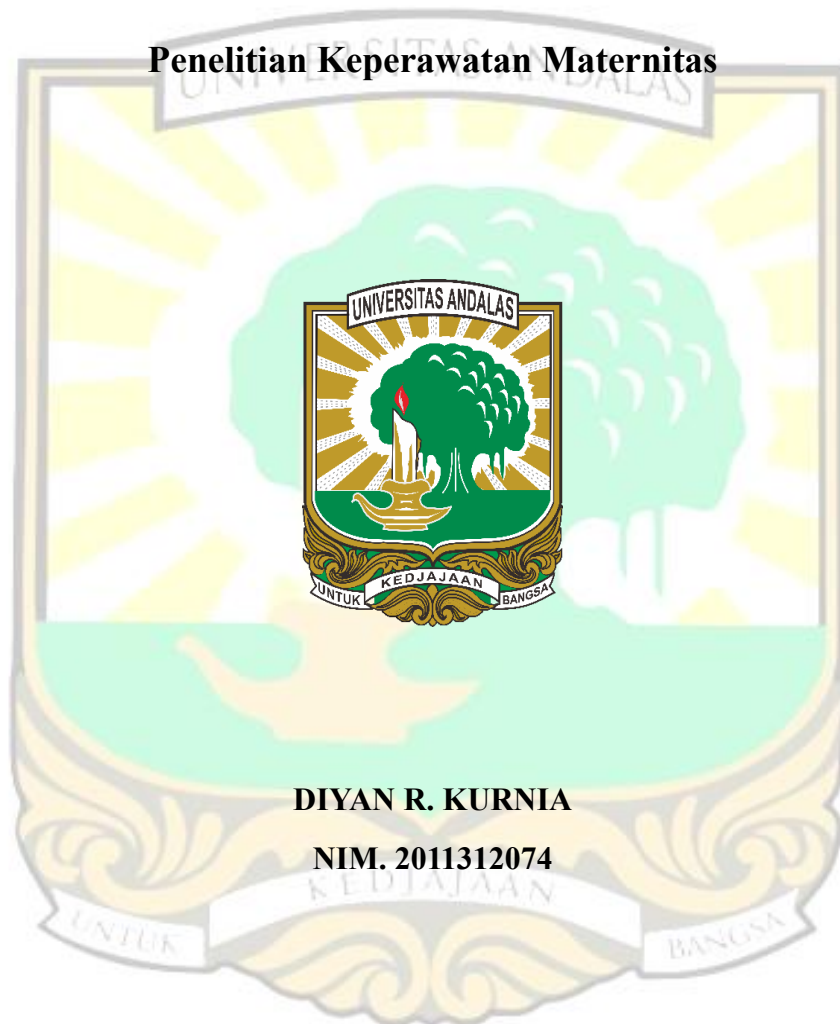


SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMKN 6 PADANG**

Penelitian Keperawatan Maternitas



DIYAN R. KURNIA

NIM. 2011312074

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
MARET 2025**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
FEBRUARI 2025**

Nama : Diyan R. Kurnia
NIM : 2011312074

**Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi
pada Remaja di SMKN 6 Padang**

ABSTRAK

Siklus menstruasi tidak teratur adalah salah satu keluhan yang sering terjadi pada remaja. Kualitas tidur dan status gizi merupakan faktor yang mempengaruhi teratur atau tidaknya siklus menstruasi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 322 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner siklus menstruasi, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), serta Indeks Massa Tubuh, dan kemudian disebar ke siswi melalui media *google form*. Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 6 Padang sebesar 44,1%, responden dengan kualitas tidur buruk sebesar 50,6%, responden dengan status gizi kurus sebesar 16,8%, dan responden dengan status gizi gemuk sebesar 24,8%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$) dan status gizi ($p\text{-value} = 0,000$) dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang. Oleh karena itu, diharapkan para remaja di SMKN 6 Padang dapat menerapkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat terutama memperbaiki kualitas tidur dan makan makanan yang bergizi seimbang.

Kata Kunci : Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Status Gizi

Daftar Pustaka: 92 (1989-2024)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FEBRUARY 2025**

Name : Diyan R. Kurnia
NIM : 2011312074

The Relationship Between Sleep Quality and Nutritional Status with Menstrual Cycles in Adolescents at SMKN 6 Padang

ABSTRACT

Irregular menstrual cycles are one of the common complaints experienced by adolescents. Sleep quality and nutritional status are factors that influence whether the menstrual cycle is regular or not in adolescents. This study aims to determine the relationship between sleep quality and nutritional status with menstrual cycle patterns among adolescents at SMKN 6 Padang. This research is a quantitative study using a cross-sectional design with a proportionate stratified random sampling technique, resulting in a total of 322 respondents. The instruments used in this study were a menstrual cycle questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Body Mass Index (BMI), which were distributed to students via Google Forms. Univariate analysis showed that the prevalence of menstrual cycle disorders among female adolescents at SMKN 6 Padang was 44.1%, respondents with poor sleep quality were 50.6%, those with underweight nutritional status were 16.8%, and those with overweight nutritional status were 24.8%. The chi-square test results showed a significant relationship between sleep quality ($p\text{-value} = 0.000$) and nutritional status ($p\text{-value} = 0.000$) with the menstrual cycle in adolescents at SMKN 6 Padang. Therefore, it is expected that students at SMKN 6 Padang adopt a healthier lifestyle, particularly by improving sleep quality and consuming a balanced and nutritious diet.

Keywords : Female Adolescents, Menstrual Cycle, Sleep Quality, Nutritional Status

Bibliography : 92 (1989-2024)