

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES DAN POLA TIDUR DENGAN POLA MENSTRUASI PADA MAHASISWA S1 KEBIDANAN UNIVERSITAS STRADA INDONESIA

Oleh:

Irmayanti Rensi Ole

Riza Tsalatsatul Mufida, SST.Bd., M.Keb

Program Studi D-III Kebidanan

Universitas STRADA Indonesia

Olerensi38@gmail.com

Pola menstruasi yang ideal umumnya berlangsung secara teratur setiap bulan dengan siklus 21–35 hari dan durasi menstruasi 4–8 hari. Namun, berbagai faktor dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, di antaranya adalah tingkat stres dan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dan pola tidur dengan pola menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Strada Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres dan pola tidur, sedangkan variabel dependen adalah pola menstruasi. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswi S1 Kebidanan semester 4 dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat stres, pola tidur, dan pola menstruasi responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (58,3%) memiliki tingkat stres normal, mayoritas (63,9%) memiliki pola tidur yang baik, dan sebagian besar (61,1%) memiliki pola menstruasi yang normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank, diperoleh nilai signifikansi (p) = 0,000 dengan taraf kesalahan (α) = 0,05. Karena $p < \alpha$

($0,000 < 0,05$), maka H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara stres dan pola tidur dengan pola menstruasi pada mahasiswi. Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat stres dan semakin buruk pola tidur seseorang, maka semakin tidak teratur pula pola menstruasinya. Disarankan kepada mahasiswi untuk menjaga pola tidur yang baik serta mampu mengelola stres dengan cara positif agar keseimbangan hormon dan pola menstruasi tetap normal.

Kata kunci : Mahasiswa, Pola Tidur, Pola Menstruasi, Stres

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND SLEEP PATTERNS WITH MENSTRUAL PATTERNS IN MIDWIFERY STUDENTS AT STRADA INDONESIA UNIVERSITY

By:

Irmayanti Rensi Ole

Riza Tsalatsatul Mufida

Midwifery Diploma III Study Program

STRADA Indonesia University

Olerensi38@gmail.com

The ideal menstrual cycle usually occurs regularly every month, with a cycle length ranging from 21 to 35 days and a menstrual duration of 4 to 8 days. However, several factors can influence menstrual cycle regularity, including stress levels and sleep patterns. This study aimed to determine the relationship between stress and sleep patterns with menstrual cycle patterns among undergraduate midwifery students at Universitas Strada Indonesia. This research employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The independent variables were stress level and sleep pattern, while the dependent variable was menstrual cycle pattern. The population consisted of all fourth-semester undergraduate midwifery students, with a total sample of 36 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires that assessed respondents' stress levels, sleep patterns, and menstrual cycle characteristics. The results showed that most respondents (58.3%) had normal stress levels, the majority (63.9%) had good sleep patterns, and most (61.1%) had normal menstrual patterns. Statistical analysis using the Spearman Rank test showed a significance value (p) = 0.000 with an error rate (α) = 0.05. Since $p < \alpha$ ($0.000 < 0.05$), H_1 was accepted, indicating a significant relationship between

stress and sleep patterns with menstrual cycle patterns among students. In conclusion, the higher the stress level and the poorer the sleep pattern, the more likely menstrual irregularities occur. It is recommended that students maintain good sleep hygiene and manage stress positively to sustain hormonal balance and regular menstrual cycles.

Keywords: Menstrual Patterns, Students, Stress, Sleep Patterns,