

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP  
GANGGUAN MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI  
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
ANGKATAN 2015**



Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai  
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

CARISSA LOVANI

NIM. 1510312054

PEMBIMBING:  
Dr. Arni Amir, MS  
Dr. dr. Defrin, Sp.OG(K)

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG

2019

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL OF MENSTRUATION DISORDERS IN MEDICAL STUDENTS FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY BATCH 2015

By

Carissa Lovani

Menstruation is the process of exuviating the endometrial wall that released blood from the uterus through the vagina. Sleep quality and stress can affect the menstruation process. They trigger the hypothalamus adrenal pituitary which can affect a woman's hormonal balance that cause menstrual disorders. The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep quality and stress levels to menstrual disorders at the medical Department of Andalas University.

This study used associative analytics with a cross-sectional approach. The sampling technique was simple random sampling with a total sample is 130 respondents according to the specified criteria. The study was conducted in August 2018 to February 2019 using the PSQI, DASS 42 and menstrual disorders questionnaire. Data analysis was done by the chi-square test.

The results showed 72.3% of respondents had impaired sleep quality, 39.2% experienced stress disorder, and 58.5% experienced menstrual disorders. The Relationship of sleep quality on menstrual disorders obtained p value = 0.027 ( $p < 0.05$ ) and. The relationship of stress levels to menstrual disorder obtained p value = 0.005 ( $p < 0.05$ ). These results show there are significant relationship between sleep quality and stress on menstrual disorders in medical student Faculty of Medicine Andalas University Batch 2015.

The conclusion of the study is that the higher the incidence of sleep quality disorders and stress levels, the higher the incidence of menstrual disorders.

**Keyword:** Stress, sleep quality, menstrual disorder, PSQI, DASS 42

**ABSTRAK**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP  
GANGGUAN MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI  
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
ANGKATAN 2015**

Oleh  
Carissa Lovani

Menstruasi adalah proses meluruhnya dinding endometrium yang melibatkan keluarnya darah dari uterus melalui vagina. Faktor yang dapat mempengaruhi menstruasi adalah kualitas tidur dan stress. Kualitas tidur dan stress merangsang aksi hipotalamus pituitary adrenal yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi wanita yang akan berakibat pada gangguan menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswa prodi kedokteran fakultas kedokteran universitas andalas.

Penelitian ini menggunakan analitik asosiatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* dengan total sampel adalah 130 responden sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Penelitian dilakukan pada bulan agustus 2018 hingga februari 2019 menggunakan kuesioner PSQI, DASS 42 dan gangguan menstruasi. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan 72.3% responden mengalami kualitas tidur terganggu, 39.2% mengalami gangguan stres, dan 58.5% mengalami gangguan menstruasi. Hasil analisis kualitas tidur terhadap gangguan menstruasi diperoleh nilai  $p = 0.027$  ( $p < 0.05$ ). Hubungan tingkat stress terhadap gangguan menstruasi didapatkan nilai  $p = 0.005$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan stres terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswa angkatan 2015 Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran.

Kesimpulan penelitian adalah semakin tinggi angka kejadian gangguan kualitas tidur dan tingkat stres maka akan semakin tinggi angka kejadian gangguan menstruasi.

**Kata Kunci:** Stres, kualitas tidur, gangguan menstruasi, PSQI, DASS 42