

UNIVERSITAS MOHAMMAD HUSNI THAMRIN

Fakultas Kesehatan
Program Studi Sarjana Kebidanan
Semester Ganjil
2023/2024

ABSTRAK

Abstrak Latar belakang: Menstruasi merupakan proses terkelupasnya lapisan dari uterus yang terjadi setiap bulan pada wanita. Teratnya jadwal menstruasi akan menciptakan suatu siklus menstruasi, satu siklus menstruasi biasanya berlangsung 21-35 hari pada wanita normal dengan durasi siklus selama 28 hari. *Pola istirahat yang cukup* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pola siklus menstruasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional dengan 90 siswi sebagai responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Variabel bebas penelitian ini adalah pola istirahat yang cukup sedangkan variabel terikat adalah siklus menstruasi.

Hasil: Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa Berdasarkan kategori pola istirahat dengan kualitas tidur baik sebanyak 30 responden dengan persentase 33.3% dan kategori pola istirahat dengan kualitas tidur tidak baik sebanyak 60 responden dengan persentase 66.7%. Berdasarkan kategori siklus menstruasi teratur sebanyak 23 responden dengan persentase 25.6% dan kategori siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 67 responden dengan persentase 74.4%. Berdasarkan pengaruh antara pola istirahat dan siklus haid, diketahui jumlah responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 12 orang (13,3%), dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 18 orang (20,0%). Jumlah responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 11 orang (12,2%), dan siklus menstruasi tidak teratur 49 orang (54,4%). Dan adapun hasil Analisa bivariat pada SPSS dengan menggunakan uji *Spearman rho* menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel dengan tingkat pengaruh yang kuat.

Kesimpulan: Pada penelitian didapatkan bahwa ada korelasi signifikan antarpola istirahat dan siklus haid. Direkomendasikan agar siswi tetap menjaga pola istirahat demi memperoleh kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: Pola istirahat yang cukup, siklus menstruasi

MOHAMMAD HUSNI THAMRIN UNIVERSITY

Faculty of Health

Midwifery Undergraduate Study Program

Odd semester

2023/2024

ABSTRACT

Abstract Background: Menstruation is a process of shedding of the lining of the uterus that occurs every month in women. A regular menstrual schedule will create a menstrual cycle, one menstrual cycle usually lasts 21-35 days in normal women with a cycle duration of 28 days. Adequate rest patterns are one of the factors that play a role in menstrual cycle patterns.

Method: This research used a cross-sectional method with 90 female students as respondents. The sampling technique used in this research was total sampling. The independent variable in this study is adequate rest patterns, while the dependent variable is the menstrual cycle.

Results: Based on the research that has been conducted, it was concluded that based on the category of rest patterns with good sleep quality there were 30 respondents with a percentage of 33.3% and the category of rest patterns with poor sleep quality were 60 respondents with a percentage of 66.7%. Based on the regular menstrual cycle category, there were 23 respondents with a percentage of 25.6% and the irregular menstrual cycle category, there were 67 respondents with a percentage of 74.4%. Based on the relationship between rest patterns and menstrual cycles, it is known that the number of respondents who have good sleep quality with a regular menstrual cycle is as many as 12 people (13.3%), and irregular menstrual cycles were 18 people (20.0%). The number of respondents who had poor sleep quality with a regular menstrual cycle was 11 people (12.2%), and 49 people had an irregular menstrual cycle (54.4%). And the results of bivariate analysis in SPSS using the Spearman rho test show that there is a positive correlation between the two variables with a strong level of relationship.