

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI MAHASISWI PRODI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

Oleh

I Nyoman Windiana, NIM 1818011031

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Menstruasi merupakan pendarahan dari dinding endometrium yang terjadi secara periodik yang dapat berdampak terhadap fisik, mental, dan kehidupan sosial. Menstruasi dipicu oleh penurunan kadar Estrogen (E2) dan Progesteron (P4) secara mendadak akibat tidak terjadinya fertilisasi. Diketahui bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon melatonin dengan menghambat produksi E2 pada sel granulosa. Dan juga diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin. Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner Siklus Menstruasi digunakan untuk mengukur siklus menstruasi. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan kepada 71 mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha menggunakan teknik sampling total terdiri atas angkatan 2018, 2019, dan 2020, dan didapatkan sampel penelitian sebanyak 67 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data penelitian didapat dari hasil pengisian kuesioner kepada mahasiswi sebagai data primer. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Spearman Rank Correlation* dengan menggunakan aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 34 orang (50,7%) dan sebanyak 33 orang (49,3%) mengalami kualitas tidur baik. Kemudian sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal, yaitu sebanyak 47 orang (70,1%) dan sebanyak 20 orang (29,9%) mengalami siklus menstruasi abnormal. Berdasarkan hasil analisis korelasi, didapatkan nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,447 dan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dalam kategori sedang antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Dari hasil

penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk dan siklus menstruasi yang normal, serta didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

Kata kunci: Kualitas tidur, siklus menstruasi, *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI).



**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH THE CYCLE
MENSTRUAL OF MEDICINE STUDENTS
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

By

I Nyoman Windiana, NIM 1818011031

Medical Sciences Department

ABSTRACT

Menstruation is bleeding from the endometrial wall that occurs periodically which can have an impact on physical, mental, and social life. Menstruation is triggered by a sudden decrease in Estrogen (E2) and Progesterone (P4) levels due to the absence of fertilization. It is known that the menstrual cycle is influenced by the hormone melatonin by inhibiting the production of E2 in granulosa cells. And it is also known that poor sleep quality can inhibit melatonin production. This research was conducted at the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Ganesha University of Education with the aim of knowing the relationship between sleep quality and menstrual cycle using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and the Menstrual Cycle questionnaire used to measure the menstrual cycle. The research design used was an observational analytic research design with a cross-sectional approach which was conducted on 71 students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Ganesha Education University using a total sampling technique consisting of the 2018 2019 and 2020 batches, and the research sample obtained was 67 people who met the inclusion and exclusion criteria. Research data obtained from the results of filling out questionnaires to female students as primary data. The data processing technique used in this research is the Spearman Rank Correlation test using the SPSS application. Based on the results of data analysis, it was found that most of the respondents experienced poor sleep quality as many as 34 people (50.7%) and as many as 33 people (49.3%) experienced good sleep quality. Then most of the respondents experienced normal menstrual cycles, as many as 47 people (70.1%) and as many as 20 people (29.9%) experienced abnormal menstrual cycles. Based on the results of the correlation analysis, the Correlation Coefficient value is 0.447 and the value of Sig. (2-tailed) of 0.000 which indicates a significant positive relationship in the moderate category between sleep quality and menstrual cycle in students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Ganesha University of Education. From the results of this study, it can be concluded that most of the

respondents experienced poor sleep quality and normal menstrual cycles, and there was a relationship between sleep quality and the menstrual cycle.

Key words: Sleep quality, menstrual cycle, Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).

