

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN BERAT BADAN DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP**

*Corelation Stress Levels and Physical Activity with Menstruation in Al-Irsyad
University Students Cilacap*

Depi Agustina¹, Ahmad Subandi², Resti Ikhda Samsiyah³
Al-Irsyad University Cilacap
Jl.Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan waktu yang dimulai dari hari pertama muncul menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 21-35 hari. Gangguan pada menstruasi diantaranya yaitu Dismenorea, menoragia, amenorea, oligomenorea, dan sindrom pramenstruasi (PMS) yang dapat disebabkan oleh kualitas tidur dan berat badan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan berat badan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik dengan rancangan cross sectional. Uji statistik menggunakan uji Chi-Square. Hasil univariat mahasiswi mengalami kualitas tidur cukup buruk (51,4%), berat badan normal mahasiswi (64,9%), mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur (70,3%). Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi ($p_v 0,042 < \alpha 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara berat badan dengan siklus menstruasi ($p_v 0,452 > \alpha 0,05$).

Kata kunci : Kualitas Tidur, Berat badan, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

The menstrual cycle is the time that starts from the first day of menstruation to the first day of the next menstruation. A normal menstrual cycle ranges from 21-35 days. Disorders of menstruation include dysmenorrhoea, menorrhagia, amenorrhoea, oligomenorrhoea, and premenstrual syndrome (PMS) which can be caused by sleep quality and weight. The purpose of the study was to determine the relationship between sleep quality and weight with the menstrual cycle in S1 Nursing students of Al-Irsyad University Cilacap. This research is a type of quantitative research with an analytical survey research design with a cross sectional design. Test statistics using Chi-Square test. Univariate results of female students experienced poor sleep quality (51.4%), normal weight female students (64.9%), experienced irregular menstrual cycle disorders (70.3%). There was a relationship between sleep quality and menstrual cycles ($PV 0.042 < \alpha 0.05$). There was no relationship between body weight and menstrual cycle ($PV 0.452 > \alpha 0.05$).

Keywords : Sleep Quality, Weight, Menstrual Cycle

