

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Relationship Of Nutritional Status And Sleep Quality With Menstrual Cycle In Nursing Basis Students Al-IrSyad Cilacap

Asna Cahyaningih¹, Evy Apriani², Sarwa³

^{1,2,3}Al-IrSyad University Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Mestruasi adalah suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan. Siklus menstruasi normal yaitu terjadi pada rentang 21-35 hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Al-IrSyad Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan rancangan pengambilan data *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 66 responden dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas. Uji analisis menggunakan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi dalam kategori normal (65,2%), kualitas tidur dalam kategori baik (53%) dan siklus menstruasi dalam kategori normal (89,4%). Tidak terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Al-IrSyad Cilacap (p -value=0,980). Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Al-IrSyad Cilacap (p value=0,757).

Kata kunci : Status Gizi, Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Menstruation is a process of shedding of the uterine wall and accompanied by bleeding as a result of the fertilization process. Normal menstrual cycle which occurs in the range of 21-35 days. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and sleep quality with menstrual cycles in Undergraduate Nursing student at Al-IrSyad University Cilacap. This study a correlation design with a cross sectional data collection design. The number of samples in this study were 66 respondents with a cluster random sampling technique. This research instrument uses a questionnaire that has been tested for validity. Analysis test using research result showed that female student who had nutritional status in the normal category (65.2%), sleep quality in the good category (53%) and menstrual cycles in the normal category (89.4%). There is no relationship between nutritional status and menstrual cycle in undergraduate nursing student at Al-IrSyad University Cilacap (p -value=0,980). There is no relationship between sleep quality and menstrual cycle in undergraduate nursing student at Al-IrSyad Cilacap (p -value=0.757).

Keyword : Nutritional Status, Sleep Quality, Menstrual Cycles