

Hubungan insomnia dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan = The relationship between insomnia and menstrual cycle in female Nursing Students

Khoeruni Aulia Saida, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20521918&lokasi=lokal>

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sangat umum terjadi terutama pada mahasiswa. Insomnia dapat menjadi penentu kesehatan reproduksi dan kesuburan wanita salah satunya dalam konteks siklus menstruasi.. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan insomnia dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan. Penelitian ini dilakukan pada 159 responden dengan pengambilan data secara online. Kuesioner penelitian mencakup karakteristik responden, Insomnia Severity Index (ISI), dan panjang siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan 71,7% mahasiswi mengalami insomnia, 20,8% mahasiswi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji chi-square menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara insomnia dan siklus menstruasi ($p = 0,310$; $= 0,05$). Hal ini dikarena terdapat beberapa faktor yang tidak dapat peneliti kendalikan. Tingginya persentase insomnia juga menjadi hal bermakna pada penelitian ini. Maka dari itu perlu upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif pada mahasiswi untuk mengurangi dampak dari insomnia tersebut.

.....Insomnia is a very common sleep disorder, especially in college students. Insomnia can be a determinant of women's reproductive health and fertility, one of which is in the context of the menstrual cycle. This study aims to identify the relationship between insomnia and the menstrual cycle in nursing students. This research was conducted on 159 respondents with online data collection. The questionnaire studied included respondents, Insomnia Severity Index, and menstrual cycle length. The results showed that 71.7% of female students experienced clinically significant insomnia, and 20.8% of female students with irregular menstrual cycles. The results of the chi-square test showed no significant relationship between insomnia and menstrual cycle ($p = 0.310$; $= 0.05$). The biggest factors that influence the results of this study are stress and physical activity. Further research needs to be testing other variables such as stress and physical activity.