

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 10 KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Maternitas



**HUMAIRA HAFIFAH
NIM : 2211313004**

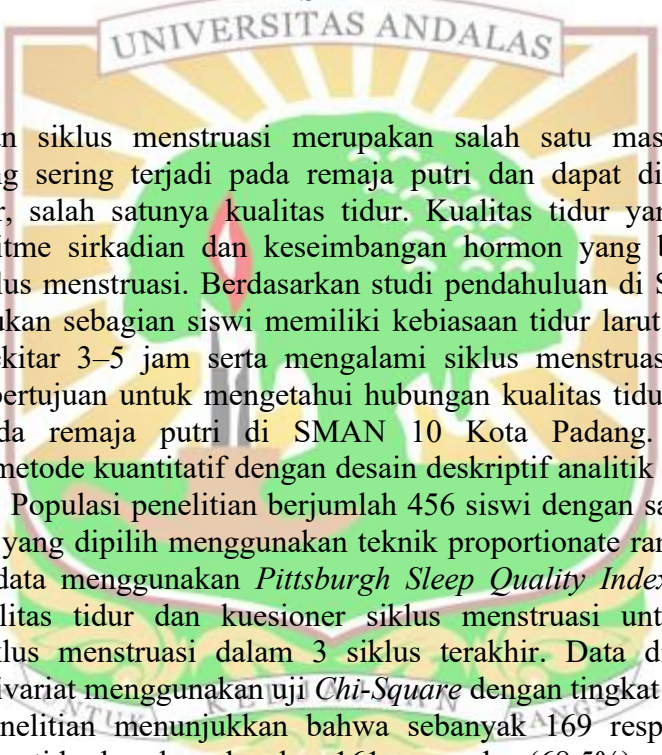
**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2026**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2026

Nama : Humaira Hafifah
NIM : 2211313004

Hubungan Pola Tidur dengan Siklus Menstruasi
Pada Remaja Putri Di SMAN 10 Kota Padang

ABSTRAK



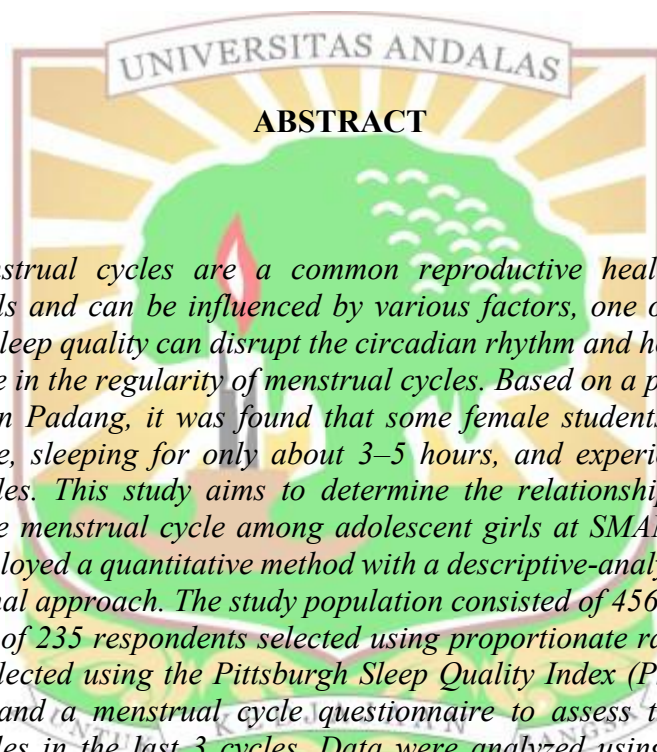
Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu ritme sirkadian dan keseimbangan hormon yang berperan dalam keteraturan siklus menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 10 Kota Padang, ditemukan sebagian siswi memiliki kebiasaan tidur larut malam dengan durasi tidur sekitar 3–5 jam serta mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 10 Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 456 siswi dengan sampel sebanyak 235 responden yang dipilih menggunakan teknik proportionate random sampling. Pengumpulan data menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner siklus menstruasi untuk mengetahui keteraturan siklus menstruasi dalam 3 siklus terakhir. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 169 responden (71,9%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 161 responden (68,5%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi yang paling banyak ditemukan adalah oligomenore sebanyak 113 responden (48,1%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p\text{-value} = 0,024$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Disarankan kepada remaja putri untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menerapkan pola tidur sehat, mengatur waktu tidur secara teratur, memenuhi kebutuhan tidur, dan membatasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur.

Kata kunci : kualitas tidur, siklus menstruasi, remaja putri, PSQI
Daftar Pustaka : 85 (1989-2025)

NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
JULY 2026

Name : Humaira Hafifah
NIM : 2211313004

*The Relationship Between Sleep Patterns and the Menstrual Cycle
Among Adolescent Girls at SMAN 10 in Padang*



ABSTRACT

Irregular menstrual cycles are a common reproductive health issue among adolescent girls and can be influenced by various factors, one of which is sleep quality. Poor sleep quality can disrupt the circadian rhythm and hormonal balance that play a role in the regularity of menstrual cycles. Based on a preliminary study at SMAN 10 in Padang, it was found that some female students had a habit of staying up late, sleeping for only about 3–5 hours, and experiencing irregular menstrual cycles. This study aims to determine the relationship between sleep quality and the menstrual cycle among adolescent girls at SMAN 10 in Padang. This study employed a quantitative method with a descriptive-analytical design and a cross-sectional approach. The study population consisted of 456 female students, with a sample of 235 respondents selected using proportionate random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and a menstrual cycle questionnaire to assess the regularity of menstrual cycles in the last 3 cycles. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that 169 respondents (71.9%) had poor sleep quality, while 161 respondents (68.5%) experienced irregular menstrual cycles. The most common menstrual cycle disorder was oligomenorrhea, affecting 113 respondents (48.1%). The Chi-Square test yielded a p -value of 0.024 ($p < 0.05$), indicating a significant association between sleep quality and the menstrual cycle in adolescent girls. It is recommended that adolescent girls improve their sleep quality by adopting healthy sleep habits, maintaining a regular sleep schedule, meeting their sleep needs, and limiting the use of electronic devices before bedtime.

Keywords : sleep quality, menstrual cycle, adolescent girls.
Bibliography : 85 (1989-2025)