

# Cek Plagiasi Skripsi Larissa Maharani

by Larissa Maharani

---

**Submission date:** 30-Jun-2025 11:17AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2708169525

**File name:** SKRIPSI\_LARISSA\_12\_sebelum\_cek\_plagiasi\_organized.pdf (608.06K)

**Word count:** 7219

**Character count:** 45841

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

**HUBUNGAN <sup>22</sup> KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWA PROGRAM  
STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**<sup>2</sup> SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:  
**LARISSA MAHARANI**  
NPM 212207033

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2025**

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Menstruasi yaitu mekanisme alami dimana lapisan rahim secara berkala luruh setiap bulan, yang dikendalikan oleh hormon reproduksi. Menstruasi yang teratur akan menghasilkan apa yang kita kenal sebagai siklus menstruasi yang memainkan peran penting dalam sistem reproduksi (Anzela et al., 2023). Siklus menstruasi normal yaitu antara 28 hingga 35 hari, siklus menstruasi tersebut dapat dikatakan tidak normal jika siklus haid terjadi dalam rentang waktu dibawah 28 hari atau melampaui 35 hari (Elza, 2020). Perhitungan siklus menstruasi dimulai dari menstruasi hari pertama pada bulan ini sampai dengan menstruasi hari pertama di bulan selanjutnya. Lama waktu haid biasanya dalam rentang antara 2-8 hari dan pengeluaran darah 20-60 ml perharinya (Sari et al., 2023).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian menstruasi tidak teratur yang dialami oleh perempuan di dunia yaitu 45%. Pada tahun 2018 Data Riset Kesehatan Dasar menyebutkan perempuan di wilayah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi sebanyak 14,9% (Ramadhani et al., 2023) dan dalam waktu satu tahun, 13,7% wanita berusia 10-59 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (Anzela et al., 2023), dengan prevalensi ketidakteraturan berkisar 15,8% di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (Purwati & Muslikah, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian (Sumarno, 2020) pada 96 mahasiswi semester 4 prodi D3 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menunjukkan terdapat 44 mahasiswi (45,8%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 52 mahasiswi (54,2%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Ketidakteraturan siklus menstruasi menandakan terjadinya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021). Apabila tidak segera ditangani secara optimal, kondisi ini dapat berdampak pada kesuburan (Syintia et al., n.d.), dimana kesuburan yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya infertilitas (E. P. Astuti et al.,

2023). Umumnya gangguan menstruasi yang paling sering muncul dapat bermacam-macam dan bisa terjadi sebelum, saat, ataupun sesudah menstruasi. Gangguan pada siklus menstruasi bisa berdampak pada berbagai aspek kesehatan dan menjadi salah satu indikator utama kondisi kesehatan perempuan. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap gangguan ini terdiri dari stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur (Wahyua et al., 2024).

Tidur merupakan kondisi relative tanpa kesadaran yang ditandai dengan ketenangan dan minimnya aktivitas, berlangsung terus-menerus serta mencerminkan berbagai tahap aktivitas otak. Tidur malam memiliki peran penting dalam pemulihan tubuh, terutama dalam regenerasi sel-sel, termasuk di otak. Dari segi biologis, produksi hormon tertentu lebih optimal saat tidur malam dibandingkan tidur siang. Selain itu, lingkungan di siang hari cenderung lebih aktif, sehingga suasana tidak setenang dan nyaman malam hari, menjadikan tidur malam sangat penting (Yumni et al., 2020). Kualitas tidur juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi, di mana kebutuhan tidur yang baik dipengaruhi oleh durasi tidur (kuantitas) dan nyenyaknya tidur (kualitas).

Tidur yang tidak berkualitas akan memiliki keadaan tubuh yang dapat menghambat sintesis hormon melatonin. Selain perannya dalam tidur, melatonin juga berpengaruh pada siklus menstruasi. Melatonin memengaruhi hormon *Gonadotropin-releasing hormone* di hipotalamus melalui *nukleus suprachiasmatic* dan *pars tuberalis*, yang kemudian berperan dalam pembentukan *Luteinizing Hormone* dan *Follicle Stimulating Hormone*. Hubungan antara melatonin dan *Gonadotropin-releasing hormone* ini memiliki peran penting karena melatonin turut berkontribusi dalam produksi cAMP, perkembangan ovarium, serta sintesis estrogen. (Sholihah et al., 2021). Hormon melatonin ini berfungsi sebagai penghambat produksi hormon estrogen. Apabila sintesis hormon melatonin berkurang, maka akan mengakibatkan peningkatan hormon estrogen dalam tubuh yang berdampak pada terganggunya siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat berbeda pada setiap wanita karena tergantung pada faktor-faktor yang menyertai (Sari et al., 2023). Apabila gangguan pada siklus menstruasi tidak memperoleh

penanganan yang tepat, hal ini dapat berdampak pada terganggunya kesuburan (Anzela et al., 2023).

Hasil penelitian (Wahyua et al., 2024) menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi, dengan nilai  $p$  value = 0,000 dengan analisis *chi-square*. Sedangkan penelitian (Decandra Putra et al., 2023) menggunakan *fisher's exact test* dan memperoleh nilai  $p$  sebesar 0,668 ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak ditemukan korelasi gangguan tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi pendidikan dokter. Sehingga terdapat ketidakkonsistenan hasil dari beberapa penelitian-penelitian sebelumnya terkait korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 19 Februari 2025 terhadap mahasiswa semester 2, 4, 6, dan 8 prodi kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, ditemukan bahwa mahasiswa semester 4 mempunyai beban SKS terbanyak dibandingkan semester lainnya dan jadwal kuliah yang padat serta dari 68 mahasiswa kebidanan semester 4 terdapat 75% (51 mahasiswa) diketahui memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 25% (17 mahasiswa) yang memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan semester 4.

### B. Rumusan Masalah

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan "Apakah terdapat keterkaitan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta".

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Sacara umum penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengetahui apakah terdapat korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Mengetahui siklus menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam memahami korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan serta pemahaman bagi responden tentang hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

##### b. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi institusi khususnya untuk Program studi S1 Kebidanan.

##### c. Bagi Peneliti selanjutnya

Temuan dari penelitian ini mampu menjadi dasar bagi penelitian berikutnya, dengan kemungkinan penambahan variabel untuk analisis yang lebih komperhensif.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

33 E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Syintia et al., n.d., (2022)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa FK UISU Tahun 2021	7 Teknik analitik observasional, desain studi <i>cross-sectional</i> . Teknik sampling <i>stratified random sampling</i>	4 Ditemukan korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, <i>p value</i> sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ )	Perbedaan tempat, waktu
2.	Sholihah et al., (2022)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura	7 Menerapkan desain <i>cross-sectional</i> dengan responden 52 mahasiswa, diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yaitu kuesioner	4 Ditemukan korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, <i>p value</i> = 0,000.	Perbedaan tempat, waktu
3.	Gabrielle & Sari., (2023).	Kaitan antara Kualitas tidur dengan siklus menstruasi mahasiswa program studi sarjana kedokteran FK universitas tarumanegara	6 Teknik <i>observasional analitik</i> , <i>cross sectional</i> dan teknik <i>consecutive non-random sampling</i> . Dianalisis melalui uji <i>chi-square</i> .	4 Ditemukan korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi dengan <i>p-value</i> = 0,044.	Perbedaan tempat, waktu
4.	Ramadhani et al., (2023); Niken	Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember	6 Desain <i>cross sectional</i> dan teknik sampel <i>stratified Simple Random Sampling</i> . Dianalisis melalui uji korelasi spearman rank.	3 Ditemukan korelasi lama tidur dan siklus menstruasi dengan <i>p value</i> = <0,001.	Perbedaan tempat, waktu
5	Jeon & Baek., (2023).	Gangguan menstruasi dan hubungannya dengan gangguan tidur: tinjauan sistematis.	5 Pencarian literatur yang komprehensif dilakukan di PubMed, EMBASE, psychINFO, dan CINAHL untuk mengidentifikasi publikasi yang menjelaskan semua jenis gangguan menstruasi, dan hubungannya dengan tidur yang diterbitkan antara 1 Januari 1988 hingga 2 Juni 2022.	Tidur yang tidak berkualitas dapat meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti periode yang lebih pendek, lebih panjang, atau terlawat. Studi menunjukkan bahwa insomnia meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus lebih dari dua kali lipat dalam setahun.	Perbedaan metode dan waktu penelitian

18  
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk kategori penelitian kuantitatif, dimana pengolahan datanya dilakukan dengan pendekatan statistik. Dengan demikian seluruh data yang diperoleh serta hasil yang analisisnya disajikan dalam bentuk angka (Sahir, 2022). Metode penelitian adalah serangkaian proses untuk mencari kebenaran dalam sebuah penelitian, dimulai dari pemikiran yang menghasilkan rumusan masalah dan memunculkan hipotesis awal. Proses ini didukung oleh persepsi dari penelitian sebelumnya, sehingga data penelitian dapat dianalisis dan diolah, sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan (Sahir, 2022). Dalam penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dan desain studi *cross-sectional*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus II Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di bulan Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu merujuk pada kelompok objek yang memiliki ciri khas tertentu yang telah ditetapkan untuk dianalisis dan diperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2022). Dalam hal ini, populasi penelitian mencakup 68 mahasiswa semester 4 program studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari populasi yang mempunyai ciri serupa dan dianggap sebagai representasi keseluruhan populasi (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan sampel yang diterapkan yaitu *purposive sampling*, yaitu teknik

sampling yang didasarkan pada kriteria tertentu yang telah ditetapkan (Notoatmodjo, 2010). Sampel penelitian ini terdiri dari 58 mahasiswa.

### 3. Besar Sampel

Menurut (Sugiyono, 2018) rumus Slovin/Taro Yamane:

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Keterangan:

$n$  : total sampel

$N$  : total populasi

$e$  : (margin of error)

Diketahui :

$N$  : 68 (total populasi)

$e$  : 0.05 (tingkat kesalahan yang ditetapkan sebesar 5%)

Maka perhitungannya :

$$\begin{aligned} n &= \frac{68}{1 + 68 \times (0.05)^2} \\ &= \frac{68}{1 + 68 \times (0.0025)} \\ &= \frac{68}{1 + 0.17} \\ &= \frac{68}{1.17} \\ &= 58,12 \\ &= 58 \text{ orang} \end{aligned}$$

Dengan demikian, penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 58 orang.

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

**69**  
a. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1) Kriteria Inklusi

- a) Mahasiswa prodi kebidanan semester 4 yang bersedia menjadi responden dengan mengisi lembar inform consent.
- b) Tidak dalam kondisi sakit atau mengalami gangguan yang menghambat konsentrasi saat proses pengisian kuesioner berlangsung.

2) Kriteria Eksklusi

- a) Mahasiswa yang memiliki penyakit reproduksi seperti, *mioma* atau gangguan reproduksi yang lainnya.
- b) Mempunyai riwayat perdarahan di luar siklus menstruasi yang berasal dari organ reproduksi yang berpotensi memengaruhi pola dan keteraturan siklus menstruasi.

**174**  
D. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas yang dianalisis yaitu kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat yang dianalisis yaitu siklus menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4.

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah indikator yang menunjukkan seberapa mudah seseorang dapat memulai tidur dan mempertahankannya (Putriningtyas et al., n.d.). Tidur yang berkualitas dipengaruhi oleh beberapa aspek, seperti disfungsi di siang hari, penggunaan obat, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur kualitas tidur subjektif, dan gangguan tidur (Manoppo et al., 2023).	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index	Skor dengan rentang 0-21 1. Baik = Skor ≤ 5 2. Buruk = Skor > 5	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Siklus Menstruasi</b>	Siklus menstruasi normal yaitu antara 28 hingga 35 hari, dan apabila kurang dari 28 hari atau melebihi 35 hari, maka kondisi tersebut dapat dikatakan tidak normal (Elza, 2020). Data ini didapatkan dari kuesioner siklus menstruasi.	Kuisisioner siklus menstruasi	1. 28-35 hari = normal 2. < 28 hari & > 35 hari = tidak normal	Ordinal

58

## F. Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

#### a. Kuesioner Siklus Menstruasi

Kuesioner siklus menstruasi terdiri dari 1 pertanyaan yang dikategorikan menjadi 2 skala siklus menstruasi.

- 1) Siklus Normal : 28 hingga 35 hari
- 2) Siklus Tidak normal : < 28 hari & > 35 hari

#### b. Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang dalam karun waktu sebulan terakhir dan didalamnya terdapat 19 item soal yang meliputi 7 aspek, seperti durasi tidur, efisiensi tidur, litensi tidur, kualitas tidur subjektif, disfungsi dalam aktifitas sehari-hari, gangguan tidur, dan penggunaan obat tidur. Setiap aspek kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) mempunyai skor berkisar antara 0 sampai 3. Total skor global PSQI memiliki rentang nilai antara 0-21. Total score dapat di interpretasikan menjadi dua, yaitu:

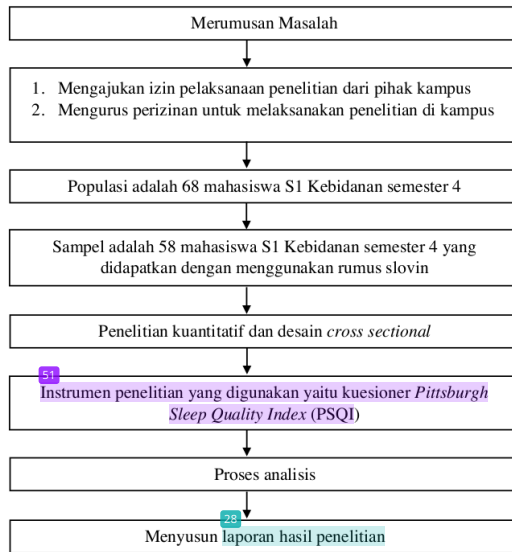
- 1) Tidur berkualitas baik : skor  $\leq 5$
- 2) Tidur berkualitas buruk : skor  $> 5$

### 2. Metode Pengumpulan data

Menggunakan data primer yang didapat secara langsung melalui kuesioner, yaitu sebuah teknik yang memungkinkan responden menjawab serangkaian pertanyaan tertulis yang telah disusun oleh peneliti.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 PENJASTAKAAN  
 YOGYAKARTA

### G. Pelaksanaan Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

Penelitian ini melibatkan sebanyak 58 responden yang merupakan mahasiswa semester 4 dari total populasi sebanyak 68 mahasiswa. Pada saat pelaksanaan penelitian, mahasiswa yang hadir berjumlah 65 orang. Peneliti menerapkan prinsip keadilan dengan membagikan kuesioner kepada seluruh mahasiswa yang hadir. Karena jumlah sampel yang dibutuhkan hanya 58 orang, peneliti kemudian mengambil 58 lembar kuesioner dari tumpukan teratas tanpa mengurutkan berdasarkan daftar hadir. Selama proses pengumpulan data, peneliti dibantu oleh salah satu mahasiswa semester 4. Penelitian ini dilaksanakan dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip etika penelitian seperti memberikan penjelasan prosedur penelitian dan tata cara pengisian kuesioner kepada responden serta

pembagian lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*). Sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi, peneliti memberikan souvenir kepada responden setelah mereka selesai mengisi kuesioner.

#### **H. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

Setelah data didapatkan melalui pengumpulan data kemudian dianalisis secara sistematis dan diolah. Tahapan dalam pengolahan data yaitu:

##### 1. Metode Pengolahan Data

###### a. *Editing*

Langkah ini dilakukan untuk pengecekan data yang telah terkumpul.

###### b. *Coding*

Setelah proses *editing*, langkah berikutnya adalah pemberian kode atau *coding* pada semua data dengan melakukan perubahan bentuk dari huruf menjadi angka. *Coding* dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 3. 2 *Coding*

No	Variabel	Kategori	Coding
1.	Kualitas Tidur	Baik	1
		Buruk	2
2.	Siklus Menstruasi	Normal	1
		Tidak Normal	2

###### c. *Entry data*

Data yang sudah dikodekan, dimasukan ke dalam program perangkat statistik untuk menganalisis distribusi serta hubungan antar variabel penelitian.

###### d. *Tabulating*

*Tabulating* adalah proses menyusun dan menampilkan hasil analisis berbentuk tabel berdasarkan karakteristiknya.

##### 2. Analisis Data

###### a. Analisis Univariat

Menurut (Sarwono & Handayani, 2021) analisis univariat yaitu analisis dengan satu variabel. Teknik ini menggunakan pendekatan

statistik deskriptif untuk menjelaskan parameter dari masing-masing variabel. Analisis univariat dilakukan untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi dari kualitas tidur baik dan buruk serta analisis siklus menstruasi yang normal dan tidak normal pada mahasiswa semester 4.

b. Analisis Bivariat

Menurut (Sarwono & Handayani, 2021) analisis bivariat merupakan metode yang menggambarkan hubungan antara dua variabel, yang dapat diilustrasikan melalui tabel silang. Pada penelitian ini tahap pertama adalah melakukan uji normalitas data dengan *kolmogorov-smirnov test*. Menurut (Quraisy, 2022) uji *kolmogorov-Smirnov* berfungsi untuk menilai distribusi data. Kemudian analisis menggunakan uji statistik non-parametrik korelasi *spearman rank* karena data berdistribusi tidak normal. Dengan demikian uji bivariate ini akan memberikan kesimpulan apakah kualitas tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi secara signifikan sesuai dengan data yang diambil dari penelitian tersebut.

### I. Etika Penelitian

Kode etik penelitian menurut (Notoatmodjo, 2010) adalah suatu kaidah dalam setiap kegiatan penelitian, yang mengatur interaksi antara peneliti, responden, serta masyarakat yang terdampak oleh hasil penelitian tersebut. Secara garis besar, terdapat beberapa prinsip utama yang wajib ditaati dalam melaksanakan penelitian, yaitu:

#### 1. Menghormati harkat dan martabat manusia

Peneliti perlu memperhatikan hak setiap partisipan, termasuk hak mendapat penjelasan mengenai maksud dari kegiatan yang akan dilakukan. Peneliti juga wajib memberikan kebebasan kepada partisipan untuk menentukan apakah bersedia menjadi partisipan atau tidak. Sebagai bentuk penghargaan terhadap martabat partisipan, peneliti akan menyediakan lembar *informed consent*.

#### 2. Menghormati kerahasiaan dan privasi

Individu memiliki hak untuk menjaga informasi pribadinya dan kebebasan dalam memilih informasi apa yang ingin dibagikan. Untuk itu

identitas responden tidak boleh diungkap dan sebaiknya diganti dengan kode sebagai bentuk perlindungan data.

3. Keadilan dan transparansi

Peneliti wajib menerapkan keadilan, transparansi, dan kehati-hatian dalam penelitian. Lingkungan tempat penelitian dilakukan pun perlu diatur sedemikian rupa agar transparan, seperti memberikan penjelasan mengenai tahapan penelitian. Dan semua responden harus diperlakukan secara adil tanpa diskriminasi apapun.

4. Mempertimbangkan keuntungan dan kerugian yang dihasilkan

Penelitian harus menghasilkan dampak positif yang maksimal dan sebisa mungkin menghindari potensi dampak negatif seperti cedera, rasa sakit, atau resiko lain yang dapat membahayakan subjek. Berdasarkan prinsip-prinsip etika tersebut, maka setiap penelitian termasuk dalam bidang kesehatan seharusnya:

- a. Berlandaskan kaidah ilmiah serta dilakukan dengan moralitas, tanggung jawab, kebebasan, dan kejujuran.
- b. Bertujuan mengembangkan wawasan keilmuan, menjunjung nilai kemanusiaan, meningkatkan kesejahteraan dan peradaban manusia, serta menghindari dampak negative terhadap individu maupun masyarakat luas.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# 1 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

## A. Hasil Penelitian

### 1. Gambaran Umum lokasi penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah institusi yang beroperasi di bawah Yayasan Kartika Eka Paksi. Mengusung prinsip sebagai "Kampus Kejuangan" dan berlandaskan visi Yayasan Kartika Eka Paksi, yaitu "Tersedianya Lembaga Pendidikan yang Mandiri, Terpercaya, Memiliki Keunggulan Kompetitif dan Menerapkan Tata Kelola yang Baik serta Mewarisi Jiwa/Semangat Kejuangan Jenderal Achmad Yani". Institusi ini memiliki dua kampus yang berlokasi di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, masing-masing terletak di Jalan Siliwangi, Banyuraden, serta Jalan Brawijaya, Ambarketawang.

Universitas ini menyediakan berbagai fasilitas pendidikan yang memadai seperti ruang perkuliahan yang nyaman, laboratorium berstandar internasional, serta berbagai sarana penunjang seperti, laboratorium komputer, laboratorium *Computer Based Test*, asrama, fasilitas olahraga, masjid, akses *hotspot*. Dalam upaya meningkatkan kualitas akademik, penelitian, dan praktik mahasiswa, universitas ini juga menjalin kemitraan dengan berbagai institusi dalam dan luar negeri. Seluruh program studi telah memperoleh akreditasi dari Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia maupun Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi. Secara institusional, universitas ini berstatus akreditasi B berdasarkan SK BAN-PT No. 394/SK/BAN-PT/Ak-PNB/PT/IX/2019. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terdiri atas beberapa fakultas, yaitu Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi, Fakultas Ekonomi, Sosial dan Fakultas Kesehatan.

#### a. Visi

Menjadi universitas yang unggul, berwawasan global, berperan aktif dalam penguatan ketahanan nasional, dengan semangat kejuangan jenderal achmad yani

### c. Misi

- 1) Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi yang terintegrasi dan berkesinambungan, untuk berperan aktif dalam penguatan ketahanan nasional, yang berwawasan global, dengan semangat kejuangan Jenderal Achmad Yani;
- 2) Mengembangkan jejaring kerjasama strategis;
- 3) Mewujudkan *good university governance*.

Program Studi Kebidanan (S-1) memiliki visi yaitu menghasilkan lulusan bidan profesional yang unggul dan terdepan dalam pengembangan pelayanan komplementer pada ibu dan anak di tingkat nasional serta mewarisi nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani. Program pendidikan ini mencakup 148 SKS, yang ditempuh dalam 8 semester dengan kurikulum yang ditetapkan berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Kesehatan dan mengacu pada ketetapan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Pada penelitian ini, mahasiswa semester 4 yang tengah mengambil 23 SKS dipilih sebagai responden.

18

## 2. Analisis Hasil

### a. Analisis Univariat

#### 1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 58 responden diperoleh data karakteristik responden yang mencakup faktor seperti usia, berat badan, usia *menarche*, dan riwayat penyakit.

Tabel 4. 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
19 tahun	18	31,0
20 tahun	33	56,9
21 tahun	7	12,1
<b>Berat Badan</b>		
< 45 kg	13	22,4
45-80 kg	43	74,1
> 80 kg	2	3,4
<b>Usia Menarche</b>		
< 12 tahun	8	13,8

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
12-14 tahun	42	72,4
> 14 tahun	8	13,8
<b>Riwayat Penyakit</b>		
Ada	0	0
Tidak ada	58	100
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, Mei 2025

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel 4.1, mayoritas responden sebanyak 33 (56,9%) berusia 20 tahun, mayoritas responden sebanyak 43 (74,1%) dengan berat badan 45-80 kg, mayoritas responden sebanyak 42 (72,4%) mempunyai usia *menarche* pada usia 12-14 tahun, dan semua responden yaitu 58 responden (100%) tidak memiliki riwayat penyakit.

## 2) Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Tabel 4.2. Kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	13	22,4
Buruk	45	77,6
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, Mei 2025

Berdasarkan data dalam tabel 4.2 ditemukan bahwa sebanyak 13 responden (22,4%) mempunyai kualitas tidur yang baik dan sebanyak 45 responden (77,6%) mempunyai kualitas tidur yang buruk.

## 3) Distribusi Frekuensi Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi aspek-aspek kualitas tidur

Aspek Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Kualitas Tidur Subjektif</b>		
Sangat Baik	4	6,9
Baik	32	55,2
Kurang	17	29,3
Sangat Kurang	5	8,6
<b>Letensi Tidur</b>		
Skor 0	7	12,1
Skor 1-2	26	44,8
Skor 3-4	17	29,3
Skor 5-6	8	13,8

Aspek	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
75	<b>Durasi Tidur</b>		
	> 7 jam	11	19,0
	6-7 jam	19	32,8
	5-6 jam	25	43,1
	< 5 jam	3	5,2
54	<b>Efisiensi Tidur</b>		
	> 85%	52	89,7
	75-84%	4	6,9
	65-74%	2	3,4
9	<b>Gangguan Tidur</b>		
	Skor 0	1	1,7
	Skor 1-9	41	70,7
	Skor 10-18	16	27,6
9	<b>Penggunaan Obat</b>		
	Tidak pernah	54	93,1
	1x seminggu	3	5,2
	2x seminggu	1	1,7
11	<b>Disfungsi disiang hari</b>		
	Skor 1	3	5,2
	Skor 1-2	11	19,0
	Skor 3-4	11	56,9
	Skor 5-6	11	19,0
	<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, Mei 2025

Berikut merupakan data distribusi frekuensi dari aspek aspek kualitas tidur responden.

#### 4) Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Tabel 4. 4. Siklus Menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4

Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	35	60,3
Tidak Normal	23	39,7
Total	58	100

Sumber: data primer, Mei 2025

Berdasarkan temuan pada tabel 4.4 ditemukan bahwa 35 responden (60,3%) mempunyai siklus menstruasi yang normal dan sebanyak 23 responden (39,7%) mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal.

24 5) Tabulasi silang karakteristik responden dengan siklus menstruasi

Tabel 4. 5. Tabulasi silang karakteristik dengan siklus menstruasi

Karakteristik	Siklus Menstruasi		Total
	Normal	Tidak Normal	
<b>Usia</b>			
19 tahun	11	7	18
20 tahun	20	13	33
21 tahun	4	3	7
<b>Berat Badan</b>			
< 45 kg	7	6	13
45-80 kg	28	15	43
> 80 kg	0	2	2
<b>Usia Menarche</b>			
< 12 tahun	4	4	8
12-14 tahun	26	16	42
> 14 tahun	5	3	8
<b>Riwayat Penyakit</b>			
Tidak ada	35	23	58
Total	58	58	58

Sumber: data primer, Mei 2025.

Berdasarkan analisis tabulasi silang antara karakteristik responden dengan siklus menstruasi didapatkan hasil bahwa pada karakteristik usia, mayoritas responden memiliki usia 20 tahun dengan siklus menstruasi normal sebanyak 20 responden. Pada karakteristik berat badan, mayoritas responden memiliki berat badan antara 45-80 kg dengan siklus menstruasi normal sebanyak 28 responden. Pada karakteristik usia pertama kali menstruasi mayoritas responden memiliki usia pertama kali menstruasi pada usia 12-14 tahun dengan siklus menstruasi normal sebanyak 26 responden. Pada karakteristik riwayat penyakit, semua responden tidak memiliki riwayat penyakit dan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 35 responden.

b. Uji Normalitas Data

31 Tabel 4. 6. Hasil uji normalitas kolmogorov-smirnov.

Variabel	Test Statistic	Asymp.Sig (2-tailed)
Kualitas Tidur	0,165	0,043
24 Siklus Menstruasi	0,118	<0,001

Sumber: data primer, Mei 2025.

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil dari semua variabel dengan p-value  $0,043 < 0,05$  dan  $< 0,001 < 0,05$ , maka dapat diinterpretasikan bahwa data dinyatakan tidak memenuhi asumsi normalitas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis non-parametrik dengan uji korelasi *spearman rank*.

c. Analisis Bivariat

Data berikut menyajikan hasil analisis mengenai korelasi kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4.

Tabel 4. 7. Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi

Kualitas Tidur	Siklus Menstruasi		Total	P-Value
	Normal	Tidak Normal		
Baik	4	9	13	0,013
Buruk	31	14	45	
Total	35	23	58	

Sumber: data primer, Mei 2025

Berdasarkan temuan dalam tabel 4.6 diketahui sebanyak 14 responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dan siklus menstruasi yang tidak normal. Hasil analisis uji statistik menggunakan uji *spearman rank* didapatkan p-value sebesar  $0,013 < 0,05$ , yang menandakan terdapat korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4. Nilai keeratan (*correlation coefficient*) antara hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi yaitu  $-0,325$ , dapat ditarik kesimpulan bahwa penurunan kualitas tidur cenderung diikuti dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

57

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Berdasarkan data ditemukan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki usia 20 tahun sebanyak 33 responden (56,9%) Hal ini menunjukkan bahwa dari segi umur mahasiswa kebidanan semester 4 prodi kebidanan mayoritas masuk ke dalam klasifikasi usia dewasa muda. Studi ini selaras dengan penelitian (Lutfhia, 2022) yang mengemukakan usia dewasa awal (*young adult*) berkisar antara 18 sampai 40 tahun yang

berlangsung selama kurang lebih 20 tahun. Sedangkan menurut penelitian (Papatunga, 2023) menyebutkan bahwa usia 20- 40 tergolong dalam klasifikasi dewasa muda. Dalam tahap usia ini, kebutuhan tidur seseorang idealnya berkisar antara 7 sampai 8 jam per hari (Tyas et al., 2013). Namun menurut (Aini et al., 2023) mahasiswa seringkali mengalami tidur yang buruk dikarenakan tuntutan akademik atau kegiatan di perkuliahan yang lainnya. Menurut (Dwitia Putri et al., 2024) juga menyebutkan bahwa jadwal kegiatan akademik dan non-akademik yang padat turut memperburuk kualitas tidur mahasiswa.

b. Berat badan

Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa mayoritas sebanyak 43 responden (74,1%) memiliki berat badan 45-80 kg dan memiliki siklus menstruasi normal. Hal ini sejalan dengan studi (Loa et al., 2022) hubungan antara berat badan, diet, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi, ditemukan bahwa mayoritas responden yang memiliki berat badan kurus (59,5%) dan normal (80,8%) cenderung memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sebaliknya, wanita dengan berat badan berlebih lebih banyak mengalami gangguan menstruasi (52,9%). Hal ini berarti berat badan ideal dapat membantu mencegah gangguan siklus menstruasi. Beberapa responden yang mengalami obesitas mengungkapkan bahwa berat badan mereka meningkat akibat pola makan berlebihan, sering merasa lapar, serta kebiasaan makan dalam jumlah besar. Penumpukan lemak di dalam tubuh menyebabkan peningkatan hormon estrogen dalam darah. Kadar estrogen yang terlalu tinggi ini bisa membuat siklus menstruasi menjadi lebih panjang dan tidak teratur. Berat badan mencerminkan jumlah lemak dalam tubuh, dan lemak memiliki peran penting dalam mengatur keseimbangan hormon. Baik kenaikan maupun penurunan berat badan yang signifikan dapat memengaruhi kadar lemak tubuh. Perubahan ini bisa mengganggu sistem pengaturan hormon di otak, terutama yang berkaitan dengan kadar estrogen, sehingga menyebabkan

terganggunya proses ovulasi dan mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur.

c. Usia pertama kali menstruasi (*menarche*)

Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa mayoritas sebanyak 42 responden (72,4%) memiliki usia *menarche* pada usia 12-14 tahun. Hal ini sesuai dengan studi (Fadilah, 2023) yang berjudul *identifikasi usia menarche dan pola konsumsi gula pada remaja yang mengalami siklus menstruasi* tidak normal, yang melibatkan 45 responden dan menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 28 responden (62,2%) memiliki usia *menarche* yang tergolong ideal dan dalam klasifikasi lambat sejumlah 9 responden (20%) dan minoritas dalam klasifikasi dini sejumlah 8 (17,8%). Di dalam penelitian tersebut juga mengatakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Faktor-faktor tersebut mencakup gangguan hormonal seperti ketidakseimbangan hormon prostaglandin, estrogen, dan progesteron, gangguan sistem endokrin, status gizi yang dipengaruhi oleh Indeks Massa Tubuh, tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, pola konsumsi gula, serta usia pertama kali menstruasi. Remaja yang mengalami *menarche* pada usia di atas 14 tahun berisiko lebih tinggi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

d. Riwayat penyakit

Berdasarkan data ditemukan bahwa seluruh responden sebanyak 58 responden (100%) tidak memiliki riwayat penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terbebas dari kondisi medis tertentu yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS). Menurut penelitian (E. P. Astuti et al., 2023) riwayat penyakit seperti Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS) ditandai dengan adanya kista pada ovarium. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon, di mana kadar hormon pria meningkat sementara hormon wanita menurun. Ketidakseimbangan ini mengganggu proses pematangan dan pelepasan sel telur, sehingga ovulasi menjadi tidak teratur dan berdampak pada tingkat kesuburan. Oleh karena itu, riwayat penyakit seperti sindrom

ovarium polikistik atau penyakit serupa dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Kondisi ini dikarenakan oleh gangguan pada fungsi kelenjar adrenal atau ovarium, yang menyebabkan peningkatan kadar androgen yang tinggi dapat mengganggu proses pematangan ovarium dan menghambat pelepasan sel telur selama ovulasi. Pada penelitian (E. P. Astuti et al., 2023) juga menyebutkan bahwa sindrom ovarium polikistik berdampak buruk terhadap kesuburan, karena perempuan yang mengidap kondisi ini umumnya tidak mengalami ovulasi secara teratur. Ketidakteraturan dalam proses ovulasi ini mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, sehingga semakin memperbesar hambatan terhadap ovulasi.

## 2. Kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4

Berdasarkan analisis penelitian pada tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas mahasiswa sebanyak 45 responden (77,6%) mengalami kualitas tidur buruk dan sebanyak 13 responden (22,4%) responden mengalami kualitas tidur yang baik. Studi ini sesuai dengan penelitian (Wahyuni et al., 2023) yang berjudul hubungan tingkatan stres, status gizi, dan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi, pada temuan tersebut didapatkan data bahwa dari total 82 responden, mayoritas sebanyak 59 responden (72,0%) mempunyai kualitas tidur buruk, sedangkan sebanyak 23 responden (28,0%) mempunyai kualitas tidur baik. Studi ini juga selaras dengan temuan (Kamila & Dainy, 2023) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran, pada studi ini diperoleh data bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur baik, dimana dari total 83 responden, sebanyak 61 orang (73,5%) mempunyai kualitas tidur buruk, dan sebanyak 22 orang (26,5%) responden yang mempunyai kualitas tidur baik.

Studi ini memakai instrumen berupa kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) yang memiliki rentang nilai 0-21, nilai  $\leq 5$  mengindikasikan kualitas tidur yang baik dan nilai  $> 5$  mengindikasikan kualitas tidur buruk (Sholihah et al., 2021). Kuesioner ini dirancang untuk mengukur kualitas tidur

selama 1 bulan sebelumnya, dan terdiri dari 19 soal yang mencakup 7 aspek pengukuran, yakni durasi tidur, latensi tidur, penggunaan obat tidur, kualitas tidur subjektif, gangguan saat tidur, disfungsi sehari-hari, dan efisiensi kebiasaan tidur. Keseluruhan setiap aspek kuesioner PSQI memiliki skor berskala 0-3 dengan total keseluruhan 7 aspek yaitu 0-21 (Syintia et al., n.d.).

Menurut penelitian (Tristianingsih & Handayani, 2021) tidur dan istirahat memiliki peran yang setara dengan kebutuhan dasar lainnya dalam menjaga kesehatan. Tidur merupakan aspek *essential* dalam kehidupan yang sehat, di mana waktu tidur, durasi, dan kualitasnya menjadi faktor penentu utama. Tidur akan memberikan manfaat maksimal jika seseorang mampu mencapai kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap tidur yang dialaminya, yang ditunjukkan dengan tidak adanya rasa lelah, gelisah, mudah marah, lesu, mata panda, bengkak pada kelopak mata, sakit kepala, sering menguap, mata terasa pedih, dan rasa kantuk berlebih. Selain itu, kualitas tidur juga dapat dimaknai sebagai kondisi tidur yang memberikan kesegaran dan kebugaran saat seseorang terbangun. Tidur dinyatakan berkualitas jika seseorang tidak mengalami kurang tidur atau gangguan tidur lainnya.

Tingkat prevalensi gangguan tidur di Indonesia memiliki estimasi menjangkau 10% dari populasi, atau sekitar 23 juta penduduk (Wahyuni et al., 2023). Kualitas tidur yang optimal sangat penting bagi setiap individu, termasuk mahasiswa, agar mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan (Manoppo et al., 2023). Namun, fenomena kurang tidur kerap dijumpai pada kelompok usia dewasa muda, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa dianggap sebagai bagian dari kelompok elit dalam masyarakat karena memiliki tingkat pendidikan yang relatif tinggi, yang memungkinkan mereka berpikir secara kritis dan objektif dalam menyikapi berbagai persoalan sosial. Agar dapat mengoptimalkan peran dan tugasnya dalam fase perkembangan dewasa muda, mahasiswa perlu memenuhi kebutuhan dasarnya, salah satunya adalah tidur yang cukup (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Tidur berfungsi sebagai mekanisme alami tubuh untuk memberikan waktu istirahat bagi organ-organ di dalamnya. Kualitas dan keteraturan pola tidur yang baik sangat berpengaruh positif terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan. Menurut (Silvia et al., 2020) individu yang berada dalam tahap dewasa awal seperti mahasiswa, idealnya membutuhkan durasi tidur antara 7-8 jam per hari. Sementara itu, (Manoppo et al., 2023) menyatakan bahwa rentang waktu tidur normal untuk individu berusia 18 hingga 25 tahun berkisar 7 hingga 9 jam per malam. Latensi tidur yang ideal adalah 10–20 menit, dengan efisiensi tidur minimal mencapai 90% untuk dapat dianggap sebagai tidur yang berkualitas.

Menurut analisis peneliti, kualitas tidur dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang merupakan suatu kebutuhan paling *essential*. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat berdampak pada kebutuhan lainnya serta memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Perubahan pola tidur umumnya dikarenakan oleh tingginya aktivitas harian yang mengurangi waktu tidur, sehingga menimbulkan rasa kantuk berlebihan di siang hari. Begitu pula pada mahasiswa, dimana mereka memiliki jadwal kuliah yang padat dan juga terdapat kegiatan kemahasiswaan seperti ekstrakurikuler diluar jam perkuliahan, serta tekanan akademik yang tinggi. Hal ini dapat memicu masalah kesulitan dalam mengatur waktu dan menyebabkan kurang tidur, yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur. Selain itu, gangguan tidur seperti gangguan pernapasan saat tidur, insomnia, mengorok, mimpi buruk, dan parasomnia. Sering kepanasan ataupun kedinginan di malam hari, terbangun di dini hari, terbangun untuk ke toilet, juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan individu terbangun sehingga akan mempengaruhi kualitas tidurnya.

3. Siklus menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa mayoritas mahasiswa sebanyak 35 responden (60,3%) mempunyai siklus menstruasi yang normal dan sebanyak 23 responden (39,7%) mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal. Temuan ini sejalan dengan studi (Decandra Putra et al., 2023) dengan judul

penelitian hubungan siklus menstruasi dengan gangguan tidur pada mahasiswa pendidikan dokter, didapatkan data bahwa dari total 60 responden, mayoritas mahasiswa sebanyak 53 responden (88,3%) memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan sebanyak 7 responden (11,7%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Namun temuan ini berbanding terbalik dengan studi (Wahyua et al., 2024) yang berjudul hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan, didapatkan data bahwa dari total 75 responden, mayoritas mahasiswa sebanyak 41 responden (54,7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan sebanyak 34 responden (45,3%) responden yang dengan siklus menstruasi normal.

Menurut (Rahmi & Yuni Purwati, 2023) menstruasi merupakan proses keluarnya darah akibat peluruhan lapisan endometrium yang berlangsung secara berkala. Pendapat ini sejalan dengan penelitian (Supatmi et al., 2019) yang menjelaskan bahwa darah menstruasi berasal dari dinding rahim, tepatnya lapisan endometrium. Perhitungan siklus menstruasi dimulai dari hari pertama perdarahan menstruasi hingga hari pertama menstruasi selanjutnya. Hari ketika darah pertama kali keluar dianggap sebagai awal dari siklus. Secara umum, siklus menstruasi normal berkisar antara 28 sampai 35 hari, dan masa menstruasi normal berlangsung selama tiga hingga tujuh hari (Supatmi et al., 2019). Siklus ini kadang mengalami fluktuasi tiap bulan, sehingga dapat terjadi ketidakteraturan. Gangguan menstruasi pun beragam dan bisa dialami sebelum, saat, atau setelah haid, seperti sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi tidak teratur, dan hipermenore (Ilham et al., 2022).

Menurut penelitian (Maulia, 2021) siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormon, terutama hormon progesteron dan estrogen yang dihasilkan oleh ovarium selama masa reproduksi. Ketidakseimbangan hormon-hormon seperti estrogen, progesteron, *Follicle Stimulating Hormone* dan *Luteinizing Hormone*, dan yang dapat disebabkan oleh stres, gangguan kesehatan, atau status gizi yang kurang baik, berkontribusi terhadap siklus menstruasi yang tidak normal. Penjelasan ini sesuai dengan hasil temuan (Anzela et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa berbagai faktor risiko seperti

stres lingkungan, aktivitas fisik berlebihan, gangguan tidur, depresi, dan kondisi medis tertentu dapat berdampak terhadap siklus menstruasi.

Menurut temuan (Rahmi & Yuni Purwati, 2023) ketidakaturan siklus menstruasi dapat menjadi salah satu penyebab gangguan kesuburan pada perempuan. Ketidakseimbangan hormon yang menyertai siklus haid yang tidak teratur dapat memengaruhi proses ovulasi, yakni fase ketika sel telur dilepaskan dan siap dibuahi (Lestari & Amal, 2019). Jika ovulasi tidak terjadi secara normal, maka akan sulit untuk menentukan masa suburnya, yang pada akhirnya menurunkan peluang terjadinya kehamilan. Selain itu, siklus menstruasi tidak normal dapat menjadi indikator terjadinya kelainan pada sistem reproduksi, yang berisiko meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit seperti kanker rahim, dan infertilitas.

Menurut analisis peneliti menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara teratur setiap bulannya. Menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor yang disesuaikan oleh kondisi masing masing individu. Pada mahasiswa, dimana mereka memiliki jadwal kuliah yang padat dan juga terdapat kegiatan kemahasiswaan seperti ekstrakurikuler diluar jam perkuliahan, serta tekanan akademik yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan persoalan seperti aktivitas fisik yang terlalu berlebihan, stress, depresi, ketidakseimbangan hormon, kondisi medis tertentu, dan kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi siklus menstruasi, dimana siklus menstruasi yang tidak teratur adalah suatu masalah kesehatan.

4. Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji statistik *spearman rank* diperoleh *p-value* sebesar  $0.013 < 0.05$ , yang berarti terdapat korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4. Hal ini sejalan dengan studi (Syintia et al., n.d.) pada penelitian yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran, dengan nilai  $p=0.005$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti mengindikasikan adanya korelasi secara statistik antara kualitas tidur dan siklus

menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran. Hal ini juga selaras dengan temuan (Sholihah et al., 2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan pola siklus menstruasi, berdasarkan analisis *Chi-Square* diperoleh *p-value* 0,000, yang mengindikasikan adanya korelasi antara kualitas tidur dan pola siklus menstruasi. Namun temuan ini tidak selaras dengan studi (Decandra Putra et al., 2023) yang berjudul hubungan siklus menstruasi dan gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter, dalam studi tersebut, hasil uji bivariat menggunakan *Fisher's Exact Test* menghasilkan *p-value*  $0,668 > 0,05$ , yang mengindikasikan tidak adanya korelasi antara siklus menstruasi dan gangguan tidur pada populasi yang diteliti.

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa sebanyak 31 responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dan siklus menstruasi yang normal. Kualitas tidur buruk yang dimiliki responden ini dipengaruhi oleh beberapa aspek dalam komponen tidur yang berbeda-beda seperti yang tercantum dalam tabel 4.3. Pada tabel 4.3 yang memperlihatkan bahwa meskipun sebagian besar responden tergolong memiliki kualitas tidur buruk, namun pada beberapa aspek tidur mereka tetap menunjukkan skor yang relatif baik. Sebanyak 32 responden (55,2%) memiliki kualitas tidur subjektif dalam kategori baik. Pada aspek latensi tidur, mayoritas sebanyak 26 responden (44,8%) memiliki letensi tidur dalam kategori cukup baik dengan total skor 1-2. Pada aspek durasi tidur mayoritas responden mempunyai durasi tidur 5-6 jam sebanyak 25 responden (43,1%). Selain itu, efisiensi tidur responden masih tergolong tinggi, mayoritas responden mempunyai efisiensi sebesar  $>85\%$  sebanyak 52 responden (89,7%). Meskipun terdapat gangguan tidur pada beberapa responden, sebanyak 41 responden (70,7%) memiliki skor gangguan tidur dengan kategori cukup baik dengan total skor 1-9. Sebagian besar responden juga tidak menggunakan obat tidur sebanyak 54 responden (93,1%). Dan pada aspek disfungsi disiang hari mayoritas responden mempunyai total skor dengan jumlah 3-4 sebanyak 33 responden (56,9%). Dengan demikian, meskipun kualitas tidur secara keseluruhan dinilai buruk, aspek-aspek tertentu dari tidur responden masih

tergolong baik, sehingga dapat menjelaskan mengapa sebagian dari mereka tetap memiliki siklus menstruasi yang normal.

Menurut penelitian (Decandra Putra et al., 2023) tidur yaitu kebutuhan fisiologis yang esensial bagi setiap orang, karena berperan dalam pemulihan energi serta memperkuat sistem imun. Meskipun durasi tidur dapat bervariasi antar individu, secara umum diperlukan waktu tidur sekitar 6 - 8 jam per hari untuk mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang optimal. Durasi tidur yaitu waktu total dari tidur sampai bangun di pagi hari merupakan salah satu aspek penting dalam menilai kualitas tidur. Tidur yang kurang dari waktu ideal berpotensi menurunkan kualitas tidur dan menyebabkan gangguan kesehatan. Kurang tidur juga dapat menimbulkan disfungsi di siang hari seperti rasa kantuk yang berlebihan, sehingga menghambat aktivitas harian (Manoppo et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk menjaga durasi tidur yang optimal. Anggapan bahwa kurang tidur di malam hari dapat diganti dengan tidur siang adalah keliru, karena pola dan siklus tidur malam berbeda dengan tidur siang. Tidur malam memiliki siklus sekitar 120 menit, sedangkan tidur siang hanya sekitar 20 menit, sehingga efek pemulihannya jauh lebih rendah (Supatmi et al., 2019).

Kualitas tidur adalah salah satu aspek yang mempengaruhi siklus menstruasi, sebagaimana dijelaskan oleh (Sholihah et al., 2021). Temuan ini selaras dengan temuan (Anzela et al., 2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dapat berdampak pada siklus menstruasi. Kualitas tidur dipengaruhi oleh aktivitas kelenjar pineal yang menghasilkan hormon melatonin yang menimbulkan rasa kantuk serta memengaruhi durasi dan mutu tidur (Sholihah et al., 2021). Melatonin tidak hanya berfungsi sebagai pengatur ritme sirkadian dan siklus tidur, tetapi juga memiliki sifat antioksidan, antimutagenik, antiestrogenik, serta berperan dalam diferensiasi sel, pencegahan metastasis, dan pengaturan sistem imun. Dalam konteks reproduksi, hormon ini juga terlibat dalam mengatur siklus menstruasi melalui pengaruhnya terhadap nukleus *suprachiasmatic* pada hipotalamus dan pars tuberalis, yang mengatur sekresi hormon *Gonadotropin-releasing hormone*, *Follicle-Stimulating*

*Hormone - Luteinizing Hormone*. Kualitas tidur yang buruk dapat menghalangi penghasilan melatonin, yang berakibat pada peningkatan kadar estrogen dalam tubuh karena menurunnya fungsi penghambatan melatonin terhadap estrogen. Ketidakseimbangan ini dapat mengganggu keteraturan siklus haid. Menurut penelitian (Wahyua et al., 2024) faktor risiko lain yang berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi selain kualitas tidur, yaitu terdiri dari stres, kecemasan, dan aktivitas fisik.

<sup>40</sup> Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa peluruhan lapisan endometrium yang kaya akan pembuluh darah, disertai perdarahan, yang berlangsung secara siklik setiap bulan kecuali saat terjadi kehamilan (Alghani et al., 2024). Proses ini menandakan kematangan sistem reproduksi perempuan dan sering dikaitkan dengan tingkat kesuburannya. Ketidakteraturan dalam menstruasi dapat mencerminkan kondisi kesehatan reproduksi yang terganggu dan berpotensi menimbulkan komplikasi medis (Syintia et al., n.d.). Biasanya, 1 siklus menstruasi terjadi dalam waktu 28 hari, dengan perdarahan yang terjadi selama 4 hingga 7 hari. Pada penelitian ini siklus menstruasi dianggap normal apabila berlangsung antara 28- 35 hari. Hal ini selaras dengan penelitian (Elza, 2020) pada penelitiannya mengatakan, kategori siklus menstruasi dianggap normal apabila jarak menstruasi berikutnya yaitu 28 hingga 35 hari, dan dikatakan tidak normal apabila kurang dari 28 hari atau melebihi 35 hari. Siklus menstruasi memiliki gangguan meliputi poliminorea, oligomenorea dan amenorea (Alghani et al., 2024).

Menurut analisis peneliti yang dilihat dari hasil analisis maka terdapat korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi. Menstruasi maupun kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor yang disesuaikan oleh kondisi masing masing individu. Pada mahasiswa, dimana mereka memiliki jadwal kuliah yang padat dan juga terdapat kegiatan kemahasiswaan seperti ekstrakurikuler diluar jam perkuliahan, serta tekanan akademik yang tinggi sehingga dapat menjadikan persoalan seperti ketidakseimbangan hormon, yang menyebabkan individu memiliki kualitas tidur buruk sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan suatu masalah

kesehatan, dimana apabila tidak segera ditangani dengan baik maka dalam jangka panjang akan mempengaruhi kesuburan yang akan berakibat pada *infertilitas*.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

#### **1. Keterbatasan subjek penelitian**

Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa kebidanan di satu institusi, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh mahasiswa atau populasi wanita usia subur secara umum.

#### **2. Penggunaan kuesioner**

Beberapa data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner diisi berdasarkan ingatan responden, sehingga memungkinkan adanya bias informasi seperti kesalahan dalam mengingat atau ketidaksesuaian antara kenyataan dan jawaban.

#### **3. Variabel perancu tidak dikendalikan secara penuh**

Dalam penelitian ini, pengaruh dari variabel eksternal lain seperti pola aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat stres belum dianalisis secara mendalam, meskipun ketiganya dapat berperan penting dalam memengaruhi siklus menstruasi.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

1. Mayoritas mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 45 responden (77,6%) dan sejumlah 13 responden (22,4%) mempunyai kualitas tidur yang baik.
2. Mayoritas mahasiswa yang mempunyai siklus menstruasi yang normal yaitu sejumlah 35 responden (60,3%) dan sejumlah 23 responden (39,7%) mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal.
3. Hasil analisis uji statistik *spearman rank* menghasilkan *p-value* sebesar  $0,013 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4. Dengan demikian, kualitas tidur dapat dianggap sebagai salah satu aspek penting yang dapat memengaruhi siklus menstruasi.

## B. Saran

### 1. Bagi responden

Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan pola dan kualitas tidurnya, dengan menjaga rutinitas tidur yang teratur, menghindari begadang yang tidak perlu, serta menerapkan gaya hidup sehat guna menjaga kestabilan hormon dan keteraturan siklus menstruasi.

### 2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan bagi institusi, dapat mendukung upaya peningkatan kualitas tidur mahasiswa dengan menyediakan edukasi mengenai manajemen waktu, pentingnya tidur berkualitas, serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar untuk melakukan kajian lebih mendalam dengan melibatkan variabel lain seperti stres, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi. Selain itu, bagi peneliti yang melakukan studi di lokasi yang sama, disarankan untuk melakukan pembaruan data dengan melibatkan mahasiswa dari semester yang berbeda.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# Cek Plagiasi Skripsi Larissa Maharani

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	3%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
3	<a href="https://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://jurnal.unimus.ac.id">jurnal.unimus.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://fkes.unjaya.ac.id">fkes.unjaya.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://journal.untar.ac.id">journal.untar.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1%
9	Mutiara Wahyuni Manoppo, Frendy Fernando Pitoy, Tinneke Abigael. "Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2023 Publication	<1%
10	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%

11	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
12	Mardiana Mardiana, Irda Mawarni, Ferry Fadzul Rahman. "The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage Girls at SMAN 1 Tenggarong, East Kalimantan", Journal of Health Management Research, 2022 Publication	<1 %
13	ejurnal.undana.ac.id Internet Source	<1 %
14	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
15	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
16	Rizka Angrainy, Penti Dora Yanti, Elvi Oktavia. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 PEKANBARU TAHUN 2019", Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 2020 Publication	<1 %
17	Submitted to Universitas Prima Indonesia Student Paper	<1 %
18	docplayer.info Internet Source	<1 %
19	journal.ipb.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1 %

21 Grechia Estevany Tambunan, Farida Linda Sari Siregar. "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri", Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

<1 %

22 [jurnal.syedzasaintika.ac.id](http://jurnal.syedzasaintika.ac.id)

Internet Source

<1 %

23 [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Internet Source

<1 %

24 [digilib.unisayogya.ac.id](http://digilib.unisayogya.ac.id)

Internet Source

<1 %

25 Lutiya Lutiya, Asep Suryadin. "Pembelajaran Daring, Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi Remaja", Malahayati Nursing Journal, 2022

Publication

<1 %

26 [repository.stikesrspadgs.ac.id](http://repository.stikesrspadgs.ac.id)

Internet Source

<1 %

27 [e-jurnal.stikes-isfi.ac.id](http://e-jurnal.stikes-isfi.ac.id)

Internet Source

<1 %

28 [digilibadmin.unismuh.ac.id](http://digilibadmin.unismuh.ac.id)

Internet Source

<1 %

29 [id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

<1 %

30 [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)

Internet Source

<1 %

31 [repository.ub.ac.id](http://repository.ub.ac.id)

Internet Source

<1 %

32 [www.neliti.com](http://www.neliti.com)

Internet Source

<1 %

- 33 Submitted to Ajou University Graduate School <1 %  
Student Paper
- 
- 34 [ejournalmalahayati.ac.id](http://ejournalmalahayati.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 35 [openjournal.unpam.ac.id](http://openjournal.unpam.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 36 Alsri windra Doni. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Prasekolah", Jurnal Kesehatan, 2020 <1 %  
Publication
- 
- 37 Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, Tias Tri Asyhari, Lina Indrawati. "HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA 2021", Jurnal Ayurveda Medistra, 2022 <1 %  
Publication
- 
- 38 Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III <1 %  
Student Paper
- 
- 39 [www.liputan6.com](http://www.liputan6.com) <1 %  
Internet Source
- 
- 40 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan <1 %  
Student Paper
- 
- 41 [repository.stikesnhm.ac.id](http://repository.stikesnhm.ac.id) <1 %  
Internet Source
- 
- 42 Mutiara Dewi Bachdar, Christian Wijaya Woen. "KETERKAITAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN <1 %

UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN  
2021, 2022 DAN 2023", Jurnal Kesehatan  
Tambusai, 2024  
Publication

43 Submitted to State Islamic University of  
Alauddin Makassar <1 %  
Student Paper

44 Submitted to Universitas Diponegoro <1 %  
Student Paper

45 callosumneurology.org <1 %  
Internet Source

46 repository.stikeselisabethmedan.ac.id <1 %  
Internet Source

47 Arita Murwani, Husna Sri Utari. "Hubungan  
Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada  
Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes  
Surya Global Yogyakarta", Jurnal Formil  
(Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 2021  
Publication

48 Syifa Alya Fauziah, Tusy Triwahyuni, Octa Reni  
Setiawati. "Hubungan Kualitas Tidur dengan  
Subjective Well-Being pada Mahasiswa  
Kedokteran dalam Menghadapi Pembelajaran  
Tatap Muka di Bandar Lampung", MAHESA :  
Malahayati Health Student Journal, 2023  
Publication

49 Submitted to Universitas Jember <1 %  
Student Paper

50 erepository.uwks.ac.id <1 %  
Internet Source

51 forikes-ejournal.com <1 %  
Internet Source

52

[ugm.ac.id](http://ugm.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

53

Anggy Nur Apriwiliyanti, Wahyuni Wahyuni.  
"Apakah Stress dengan Aktivitas Fisik  
berkorelasi dengan Tingkat Nyeri Dismenore  
Primer?", Griya Widya: Journal of Sexual and  
Reproductive Health, 2023

Publication

&lt;1 %

54

Azzahra Brenda Tam, Aulia Chairani, Nurfitri  
Bustamam. "GAMBARAN KUALITAS TIDUR,  
KELUHAN MUSKULOSKELETAL, DAN  
HUBUNGANNYA PADA STAF AKADEMIK  
TAHUN 2020", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan  
Masyarakat, 2021

Publication

&lt;1 %

55

Submitted to Chungnam National University

Student Paper

&lt;1 %

56

Endah Sari P, Muadi Muadi, Ani Nurhaeni,  
Dewi Erna Marisa, Thia Oktiany, Rosalia  
Rahayu, Lili Wahyuni. "Ketergantungan  
Smartphone dan Konsekuensinya Terhadap  
Kualitas Tidur Remaja", Malahayati Nursing  
Journal, 2025

Publication

&lt;1 %

57

[adoc.pub](http://adoc.pub)

Internet Source

&lt;1 %

58

[repository.umpri.ac.id](http://repository.umpri.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

59

[repository.umy.ac.id](http://repository.umy.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

60

Alice Orine Ximenes de Jesus Sarmento, Irene  
Maria Elena, Luciana Budiati Sutanto, Gracia J

&lt;1 %

M T Winaktu. "THE RELATIONSHIP OF BMI WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN KRIDA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY STUDENTS FOR THE PERIOD OF MARCH – JULY 2022",  
Jurnal MedScientiae, 2023

Publication

61 Dita Noviyanti, Endo Dardjito. "HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT ASUPAN ZAT GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN KEDUNGBANTENG KABUPATEN BANYUMAS",  
Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman, 2018

Publication

62 Eline Charla Sabatina Bingan. "Tingkat Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2021

Publication

63 Triana Indrayani, Risza Choirunissa, Marlin Herlina Tambunan. "Pengaruh Pemberian Jus Umbi Bit Terhadap Kenaikan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di BPM Miftah Wahyudi Kec. Jatijajar Depok Tahun 2019", Journal for Quality in Women's Health, 2020

Publication

64 [docobook.com](https://docobook.com)  
Internet Source

65 [elibrary.almaata.ac.id](https://elibrary.almaata.ac.id)  
Internet Source

66 [garuda.kemdikbud.go.id](https://garuda.kemdikbud.go.id)  
Internet Source

67 [qdoc.tips](https://qdoc.tips)

Internet Source

<1 %

---

68 repository.ar-raniry.ac.id  
Internet Source

<1 %

---

69 repository.unhas.ac.id  
Internet Source

<1 %

---

70 text-id.123dok.com  
Internet Source

<1 %

---

71 www.scribd.com  
Internet Source

<1 %

---

72 Submitted to Academic Library Consortium  
Student Paper

<1 %

---

73 Belian Anugrah Estri. "FAKTOR –FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DI POSYANDU JAMBU DESA BOGORAN YOGYAKARTA", Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan, 2019  
Publication

<1 %

---

74 Gusti Ayu Dessy Sugiharni, Ni Wayan Setiasih. "Validitas dan Reliabilitas Instrumen Evaluasi Blended Learning Matakuliah Matematika Diskrit di STIKOM Bali Berbasis Model Alkin", IndoMath: Indonesia Mathematics Education, 2018  
Publication

<1 %

---

75 Indah puji Hayati, Tina Yuli Fatmawati, Andicha Gustra Jeki. "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2025  
Publication

<1 %

76	Lina Anggraeni, Gina Sari Sipayung. "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Sibling Rivalry Pada Anak Usia Todler", Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 2019 Publication	<1 %
77	<a href="http://ejournal.stikstellamarismks.ac.id">ejournal.stikstellamarismks.ac.id</a> Internet Source	<1 %
78	<a href="http://etheses.uinmataram.ac.id">etheses.uinmataram.ac.id</a> Internet Source	<1 %
79	<a href="http://perpus.poltekkes-mks.ac.id">perpus.poltekkes-mks.ac.id</a> Internet Source	<1 %
80	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
81	<a href="http://repositori.usu.ac.id">repositori.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
82	<a href="http://repository.um-palembang.ac.id">repository.um-palembang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
83	<a href="http://repository.umj.ac.id">repository.umj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
84	<a href="http://tafsirtafsir-nanowarno.blogspot.com">tafsirtafsir-nanowarno.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
85	<a href="http://www.kompasiana.com">www.kompasiana.com</a> Internet Source	<1 %
86	Shahibatul Hablaini, Raja Fitrina Lestari, Sekani Niriyah. "HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK SEKOLAH (KELAS IV DAN V) DI SD NEGERI 182 KOTA PEKANBARU", Jurnal Keperawatan Abdurrab, 2020 Publication	<1 %

87

[eprints.uny.ac.id](https://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

<1 %

88

Miftahul Hidayati, Sri Nani Jelmila, Seres Triola. "Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah", Scientific Journal, 2025

Publication

<1 %

89

Prayoga Putri Perdana Sari, Siti Zulaekah, Firmansyah Firmansyah. "Hubungan Asupan Lemak Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Wilayah Sukoharjo", Jurnal Ners, 2025

Publication

<1 %

90

[eprints.undip.ac.id](https://eprints.undip.ac.id)

Internet Source

<1 %

91

[www.slideshare.net](https://www.slideshare.net)

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA