

Nama : Baiyya

NIM : 1052221002

**Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Gangguan Siklus Menstruasi
Pada Mahasiswi Kebidanan di Universitas Mohammad Husni
Thamrin Tahun 2026**

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada mahasiswi. Gangguan ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kesehatan reproduksi. Salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi ritme sirkadian dan keseimbangan hormon yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. **Tujuan:** Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 68 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner gangguan siklus menstruasi. Analisis data menggunakan *uji Chi-Square*. **Hasil:** Menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,030$ ($p < 0,05$) terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin Tahun 2026. **Saran:** Mahasiswi diharapkan meningkatkan kualitas tidur sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Gangguan siklus menstruasi, Kesehatan reproduksi

Daftar Pustaka: 35 buah (1989 – 2025)