

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2024**



**Skripsi**

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan  
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

**Oleh :**

**HIJRIA ZULKARNAIN**

**NIM : 2110332028**

**Pembimbing:**

1. Dra. Elmatris, SY, MS
2. Sunesni, SST., M.Biomed

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**2025**

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND STRESS WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM STUDENTS FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY IN 2024.***

By

**Hijria Zulkarnain, Elmatris, Sunesni, Almurdi, Zurraya Fadila, Fitrayeni**

*Menstrual cycle disorders can have an impact on women's reproductive health in later life. Menstrual cycle disorders can be caused by many factors including sleep quality and stress. Sleep quality and stress can affect the performance of the hypothalamus so that it will affect the balance of female reproductive hormone production. The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep quality and stress with the menstrual cycle in Undergraduate Midwifery Study Program Students Faculty of Medicine Andalas University in 2024.*

*This study used associative analytic techniques with a cross sectional approach. The sampling technique was total sampling with a total sample of 73 respondents according to predetermined criteria. The study used PSQI, DASS 42 and menstrual cycle questionnaires. The research was conducted from March 2024 to February 2025. Data analysis was done with Chi-Square test and Fisher's Freeman Halton.*

*The results showed 52.1% of respondents had impaired sleep quality, 19.2% experienced mild stress, 21.9% experienced moderate stress, 9.6% experienced severe stress, 2.7% experienced very severe stress, and 58.9 experienced menstrual cycle disorders. The relationship of sleep quality on menstrual cycle obtained p value = 0.05 with Chi-Square Test. The relationship between stress and menstrual cycle obtained p value = 0.006 with Fisher's Freeman Halton. These results show that there are significant relationship between sleep quality and stress on menstrual cycle in Undergraduate Midwifery Study Program Students Faculty of Medicine Andalas University in 2024.*

*It was concluded that there was a significant relationship between sleep quality and stress with the menstrual cycle in Undergraduate Midwifery Study Program Students Faculty of Medicine Andalas University in 2024.*

**Keywords :** *Sleep quality, stress, menstrual cycle disorder, PSQI, DASS 42*

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2025

Oleh

**Hijria Zulkarnain, Elmatris, Sunesni, Almurdi, Zurraya Fadila, Fitrayeni**

Gangguan siklus menstruasi dapat berdampak pada kesehatan reproduksi perempuan pada kehidupan mendatang. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh banyak faktor di antaranya kualitas tidur dan stres. Kualitas tidur dan stres dapat mempengaruhi kinerja hipotalamus sehingga akan mempengaruhi keseimbangan produksi hormon reproduksi perempuan sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan teknik analitik asosiatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah sampel 73 responden dengan kriteria yang sudah ditentukan. Penelitian menggunakan kuesioner PSQI, DASS 42 dan siklus menstruasi. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2024 hingga Februari 2025. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-square* dan *Fisher's Freeman Halton*.

Hasil penelitian menunjukkan 52.1% responden mengalami gangguan kualitas tidur, 19.2% mengalami stres ringan, 21.9% stres sedang, 9.6% stres berat, 2.7% stres sangat berat dan 58.9% mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil analisis kualitas tidur dengan siklus menstruasi dengan uji *Chi-Square* diperoleh  $p = 0.05$  Hubungan stres dengan siklus menstruasi dengan uji *Fisher's Freeman Halton* diperoleh nilai  $p = 0.006$ . Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, stres, gangguan siklus menstruasi, PSQI, DASS 42