

Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Afika Selma. S¹, Fayakun Nur Rohmah², Esitra Herfanda³

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email Penulis Korespondensi: afikaselmaa@gmail.com

Article History:

Received Sep 06th, 2026

Accepted Oct 15th, 2026

Publish Oct 22th, 2026

Abstrak

Menstruasi merupakan proses fisiologis wanita usia subur yang menjadi indikator kesehatan reproduksi. Kualitas tidur merupakan faktor yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu produksi melatonin dan keseimbangan hormon estrogen sehingga berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Data SKI (2023) menunjukkan bahwa 76,7% wanita usia 20–24 tahun memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 14,4% mengalami siklus tidak teratur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel berjumlah 89 mahasiswa semester 4 yang dipilih menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 19 (21,3%) mengalami siklus menstruasi normal dan 9 (10,1%) tidak normal. Pada responden dengan kualitas tidur buruk, 25 (21,8%) mengalami siklus normal dan 36 (40,4%) tidak normal. Secara keseluruhan, 44 (49,4%) mengalami siklus normal dan 45 (50,6%) tidak normal. Uji Chi-Square menunjukkan *p* value 0,019 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Mahasiswa disarankan menjaga pola tidur teratur, mencukupi waktu tidur, mengurangi begadang, dan mencatat siklus menstruasi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi, Mahasiswa

Abstract

*Menstruation is a physiological process in women of reproductive age that serves as an indicator of reproductive health. Sleep quality is a factor that can influence the regularity of the menstrual cycle. Poor sleep quality can disrupt melatonin production and estrogen balance, potentially leading to menstrual cycle irregularities. Data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) indicate that 76.7% of women aged 20–24 years have regular menstrual cycles, while 14.4% experience irregular cycles. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycles among undergraduate Midwifery students at Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. The study employed a quantitative method with an observational analytic design and a cross-sectional approach. The population and sample consisted of 89 fourth-semester students selected via total sampling. A questionnaire served as the research instrument, and data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that among respondents with good sleep quality, 19 (21.3%) had normal menstrual cycles and 9 (10.1%) had abnormal cycles. Among respondents with poor sleep quality, 25 (21.8%) had normal cycles and 36 (40.4%) had abnormal cycles. Overall, 44 (49.4%) experienced normal cycles and 45 (50.6%) experienced abnormal cycles. The Chi-Square test yielded a *p*-value of 0.019 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between sleep quality and menstrual cycles. Students are advised to maintain a regular sleep schedule, ensure adequate sleep duration, minimize staying up late, and track their menstrual cycles.*

Keywords: *Sleep Quality, Menstrual Cycle, Female Students*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita usia subur sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Proses ini terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron pada akhir siklus ovarium. Secara umum, siklus menstruasi berlangsung antara 21–35 hari dengan rata-rata 28 hari dan lama perdarahan 2–8 hari. Siklus menstruasi yang teratur sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan reproduksi yang baik, sedangkan ketidakaturan siklus menstruasi dapat menjadi indikator adanya gangguan fisiologis maupun faktor gaya hidup yang memengaruhi keseimbangan hormon [1].

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi hormon melatonin yang disekresikan oleh kelenjar pineal. Hormon melatonin berperan dalam mengatur ritme sirkadian serta menghambat produksi estrogen. Penurunan kadar melatonin akibat gangguan tidur dapat menyebabkan peningkatan kadar estrogen yang pada akhirnya berpotensi mengganggu keteraturan siklus menstruasi [2]. Dengan demikian, kualitas tidur menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan hormonal yang berperan dalam sistem reproduksi wanita.

Gangguan menstruasi masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi pada remaja dan wanita usia subur. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi, dengan ketidakaturan siklus mencapai 80% pada tahun pertama setelah menarche [3]. Di Indonesia, sebagian besar wanita usia 20–24 tahun memiliki siklus menstruasi teratur, yaitu sebesar 76,7%, sedangkan 14,4% mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketidakaturan siklus menstruasi masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 merupakan survei kesehatan nasional terbaru yang melanjutkan Riskesdas dan mengukur berbagai indikator kesehatan masyarakat, termasuk kesehatan reproduksi. SKI 2023 dilakukan sebagai integrasi Riskesdas dan SSGI untuk menggambarkan kondisi kesehatan masyarakat Indonesia secara lebih terkini.

Tingginya angka gangguan menstruasi menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi masih menjadi perhatian penting. Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup kondisi bebas dari penyakit, tetapi juga meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang menegaskan bahwa setiap individu berhak memperoleh derajat kesehatan reproduksi yang optimal, termasuk hak dalam fungsi dan proses reproduksi [4].

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat memberikan dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, kondisi ini dapat menyebabkan dismenore, anemia, serta gangguan hormonal seperti jerawat dan keputihan. Secara psikologis, ketidakaturan menstruasi dapat memengaruhi suasana hati, konsentrasi belajar, serta interaksi sosial mahasiswa. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat menjadi indikator gangguan kesehatan serius seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS) atau gangguan tiroid yang berpengaruh terhadap kesuburan [5].

Selain faktor hormonal, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti durasi tidur, frekuensi terbangun, serta kenyamanan selama tidur. Kualitas tidur yang baik umumnya ditandai dengan durasi tidur yang cukup, yaitu sekitar 6–8 jam per hari, serta kemampuan untuk memulai dan mempertahankan tidur dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan durasi tidur yang pendek memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan siklus

menstruasi [6]. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur dengan keseimbangan hormon reproduksi.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, sebagian besar masih berfokus pada aspek stres, aktivitas fisik, dan pola makan. Penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa masih terbatas. Padahal, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat tuntutan akademik, gaya hidup, serta penggunaan teknologi yang tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 6 November 2025, diperoleh hasil bahwa dari lima responden, tiga mahasiswi memiliki siklus menstruasi normal dengan kualitas tidur yang baik. Satu mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur meskipun kualitas tidurnya baik, dan satu mahasiswi lainnya memiliki siklus menstruasi normal dengan kualitas tidur yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan adanya variasi hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menekankan pada hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran kualitas tidur dalam menjaga kesehatan reproduksi, serta menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain analitik observasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 89 mahasiswi semester 4 S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 89 mahasiswi.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Peneliti terlebih dahulu berkoordinasi dengan pihak Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk memperoleh izin penelitian serta data mahasiswi semester 4. Responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi kuesioner. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur yang diadopsi dari Hana Syintia Nadenggan Siregar (2022) dan kuesioner siklus menstruasi yang dikembangkan oleh Kurnia Aldiba (2022). Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang menilai kondisi tidur responden selama satu bulan terakhir. PSQI terdiri dari 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Setiap komponen diberi skor 0–3, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total 0–21. Skor ≤ 5 dikategorikan sebagai kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung (*self-administered*) dengan pendampingan peneliti untuk memberikan penjelasan apabila terdapat pertanyaan yang kurang dipahami. Setelah pengisian selesai, peneliti melakukan pengecekan kembali untuk memastikan kelengkapan data.

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui tahapan *editing*, *coding*, *tabulating*, dan *cleaning*. Data kemudian dimasukkan ke dalam master tabel dan dianalisis menggunakan

analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menggunakan uji statistik Chi-Square. Protokol penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan Nomor 4688/KEP-UNISA/VII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisa Data Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
USIA	18-19 Tahun	36	40,4
	20-21 Tahun	46	51,7
	22-23 Tahun	7	7,9
IMT	Normal	59	66,3
	Kurus	17	19,1%
	Obesitas	13	14,6%
Total		89	100%

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1, di atas mengenai karakteristik responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–21 tahun, yaitu sebanyak 46 orang (51,7%). Responden yang berada pada kelompok usia 18–19 tahun sebanyak 36 orang (40,4%), sedangkan responden dengan kelompok usia 22–25 tahun sebanyak 7 orang (7,9%). Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) , sebagian besar responden memiliki IMT normal, yaitu sebanyak 59 orang (66,3%), responden dengan IMT kurus sebanyak 17 orang (19,1%), sedangkan responden dengan IMT obesitas sebanyak 13 orang (14,6%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 20–21 tahun dan memiliki IMT dalam kategori normal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	28	31,5%
Buruk	61	68,5%
Total	89	100%

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 2, di atas terkait kualitas tidur, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk yaitu sebanyak 61 orang (68,5%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 28 orang (31,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	44	49,4%

Tidak Normal	45	50,6%
Total	89	100%

(Sumber: Data Primer, 2026)

Sedangkan Berdasarkan Tabel 3, terkait siklus menstruasi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak normal yaitu sebanyak 45 orang (50,6%). Sedangkan responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 44 orang (49,4%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, meskipun selisihnya sangat tipis dibandingkan dengan yang memiliki siklus normal.

b. Analisis Data Bivariat

Tabel 4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Siklus Menstruasi							P-Value Chi-Square
Kualitas Tidur	Normal		Tidak Normal		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Baik	19	21.3%	9	10,1%	28	31,5%	0,019
Buruk	25	28,1%	36	40,4%	61	68,5%	
Total	44	49,4%	45	50,6%	89	100%	

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan Tabel 4, di atas diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur baik berada pada kategori siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 19 orang (21,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 9 orang (10,1%). Pada responden dengan kualitas tidur buruk, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 36 orang (40,4%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 25 orang (21,8%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Hal ini berarti kualitas tidur memiliki keterkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi pada responden.

Pembahasan**a. Kualitas Tidur pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengenai kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 89 responden diketahui sebagian besar responden memiliki kualitas tidur Buruk sebanyak 61 responden (68,5%), sedangkan responden yang memiliki kualitas Baik sebanyak 28 responden (31,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur masih menjadi salah satu permasalahan yang dapat dialami oleh mahasiswa, terutama berkaitan dengan padatnya aktivitas akademik dan pola tidur yang kurang teratur [7].

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan

NREM yang pantas Apabila tahapan tidur tersebut terganggu, maka proses pemulihan tubuh dan keseimbangan hormon juga dapat terganggu [1].

Sebagian besar perempuan, khususnya yang telah mengalami menstruasi, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan adanya gangguan tidur, rasa kantuk, penurunan konsentrasi, dan kelelahan, terutama pada periode pramenstruasi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh perubahan hormon reproduksi, suasana hati, durasi tidur, serta faktor lainnya [8]. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur pada perempuan dapat berkaitan dengan kondisi fisiologis dan perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmadhata et al., (2025) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki kaitan dengan kondisi kesehatan reproduksi, termasuk siklus menstruasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga dapat berdampak pada keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa kurang tidur atau pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan perubahan pada sistem hormonal yang berperan dalam proses menstruasi [9]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sholihah et al., (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi. Dengan Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi fungsi hipotalamus dan kelenjar pituitari yang berperan dalam pengaturan hormon reproduksi sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur [10].

Kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, stres, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Penelitian yang dilakukan Moulinda et al., (2023) menyebutkan bahwa kualitas tidur yang kurang baik pada remaja putri dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Hal ini terjadi karena kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon melatonin dan kortisol yang berperan dalam pengaturan ritme sirkadian tubuh serta mempengaruhi produksi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron [6].

Selain faktor gaya hidup dan psikologis, kualitas tidur juga berkaitan erat dengan mekanisme biologis tubuh, khususnya sistem neuroendokrin yang berperan dalam pengaturan hormon reproduksi. Penelitian yang dilakukan oleh Anggarkusuma et al., (2025) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Stres dapat mempengaruhi berbagai aspek tidur seperti latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur. Kondisi stres menyebabkan peningkatan aktivitas hormon stres seperti kortisol yang membuat tubuh sulit mencapai keadaan relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur, sehingga seseorang lebih berisiko mengalami insomnia, tidur tidak nyenyak, serta sering terbangun pada malam hari [11].

Secara fisiologis, kualitas tidur berkaitan dengan sistem hormonal yang berperan dalam pengaturan fungsi reproduksi. Tidur memiliki keterkaitan dengan sekresi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan ritme biologis tubuh dan dapat memengaruhi mekanisme hormonal reproduksi melalui hipotalamus. Gangguan pola tidur dapat mengganggu keseimbangan sistem hormonal tersebut sehingga berpotensi memengaruhi keteraturan siklus menstruasi [1]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al., (2022) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Gangguan kualitas tidur dapat menyebabkan perubahan pada sistem hormonal tubuh, terutama hormon melatonin dan kortisol yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat memengaruhi kerja hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengatur hormon reproduksi sehingga berdampak pada proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi. Remaja putri

yang memiliki kualitas tidur buruk diketahui lebih berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan remaja yang memiliki kualitas tidur baik [1].

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan kesehatan reproduksi wanita, khususnya keteraturan siklus menstruasi. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi melalui gangguan pada sistem neuroendokrin, terutama pada kerja hipotalamus dan kelenjar hipofisis yang berperan dalam mengatur hormon reproduksi. Selain itu, gangguan kualitas tidur juga dapat memengaruhi ritme sirkadian tubuh yang berfungsi mengatur produksi hormon seperti melatonin, kortisol, estrogen, dan progesteron yang berperan dalam proses menstruasi [1].

Maka demikian, Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan dengan terganggunya sistem hormonal yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Menjaga kualitas tidur menjadi hal yang penting bagi perempuan, khususnya mahasiswa, untuk mendukung proses pemulihan tubuh dan menjaga keseimbangan fungsi fisiologis. Oleh karena itu, mahasiswi diharapkan dapat menerapkan pola tidur yang teratur, mencukupi kebutuhan waktu tidur, mengatur aktivitas sehari-hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman agar kualitas tidur tetap baik dan kesehatan reproduksi dapat terjaga.

b. Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta mengenai Siklus Menstruasi menunjukkan bahwa dari 89 responden diketahui sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 45 responden (50,6%), sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 44 responden (49,4%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi masih cukup banyak terjadi pada remaja putri maupun mahasiswa.

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada wanita sebagai tanda bahwa sistem reproduksi telah berfungsi dengan baik. Siklus menstruasi normal umumnya berlangsung antara 21–35 hari dengan rata-rata 28 hari, yang dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Keteraturan siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron yang diatur oleh sistem hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Apabila terjadi gangguan pada sistem hormonal tersebut, maka siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur [12].

Gangguan siklus menstruasi cukup sering terjadi pada remaja maupun wanita usia produktif. Gangguan tersebut dapat berupa siklus menstruasi yang terlalu pendek, terlalu panjang, ataupun tidak teratur. Berbagai faktor dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi, antara lain status gizi, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, serta gaya hidup sehari-hari. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga berdampak pada proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi [13].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moulinda et. al, (2023) yang menyebutkan bahwa siklus menstruasi dapat menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi perempuan [6]. Ketidakteraturan menstruasi dapat menunjukkan adanya gangguan fisiologis maupun faktor gaya hidup yang mempengaruhi sistem reproduksi. Faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, serta kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan perubahan keseimbangan hormon yang berperan dalam proses menstruasi [14].

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh, termasuk sistem hormonal. Kualitas tidur merupakan kondisi tidur

seseorang yang memberikan rasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga mencakup kedalaman tidur, kemudahan memulai tidur, serta frekuensi terbangun pada malam hari [14].

Apabila kualitas tidur terganggu, maka dapat memengaruhi sistem neuroendokrin yang berperan dalam pengaturan hormon reproduksi. Kurangnya waktu tidur atau pola tidur yang tidak teratur dapat mengganggu keseimbangan hormon seperti melatonin dan kortisol yang berperan dalam pengaturan ritme sirkadian tubuh. Gangguan pada ritme sirkadian tersebut dapat mempengaruhi kerja hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengatur hormon reproduksi sehingga berdampak pada proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi [15].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2023) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti oligomenorea, polimenorea, maupun amenorea pada remaja putri [16].

Selain itu sejalan juga dengan penelitian Siregar et al., (2022) mengenai hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara juga menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga meningkatkan risiko terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur [1].

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi wanita. Dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal, yang menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi masih cukup banyak terjadi pada remaja putri maupun mahasiswa. Keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh keseimbangan hormon reproduksi yang diatur oleh sistem hipotalamus, hipofisis, dan ovarium, serta dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi, aktivitas fisik, stres, gaya hidup, dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu sistem neuroendokrin dan ritme sirkadian tubuh sehingga mempengaruhi produksi hormon reproduksi yang berperan dalam proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting untuk membantu mempertahankan keseimbangan hormon tubuh sehingga siklus menstruasi dapat berlangsung secara teratur, khususnya pada mahasiswa [17], [1]

c. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur baik mengalami siklus menstruasi normal, yaitu sebanyak 19 responden (21,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 9 responden (10,1%). Sementara itu, pada responden yang memiliki kualitas tidur buruk, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 36 responden (40,4%), sedangkan sebanyak 25 responden (28,1%) mengalami siklus menstruasi normal. Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas

tidur dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa.

Secara teori, kualitas tidur merupakan kondisi dimana seseorang mendapatkan tidur yang cukup, nyenyak, dan mampu memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh untuk melakukan proses pemulihan. Tidur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan sistem hormon dalam tubuh, termasuk hormon yang berperan dalam sistem reproduksi perempuan seperti estrogen, progesteron, luteinizing hormone (LH), dan follicle stimulating hormone (FSH). Apabila kualitas tidur terganggu maka akan mempengaruhi keseimbangan hormon tersebut sehingga dapat menyebabkan gangguan ovulasi dan berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi [8],[18]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al., (2025) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan siklus menstruasi pada remaja. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan remaja yang memiliki kualitas tidur baik. Kondisi ini dapat terjadi karena gangguan tidur dapat mempengaruhi ritme sirkadian tubuh yang berperan dalam pengaturan hormon reproduksi seperti hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi proses menstruasi [19].

Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2024) yang menyatakan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa remaja dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan remaja yang memiliki kualitas tidur baik. Kurangnya kualitas tidur dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi serta meningkatkan tingkat stres yang dapat memicu gangguan siklus menstruasi [3].

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmaningsih et al., (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang buruk lebih rentan mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Hal ini disebabkan karena gangguan tidur dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh yang berperan dalam regulasi hormon reproduksi sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi [20].

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya menunjukkan pola yang mutlak. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 25 responden (28,1%) yang memiliki kualitas tidur buruk tetapi tetap mengalami siklus menstruasi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi hormonal, tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, serta gaya hidup [17]. Dengan demikian, responden yang memiliki kualitas tidur buruk masih dapat mengalami siklus menstruasi normal apabila faktor lain yang memengaruhi fungsi reproduksi berada dalam kondisi yang relatif baik.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wahyu et al., (2024) pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Keperawatan yang juga menemukan adanya responden dengan kualitas tidur buruk tetapi memiliki siklus menstruasi teratur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi tidak selalu bersifat langsung karena terdapat faktor lain yang dapat mempertahankan keteraturan siklus menstruasi. Faktor hormonal, status gizi, IMT, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis dapat turut berperan dalam menentukan keteraturan menstruasi [8].

Selain itu, dalam penelitian ini terdapat 9 responden (10,1%) yang memiliki kualitas tidur baik tetapi mengalami siklus menstruasi tidak normal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik tidak secara langsung menjamin seseorang memiliki siklus menstruasi yang normal. Ketidakaturan siklus menstruasi pada responden dengan kualitas tidur baik dapat

dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti secara mendalam dalam penelitian ini, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, perubahan berat badan, pola makan, gangguan hormonal, maupun kondisi psikologis. Oleh karena itu, adanya 9 responden dengan kualitas tidur baik tetapi mengalami siklus menstruasi tidak normal dapat dipahami sebagai gambaran bahwa keteraturan menstruasi merupakan hasil interaksi berbagai faktor, bukan hanya kualitas tidur.

Dengan adanya responden dengan kualitas tidur baik tetapi siklus menstruasi tidak normal juga memperkuat bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Sebaliknya, adanya responden dengan kualitas tidur buruk tetapi siklus menstruasi tetap normal menunjukkan bahwa tubuh masih dapat mempertahankan keteraturan fungsi reproduksi meskipun terdapat gangguan pada kualitas tidur. Dengan demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai adanya hubungan, bukan hubungan yang bersifat mutlak atau sebab-akibat antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Murdowo et al., (2025) pada remaja putri di SMK Negeri 2 Purwakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi, dengan nilai $p = 0,410$ ($p > 0,05$). Meskipun terdapat responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan siklus menstruasi tidak normal, hubungan antara kedua variabel tersebut tidak terbukti secara statistik [21]. Tidak sejalan juga ditemukan dalam penelitian Nahdah et al., (2022) pada remaja putri usia 19–24 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi, meskipun sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk. Dalam penelitian tersebut, faktor asupan lemak justru menunjukkan hubungan dengan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk asupan zat gizi [22].

Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik responden, lingkungan penelitian, jumlah sampel, kebiasaan tidur, aktivitas sehari-hari, tingkat stres, status gizi, pola makan, serta faktor hormonal. Selain itu, kualitas tidur bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan dalam menentukan keteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, sehingga pengaruh kualitas tidur dapat berbeda pada kelompok populasi yang memiliki karakteristik berbeda [6]. Perbedaan instrumen pengukuran, kategori kualitas tidur, serta metode pengambilan dan pengukuran siklus menstruasi juga dapat menyebabkan perbedaan hasil antar penelitian.

Secara fisiologis, tidur memiliki peran penting dalam mengatur produksi hormon dalam tubuh. Gangguan kualitas tidur dapat berkaitan dengan perubahan regulasi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan ritme sirkadian. Hormon melatonin berperan dalam mengatur ritme sirkadian tubuh serta mempengaruhi kerja hipotalamus dalam mengatur hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Hormon GnRH kemudian merangsang produksi LH dan FSH yang berperan dalam proses ovulasi dan pengaturan siklus menstruasi. Apabila keseimbangan hormon tersebut terganggu maka proses ovulasi dapat terganggu sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur [1],[18]

Selain kualitas tidur, terdapat beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada perempuan usia reproduksi, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), serta gaya hidup. Stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi hormon kortisol melalui aktivasi sistem *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfaiza et. al., (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja

dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Stres dapat memicu peningkatan hormon kortisol yang mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi sehingga dapat mengganggu proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi [23].

Selain stres, aktivitas fisik dan status gizi juga dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang terlalu berat maupun status gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan perubahan hormonal yang berdampak pada proses ovulasi dan menstruasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sequeira et al., (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan, aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan dengan ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik berlebihan atau berat badan yang tidak normal memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi [24].

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa status gizi, pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja. Ketidakseimbangan gizi maupun perubahan berat badan dapat mempengaruhi produksi hormon reproduksi yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Waggy et. al., (2022) yang menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat stres, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, aktivitas fisik, serta faktor hormonal lainnya [25].

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan, khususnya dalam keteraturan siklus menstruasi. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik cenderung memiliki keseimbangan hormon yang lebih stabil sehingga siklus menstruasi menjadi lebih teratur dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang baik, menghindari begadang, serta mengatur waktu istirahat yang cukup merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji Chi-Square yang diperoleh nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi yang berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, semakin baik kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin besar kemungkinan siklus menstruasi yang dialami berada dalam kondisi normal.

Keterbatasan dalam penelitian ini berkaitan dengan instrumen pengukuran siklus menstruasi yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Instrumen terdiri dari empat pertanyaan, sedangkan untuk menentukan kategori siklus menstruasi normal dan tidak normal pada dasarnya cukup menggunakan satu pertanyaan mengenai rentang siklus menstruasi 21–35 hari. Tiga pertanyaan lainnya sebenarnya tidak diperlukan dalam penentuan kategori tersebut, namun tetap digunakan karena peneliti mengadopsi instrumen secara keseluruhan. Hal ini menjadi keterbatasan karena adanya pertanyaan yang kurang relevan dengan kebutuhan pengukuran variabel penelitian dan berpotensi menimbulkan kebingungan bagi responden dalam menjawab kuesioner serta dapat menimbulkan bias informasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian hingga penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi, dan bimbingan selama proses penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama penelitian berlangsung. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. S. H. Siregar, H. A. Pane, E. S. Mustika, And K. Wardani, "The Relationship Of Sleep Quality With Menstrual Cycle In Fk Uisu Students In 2021," *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, Vol. 5, No. 2, Pp. 101–108, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>
- [2] N. K. Y. P. Sari, N. H. Purwaningtyas, And D. Kusumaningtyas, "The Relationship Between Sleep Quality And Stress Levels With The Menstrual Cycle In Final Year Midwifery Student, Faculty Of Medicine, Brawijaya University," *Journal Of Issues In Midwifery*, Vol. 8, No. 1, Pp. 37–47, May 2024, Doi: 10.21776/Ub.Joim.2024.008.01.5.
- [3] W. Lestari, D. Wildayani, And L. W. Ningsih, "Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang," *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, Vol. 15, No. 1, Pp. 50–56, Jan. 2024, Accessed: Mar. 06, 2026. [Online]. Available: <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/jk/article/view/1212>.
- [4] S. Andriyani, W. Wahyuningsih, And M. Irfan, "Tanggung Jawab Pemerintah Daerah Dalam Pemenuhan Hak-Hak Kesehatan Reproduksi Di Indonesia," *Jurnal Risalah Kenotariatan*, Vol. 6, No. 1, Pp. 177–184, Jun. 2025, Doi: 10.29303/Risalahkenotariatan.V6i1.353.
- [5] I. Yulianti, Y. Hermayanti, And I. Maryati, "Stres Akademik Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi," *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 19, No. 4, Pp. 621–633, Jun. 2025, Doi: 10.33024/Hjk.V19i4.701.
- [6] A. A. Moulinda, I. Fatmawati Imrar, I. Deviyanti Puspita, And M. Ikhsan Amar, "Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 98 Jakarta," *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, Vol. 15, No. 1, 2023, Accessed: Mar. 06, 2026. [Online]. Available: <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/jgk/article/view/355>
- [7] S. Shofia And D. Trihandayani, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Jabodetabek," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, Vol. 9, No. 1, Pp. 23–34, 2023, Doi: 10.2685/Jippuhamka.V9i1.11387.
- [8] W. Wahyu Et Al., "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan," *Ners: Jurnal Keperawatan*, Vol. 20, No. 1, Pp. 34–43, Mar. 2024, Doi: <https://doi.org/10.25077/njk.V20i1.43>.
- [9] M. Rukmadhata, R. Palupi, R. H. Putri, And D. Kumalasari, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas X Di Sman 1 Gadingrejo," *Health Research*

- Journal Of Indonesia (Hrji)*, Vol. 3, No. 5, Pp. 274–280, Jun. 2025, Accessed: Mar. 06, 2026. [Online]. Available: <https://Wpcpublisher.Com/Jurnal/Index.Php/Hrji/Article/View/578>
- [10] Z. Sholihah, A. Fitriangga, And M. In'am Ilmiawan, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura," *Jurnal Cerebellum*, Vol. 8, No. 3, Pp. 1–5, 2022, Doi: 10.26418/Jc.V%Vi%I.48503.
- [11] M. V. Anggarkusuma, K. I. M. Dinata, I. V. Juhanna, And N. Wahyuni, "Penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur," *Essence Of Scientific Medical Journal*, Vol. 22, No. 2, Pp. 13–19, 2025, [Online]. Available: <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Essential/Index>
- [12] P. Rahmasari And M. Trisiswati, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2020/2021," *Junior Medical Journal*, Vol. 1, No. 5, Pp. 529–536, Jan. 2023, Doi: 10.33476/Jmj.V1i5.3050.
- [13] S. Hartati, I. Wilda, And Selviana, "Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Tahun 2024," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 6, No. 2, Jun. 2025, Accessed: Mar. 06, 2026. [Online]. Available: <https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Jkt/Article/View/45398/29497>
- [14] A. P. Dewi, A. Hapsari, R. Ekawati, And H. E. Wardani, "Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fik Di Universitas Negeri Malang," *Sport Science And Health*, Vol. 5, No. 12, Pp. 1251–1264, Dec. 2023, Doi: 10.17977/Um062v5i122023p1251-1264.
- [15] F. Daulian And F. Almira, "Hubungan Stres Akademik Dan Pola Tidur Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi," *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, Vol. 11, No. 1, Pp. 82–89, Jul. 2026, Doi: 10.30829/Jumantik.V11i1.26524.
- [16] I. Wahyuni, M. F. Wathan, S. D. T. Silaban, And Rohaya, "Hubungan Tingkatan Stres, Status Gizi, Dan Kualitas Tidur Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Di Universitas Kader Bangsa Palembang," *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, Vol. 6, No. 2, Pp. 52–60, 2023, [Online]. Available: <https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id>
- [17] D. M. Wanggy, E. Ulfiana, And S. Suparmi, "Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi," *Indonesian Journal Of Midwifery*, Vol. 5, No. 2, Pp. 90–101, 2022, [Online]. Available: <http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm>
- [18] D. Susilowati, S. Yulaikah, And H. Nurlaili, "Does Quality Of Sleep Determine The Menstrual Cycle? A Cross-Sectional Study On Teenager," *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, Vol. 8, No. 12, Pp. 1691–1696, Mar. 2026, Doi: 10.33024/Minh.V8i12.1789.
- [19] A. S. Saputra Et Al., "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi : Studi Pada Remaja Di Kabupaten Malang," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 6, No. 2, Pp. 98–103, Feb. 2025, Accessed: Mar. 06, 2026. [Online]. Available: <https://Arteri.Sinergis.Org/Arteri/Article/View/578>
- [20] N. K. Fatmaningsih, M. T. Koeryaman, And U. Rosidin, "Relationship Of Sleep Quality With Menstrual Cycle In Teenagers," *Indonesian Journal Of Global Health Research*, Vol. 6, No. 5, Pp. 2913–2920, Oct. 2024, Doi: 10.37287/Ijghr.V6i5.3598.
- [21] V. A. Murdowo, D. Z. Arifin, And A. Aminarista, "Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur, Dan Kebiasaan Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 2 Purwakarta," *Journal Of Holistic And Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, Vol. 9, No. 2, Pp. 113–118, Dec. 2025, Doi: 10.51873/Jhhs.V9i2.392.

- [22] R. A. Nahdah, D. E. Safitri, And F. Fitria, “Asupan Lemak, Serat, Kalsium Dan Kualitas Tidur Kaitannya Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Journal Of Nutrition College*, Vol. 11, No. 2, Pp. 163–170, 2022, [Online]. Available: [Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc/](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc/)
- [23] Nurfaiza, Darwis, And Nurafrani, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar,” *Jimpk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, Vol. 5, No. 2, Pp. 26–30, 2025, Accessed: Mar. 06, 2026. [Online]. Available: [Https://Garuda.Kemdiktisaintek.Go.Id/Documents/Detail/5466434](https://Garuda.Kemdiktisaintek.Go.Id/Documents/Detail/5466434)
- [24] J. P. Sequeira, B. Suryantara, And F. Sari, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Journal Of Telenursing (Joting)*, Vol. 6, No. 1, Pp. 675–683, Mar. 2024, Doi: 10.31539/Joting.V6i1.8273.
- [25] M. D. Waggy, E. Ulfiana, And Suparmi, “Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi,” *Indonesian Journal Of Midwifery*, Vol. 5, No. 2, Pp. 90–101, Sep. 2022, [Online]. Available: [Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm](http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Ijm)