

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

Larissa Maharani<sup>1</sup>, Budi Rahayu, S.ST., M. Keb<sup>2</sup>, Nendhi Wahyunia Utami,  
S.ST., M.Keb<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar belakang:** Menstruasi yaitu proses alami dimana lapisan rahim secara berkala luruh setiap bulan, yang dikendalikan oleh hormon reproduksi. Siklus menstruasi normal yaitu antara 28 hingga 35 hari, siklus menstruasi tersebut dapat dikatakan tidak normal apabila siklus haid terjadi dalam rentang waktu dibawah 28 hari atau melampaui 35 hari. World Health Organization tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian menstruasi tidak teratur yang dialami oleh perempuan di dunia yaitu 45%. Ketidakteraturan siklus menstruasi menandakan terjadinya gangguan menstruasi, Apabila tidak segera ditangani secara optimal, kondisi ini dapat berdampak pada kesuburan. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi terdiri dari stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Tidur yang tidak berkualitas akan memiliki keadaan tubuh yang dapat menghambat sintesis hormon melatonin. Apabila sintesis hormon melatonin berkurang, maka akan menyebabkan peningkatan hormon estrogen dalam tubuh yang berdampak pada terganggunya siklus menstruasi.

**Tujuan:** untuk mengetahui korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik dan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan sampel sebanyak 58 responden.

**Hasil:** Analisis statistik menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh *p-value*  $0,013 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa program studi kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Kesimpulan:** terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

Kata kunci: gangguan tidur, kualitas tidur, siklus menstruasi.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# **CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND MENSTRUAL CYCLE OF MIDWIFERY STUDENTS IN GENERAL ACHMAD YANI UNIVERSITY OF YOGYAKARTA**

Larissa Maharani<sup>1</sup>, Budi Rahayu, S.ST., M. Keb<sup>2</sup>, Nendhi Wahyunia Utami, S.ST., M.Keb<sup>3</sup>

## **ABSTRACT**

**Background:** Menstruation is a natural process that the uterine lining is shed periodically every month, regulated by reproductive hormones. Normal menstrual cycle vary from 28 to 35 days. The menstrual cycle is considered abnormal if it occurs in less than 28 days or exceeds 35 days. The World Health Organization (WHO) reported in 2020 that 45% of women worldwide experienced irregular menstruation. Irregular menstrual cycles indicate the presence of menstrual disorders. If isn't addressed properly, this condition may impact the fertility. There are several factors contributing to these disorders, including stress, anxiety, physical activity, and sleep quality. Poor sleep quality can disrupt the body's condition and hinder the synthesis of melatonin. When melatonin synthesis is reduced, estrogen levels in the body increase, which can affect the menstrual cycle.

**Objective:** To determine the correlation between sleep quality and the menstrual cycle among midwifery students at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta.

**Method:** This research is a quantitative study using analytical observation method with a cross-sectional design. The sampling method used in this research is purposive sampling, with the total of 58 respondents.

**Results:** Statistical analysis using the Spearman Rank test shows the p-value of 0.013 (<0.05), indicating that there is a significant correlation of sleep quality and the menstrual cycle among midwifery students in General Achmad Yani University Yogyakarta.

**Conclusion:** There is a significant correlation between sleep quality and the menstrual cycle.

Keywords: sleep disorders, sleep quality, menstrual cycle.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta