

Hubungan Antara Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi dengan Kualitas Tidur Mahasiswi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2024 = The Relationship Between Stress Levels and Menstrual Cycles with Sleep Quality of Female Students at the Faculty of Public Health, University of Indonesia in 2024

Auliya Nanda Susmita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920565952&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas tidur dan tingkat stres merupakan aspek penting kesehatan mahasiswa, yang berpotensi dipengaruhi salah satunya oleh siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2024 menggunakan desain cross-sectional dengan sampel 167 mahasiswa yang dipilih secara simple random sampling dari populasi 1070 mahasiswi. Data dikumpulkan melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur, Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk tingkat stres, dan kuesioner menstruasi secara online, kemudian dianalisis dengan uji Chi-Square dan korelasi Spearman menggunakan SPSS. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki kualitas tidur buruk (81,2%) dan tingkat stres sedang (88,6%). Dengan siklus menstruasi yang normal pada seluruh responden. Analisis Chi-square menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,347$), antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,206$), dan juga kualitas tidur dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,423$). Namun, uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang lemah namun signifikan secara statistik antara tingkat stres dan siklus menstruasi (korelasi = $-0,170$, $p = 0,028$), serta antara kualitas tidur dan siklus menstruasi (korelasi = $-0,155$, $p = 0,04$). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres dan penurunan kualitas tidur berhubungan dengan perubahan pada siklus menstruasi, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai interaksi antara stres, kualitas tidur, dan siklus menstruasi, yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental dan pola tidur untuk mendukung kesehatan reproduksi mahasiswi, meskipun keterbatasan jumlah sampel dan metode survei online dapat memengaruhi hasil. Penelitian lanjutan dengan desain yang lebih komprehensif disarankan untuk memvalidasi temuan ini.

.....Sleep quality and stress levels are essential aspects of student health, potentially influenced by the menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality based on the menstrual cycle in undergraduate students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia in 2024. The study used a cross-sectional design with a sample of 167 students selected by simple random sampling from a population of 1070 female students. Data were collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for sleep quality, the Perceived Stress Scale (PSS-10) for stress levels, and an online menstrual questionnaire, then analyzed using the Chi-Square test and Spearman correlation using SPSS. The results of the descriptive analysis showed that the majority of female students had poor sleep quality (81.2%) and moderate stress levels (88.6%). With a normal menstrual cycle in all respondents. Chi-square analysis showed no significant relationship between stress levels and sleep quality ($p\text{-value} = 0.347$), between stress levels and the menstrual cycle ($p\text{-value} = 0.206$), and also sleep quality with the menstrual cycle ($p\text{-value} = 0.423$). However, Spearman's correlation test showed a weak but statistically

significant negative relationship between stress level and menstrual cycle (correlation = -0.170, $p = 0.028$), and between sleep quality and menstrual cycle (correlation = -0.155, $p = 0.04$). These results indicate that increased stress level and decreased sleep quality are associated with changes in menstrual cycle, although the strength of the relationship is relatively weak. This study provides an initial overview of the interaction between stress, sleep quality, and menstrual cycle, emphasizing the importance of maintaining mental health and sleep patterns to support female students' reproductive health, although the limited number of samples and online survey method may affect the results. Further research with a more comprehensive design is recommended to validate these findings.