiswi FK UISU 2021, yang menemukan bahwa sebagian kecil responden yang memiliki kualitas tidur baik tetap mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti aktivitas fisik dan stres psikologis, yang juga dapat memengaruhi siklus menstruasi.

Menurut Haryati (2020), kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis. Pada mahasiswi tingkat akhir, kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh aktivitas berat, seperti pengerjaan tugas akhir atau skripsi, yang sering kali membuat mahasiswi merasa tertekan karena beban yang lebih berat dibandingkan mata kuliah lain. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswi mengurangi waktu tidur demi menyelesaikan tugas tersebut (Iswanti, 2018).

Selain itu, menurut Tulina, Pan, dan Klokol (2019), hormon yang paling berpengaruh pada mekanisme tidur adalah hormon melatonin. Hormon melatonin berperan penting dalam regulasi biologis, seperti mengatur pola istirahat dan tidur manusia. Selain mengatur kualitas tidur, hormon ini juga memiliki berbagai fungsi lain, termasuk mengatur siklus menstruasi pada wanita (Haryono & Susanti, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan siklus menstruasi yang tidak teratur lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki siklus menstruasi teratur. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor hormonal. Jika terjadi penekanan pada salah satu produksi hormon, maka akan berdampak pada produksi hormon lainnya (Tarigan, Afifi, & Azmi, 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya peran suatu hormon terhadap hormon lainnya, seperti peran hormon melatonin dalam pertumbuhan ovarium dan produksi hormon estrogen pada wanita. Jika kualitas tidur buruk, maka proses sintesis hormon melatonin akan terhambat, yang akan memengaruhi produksi hormon estrogen (Cheng et al., 2020).

Selanjutnya, faktor lain yang memengaruhi adalah aktivitas dan kondisi psikologis. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat akhir yang dikategorikan sebagai dewasa awal, di mana kelompok ini memiliki banyak aktivitas, seperti penyusunan tugas akhir atau skripsi, yang menghadapi banyak kendala, seperti revisi tugas yang belum selesai, sulit mencari literatur, tugas yang menumpuk, serta dosen yang sulit ditemui. Hal ini dapat menimbulkan dampak psikologis, seperti stres, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan berpengaruh pada



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

gangguan siklus menstruasi pada wanita (Murwani & Utari, 2021).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas cenderung buruk, dengan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Dua variabel ini memiliki hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti berharap para responden, terutama mahasiswi Keperawatan Universitas Andalas yang mengalami penurunan kualitas tidur, dapat melakukan penanganan dan pencegahan segera dengan cara mengatur jadwal di siang hari agar dapat beristirahat tepat waktu pada malam hari, tidak menunda-nunda penyelesaian revisi tugas akhir, serta menghindari hal-hal yang dapat memicu stres sebelum tidur. Rileksasi sebelum tidur, seperti menggunakan teknik pernapasan dalam, menghindari penggunaan handphone, dan tidur tepat waktu, juga disarankan.

Bagi institusi pendidikan, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam kurikulum kampus merdeka belajar, sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Perguruan Tinggi, di mana tugas akhir mahasiswa bisa dimulai dari semester awal. Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur dan siklus menstruasi, serta menambahkan karakteristik yang mendukung, seperti tempat tinggal, budaya, dan sebagainya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah mendukung dan memberi bantuan dana dalam melaksanakan penelitian serta kepada seluruh mahasiswi Fakultas Keperawatan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Cheng, J. C., Fang, L., Li, Y., Wang, S., Li, Y., Yan, Y., Jia, Q., Wu, Z., Wang, Z., Han, X., & Sun, Y. P. (2020). Melatonin stimulates aromatase expression and estradiol production in human granulosa-lutein cells: Relevance for high serum estradiol levels in patients with ovarian hyperstimulation syndrome. Experimental and Molecular Medicine, 52(8), 1341–1350. https://doi.org/10.1038/s12276-020-00491-w

Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., Haniyah, S., & Bangsa, U. H. (2021). Hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi selama pandemi covid-19. Borneo Nursing Journal (BNJ), 4(1). https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ

Fitria, R. (2021). Pengaruh obesitas terhadap siklus menstruasi pada remaja di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Journal of Midwifery Sciences, 10(2), 70–72. http://jurnal.stikes.alinsyirah.ac.id/index.php./kebidanan

Haryati, S. P. Y. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Jurnal Medika Hutama, 1(3), 146–156. http://jurnalmedikahutama.com



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Haryono, R., & Susanti, B. A. D. (2019). Buku ajar asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem endokrin. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Harzif, A. K. (2018). Fakta-fakta mengenai menstruasi pada remaja. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(1), 13–18. https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18

Iswanti, S. (2018). Alat bantu pengidentifikasi tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir / skripsi. Jurnal 4(1).

Lovani, C. (2019). Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi program studi kedokteran Fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2015 [Diploma Thesis]. Accessed from http://scholar.unand.ac.id/43832

Martfandika, D. A. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta [Naskah Publikasi]. Universitas Aisyiyah. http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/naskahpublikasi.pdf

Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), 1(1), 17–23.

Meilan, N., & Fillona, W. (2018). Kesehatan reproduksi remaja: Implementasi PKPR dalam teman sebaya. Wineka Media.

Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Surya Global Yogyakarta. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 6(2), 129. https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353

Nathalia, V. (2019). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri kota Padang Panjang. Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu, 13(5), 124. https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397

Nurfadilah, H., Muhdar, I. N., & Dhanny, R. D. (2022). Aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FIKES UHAMKA. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 4(1), 9–17.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2014). Fundamental keperawatan (edisi 7). Jakarta: EGC.

Purwoastuti, E., & Walyani, S. E. (2015). Panduan materi kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D.



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

(2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Edu Masda Journal, 3(2), 181. https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40

Riset Kesehatan Dasar. (2018). Kesehatan reproduksi. Diakses dari https://...

Rosyida, D. A. C. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontenporer, 2(1), 107–115.

Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Nutrix Journal, 5(2), 27–32. http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/576

Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardani, K. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi FK UISU tahun 2021. Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik), 5(2).

Silalahi, V. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 4(2), 1–10. https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213

Simbolon, P., Sukohar, A., Ariwibowo, C., & Susianti. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan lama siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Majority, 7(2), 164–170.

Sugiono, W. W. P., & Sari, S. I. K. (2018). Ergonomi untuk pemula: Prinsip dasar & aplikasinya (1st ed.). Malang: USB Press.

Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., & Ratulangi, S. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Kesmas, 9(7), 37–45.

Tarigan, T. J. E., Afifi, D. K., & Azmi, A. S. (2020). Endokrinologi dalam praktik sehari-hari. Jakarta: EGC.

Tulina, D., Pan, P., & Klokol, D. (2019). Melatonin, pineal gland and sleep disorders: From theory to practice. European Journal of Pharmaceutical and Medical Research, 6(3), 14.

Wirenviona, R., & Riris, C. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi remaja. Surabaya: Airlangga University Press.

Vaughans, B. W. (2013). Keperawatan dasar (edisi 1). Yogyakarta: Rapha Publishing.

Yuniyanti, A. F., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F., Muhadi, U., Brebes, S., & Tengah, J. (2022). Hubungan tingkat kecukupan energi, status gizi,



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK), 3(2), 76–81.

Zahra, A. N., & Farida, M. E. (2019). Hubungan kadar Hba1c dan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2. Jurnal Pengembangan Profesi Ners Indonesia (JPPNI), 3(3), 190–200.



This Work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License