

ABSTRAK

Latar Belakang: Siklus menstruasi menandakan proses kematangan organ reproduksi atau berhubungan dengan tingkat kesuburan seorang perempuan. Kualitas tidur dan kadar estrogen memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi. Tidur yang tidak berkualitas bisa menurunkan produksi melatonin dan menyebabkan peningkatan kadar estrogen, sehingga mempengaruhi siklus menstruasi. Beban akademik mahasiswi kedokteran yang berat berpotensi menimbulkan penurunan kualitas tidur dibandingkan masyarakat umum, hal ini dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi.

Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021.

Metode: Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling* dengan besar sampel sebanyak 109 orang serta menggunakan data primer dari hasil pengisian kuesioner siklus menstruasi dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan 52,6% mahasiswi mengalami kualitas tidur yang buruk, dan sebesar 22,9% mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dari 109 responden penelitian. Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,005$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan siklus menstruasi dan didapatkan nilai *odd ratio* sebesar 4,773.

Kesimpulan: Ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi, Mahasiswi Kedokteran.

ABSTRACT

Background: *The menstrual cycle is a sign of the maturity process of the reproductive organs which is related to the level of female fertility. The menstrual cycle can be affected by the quality of sleep. Poor sleep quality can inhibit melatonin production which can affect estrogen levels in the body, which can cause menstrual cycle disorders. The heavy academic burden of medical students has the potential to cause poorer sleep quality than the general public. This can lead to menstrual cycle disorders in medical students.*

Objective: *To determine the relationship between sleep quality and menstrual cycle in students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatera in 2021.*

Methods: *This type of research is analytic observational with cross sectional design. The sampling technique in this study used Stratified Random Sampling with a sample size of 109 people. This study uses primary data from the results of filling out the menstrual cycle questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire.*

Results: *The results of this study showed that 52,6% of female students experienced poor sleep quality, and 22,9% of female students experienced abnormal menstrual cycles from 109 research respondents. The results of data analysis using the Chi-square test obtained a value of $p=0,005$ ($p<0,05$) which indicates that sleep quality has a significant relationship with the menstrual cycle and the odd ratio value is 4,773.*

Conclusion: *There is a relationship between sleep quality and menstrual cycle in students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra in 2021.*

Keywords: *Sleep Quality, Menstrual Cycle, Medical Student.*