

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM A 2018  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

**Penelitian Keperawatan Maternitas**



**Dosen Pembimbing:  
Dr. Ns. Lili Fajria, S.Kep, M.Biomed  
Wedya Wahyu, S.Kp, M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2022**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2022

Nama : Filliya Azzura  
NIM : 1811311002

Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

### 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  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) 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 manajemen waktu disiang hari agar dapat beristirahat dengan nyaman dimalam hari.

Kata kunci : siklus menstruasi, kualitas tidur, mahasiswi tingkat akhir

Daftar Pustaka: 61 (2011-2022)

NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
JULY 2022

Name : Filliya Azzura  
NIM : 1811311002

*Relationship between Sleep Quality and Menstrual Cycle in Final Year Students  
of Program A 2018 Faculty of Nursing Andalas University*

### **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*

*Bibliography : 61 (2011-2022)*