

# Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Salma Nurahmawati<sup>1</sup>, Elika Puspitasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Korespondensi: [salmanurahmawati17@gmail.com](mailto:salmanurahmawati17@gmail.com), [elikapuspitasari@unisayogya.ac.id](mailto:elikapuspitasari@unisayogya.ac.id)

## Abstrak

Kualitas tidur yang buruk akibat beban akademik berpotensi mengganggu keteraturan siklus menstruasi mahasiswi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* terhadap 68 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (72,1%) dan siklus menstruasi tidak teratur (57,4%). Analisis *Chi-Square* menghasilkan nilai  $p = 0,001$  dengan koefisien korelasi 0,422. Simpulannya, terdapat hubungan signifikan berkategori sedang antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Menstruasi, Mahasiswi

## Abstract

*Poor sleep quality due to academic stress can potentially disrupt the regularity of female students' menstrual cycles. This study aims to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycles in female students of Psychology Study Program at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The method employed was a quantitative correlation with a cross-sectional approach, involving 68 respondents selected through purposive sampling. The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality (72.1%) and irregular menstrual cycles (57.4%). In addition, chi-square analysis yielded a p-value of 0.001 with a correlation coefficient of 0.422. In conclusion, there is a moderately significant relationship between sleep quality and menstrual cycles.*

**Keyword:** Sleep Quality, Menstrual, Cycle, Students

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan indikator vital bagi kesejahteraan perempuan, yang salah satunya ditandai dengan keteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal mencerminkan keseimbangan fungsi hormon dalam tubuh. Namun, gangguan siklus menstruasi menjadi fenomena yang sering dijumpai pada wanita usia subur, khususnya mahasiswi, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Salah satu faktor determinan yang secara signifikan mempengaruhi stabilitas sistem neuroendokrin dan keteraturan menstruasi adalah kualitas tidur [1]

Secara global, kualitas tidur yang buruk telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan tidur pada populasi dewasa muda seiring dengan tingginya beban aktivitas. Di Indonesia, prevalensi kualitas tidur buruk pada mahasiswa mencapai angka yang cukup tinggi, yaitu sekitar 67%, yang sering kali dipicu oleh tuntutan akademik yang besar [2]. Kualitas tidur yang tidak adekuat ini diketahui berhubungan dengan risiko ketidakseimbangan hormon reproduksi yang hampir tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola tidur sehat [3].

Mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kualitas tidur. Sebagai calon praktisi kesehatan mental, mereka dihadapkan dengan beban laporan praktikum yang padat, stres akademik, serta intensitas belajar yang tinggi. Fenomena ini sering kali diperburuk oleh kebiasaan penggunaan teknologi menjelang tidur (*scrolling gawai*) dan pola pikir berlebih (*overthinking*) terhadap tugas atau skripsi, yang mengakibatkan hambatan sekresi hormon melatonin dan gangguan pada ritme sirkadian [14]. Kekacauan ritme sirkadian ini secara fisiologis menghambat sumbu *Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium*, yang bermanifestasi pada ketidakteraturan siklus menstruasi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswi Psikologi menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku manajemen istirahat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di bulan November 2025 pada mahasiswi Program Studi Psikologi semester 5 diperoleh informasi awal melalui survei kepada 10 responden dengan hasil survei 7 dari 10 mahasiswi mengalami gangguan tidur dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, 8 dari 10 responden mengaku mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gawai pada malam hari, sedangkan 6 dari 10 responden melaporkan gangguan tidur karena mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswi masih tergolong kurang baik dan dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, khususnya siklus menstruasi. Pihak program studi sebenarnya telah menyediakan layanan konsultasi terkait permasalahan mahasiswa, namun pemanfaatannya masih belum optimal.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi institusi dalam mengoptimalkan peran Dosen Pembimbing Akademik (DPA) untuk membangun *bonding* dan dukungan bimbingan yang lebih efektif, guna membantu mahasiswi mengelola stres dan menjaga kesehatan reproduksi mereka secara optimal.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel terikat adalah siklus menstruasi. Faktor-faktor lain yang secara teoritis dapat mempengaruhi siklus menstruasi, seperti status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres, dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel yang tidak dikendalikan.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 210 orang. Sampel penelitian berjumlah 68 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan diambil melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswi aktif Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang bersedia menjadi responden, telah menandatangani *informed consent*, serta tidak sedang mengonsumsi obat-obatan hormonal maupun kontrasepsi. Sementara itu, kriteria eksklusi ditetapkan bagi mahasiswi yang memiliki riwayat penyakit gangguan reproduksi seperti kista ovarium atau endometriosis, serta mahasiswi yang sedang dalam kondisi sakit berat saat pengambilan data berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan instrumen kuesioner terstruktur. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diadopsi dari *Buysse et al.* (1989) dan telah divalidasi dalam bahasa Indonesia. Selanjutnya, variabel siklus menstruasi diukur menggunakan kuesioner keteraturan siklus menstruasi yang diadopsi dari instrumen penelitian Ni Luh Made Devi Darmawati (2020) dari Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali. Kuesioner ini mencakup penilaian terhadap

panjang siklus, durasi perdarahan, serta frekuensi keteraturan menstruasi dalam beberapa bulan terakhir.

Aspek etika penelitian diperhatikan dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta lembar persetujuan (*informed consent*) kepada responden sebelum pengambilan data dilakukan. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dan disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan (No.5042/kep-UNISA/XII/2025). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Chi-Square*. Hubungan antar variabel dinyatakan signifikan secara statistik apabila diperoleh nilai  $p < 0,05$ .

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
19 Tahun	1	1,5
20 Tahun	35	51,5
21 Tahun	27	39,7
22 Tahun	2	2,9
23 Tahun	3	4,4
Berat Badan		
<40	1	1,5
40-45	21	30,9
46-50	19	27,9
51-55	10	14,7
>55	17	25,0
Tinggi Badan		
<150	4	5,9
150-160	52	76,5
161-170	12	17,6
Usia Menarche		
<10	1	1,5
10-15	61	89,7
16-20	6	8,8

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20 tahun (51,5%), diikuti oleh usia 21 tahun (39,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal, yang secara psikologis dan biologis merupakan fase stabil dalam perkembangan tidur dan kesehatan reproduksi.

Dari segi berat badan, mayoritas responden memiliki berat antara 40–45 kg (30,9%), disusul oleh kelompok 46–50 kg (27,9%). Rentang berat badan ini mencerminkan status gizi yang relatif normal untuk usia dewasa muda, meskipun terdapat variasi hingga kategori >55 kg (25,0%).

Untuk tinggi badan, mayoritas responden berada pada rentang 150–160 cm (76,5%). Tinggi badan ini sesuai dengan rata-rata populasi perempuan muda di Indonesia, dan dapat berpengaruh terhadap persepsi tubuh serta kesehatan menstruasi.

Dalam hal usia menarche, mayoritas responden mengalami menarche pada usia 10–15 tahun (89,7%). Usia ini tergolong dalam kategori normal menurut literatur kesehatan reproduksi, dan menjadi indikator penting dalam memahami pola tidur serta gangguan hormonal yang mungkin terjadi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	19	27,9
Buruk	49	72,1
Total	68	100

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 49 orang (72,1%). Sementara itu, hanya 19 responden (27,9%) yang melaporkan kualitas tidur yang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Menstruasi	Frekuensi	%
Teratur	29	42,6
Tidak Teratur	39	57,4
Total	68	100

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebanyak 39 orang (57,4%). Sementara itu, sebanyak 29 responden (42,6%) memiliki siklus menstruasi yang teratur.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi

Kualitas Tidur	Siklus Menstruasi						P value	Relasi (r)
	Teratur		Tidak Teratur		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	15	22	4	5,8	19	27,9	0,001	0,422
Buruk	14	20,5	35	51,4	49	72		
Total	29	42,6	39	57,3	68	100,0		

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan distribusi kualitas tidur responden berdasarkan keteraturan siklus menstruasi. Pada kategori kualitas tidur baik, sebanyak 15 responden (22,0%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 4 responden (5,8%) memiliki siklus yang tidak teratur. Sementara itu, pada kategori kualitas tidur buruk, sebanyak 14 responden (20,5%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, dan 35 responden (51,4%) memiliki siklus yang tidak teratur.

Secara keseluruhan, jumlah responden dengan siklus menstruasi teratur adalah 29 orang (42,6%), sedangkan yang memiliki siklus tidak teratur berjumlah 39 orang (57,4%). Persentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Analisis statistik menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,001 yang berada di bawah batas signifikansi  $<0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan keteraturan siklus menstruasi. Koefisien relasi ( $r$ ) sebesar 0,422 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang (moderat).

## Pembahasan

### a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terhadap 68 mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 20 tahun (51,5%) dan 21 tahun (39,7%). Berada pada rentang usia dewasa awal ini, Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal, yang secara psikologis dan biologis merupakan fase stabil dalam perkembangan tidur dan kesehatan reproduksi. Secara biologis, pada rentang usia ini fungsi sistem reproduksi dan hormon pengatur menstruasi seharusnya telah mencapai kematangan optimal dan bekerja dengan sangat teratur. Mahasiswi dituntut untuk memiliki kemandirian dalam mengelola aktivitas akademik yang padat serta pola hidup harian. Menurut Purwati & Muslikhah, meskipun usia ini merupakan masa produktif, perempuan pada usia dewasa awal sangat rentan terhadap perubahan pola aktivitas yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi stabilitas kondisi fisik serta kesehatan reproduksi mereka secara umum [15].

Selain faktor usia kronologis, riwayat perkembangan biologis responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami *menarche* (menstruasi pertama) pada rentang usia normal, yaitu antara 10–15 tahun dengan persentase mencapai 89,7%. Hal ini menandakan bahwa secara fisiologis, organ reproduksi responden telah berfungsi sejak masa remaja awal. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Syintia *et al.*, menjelaskan bahwa kematangan organ reproduksi pada usia yang tepat merupakan modalitas dasar kesehatan wanita, namun fungsi tersebut tetap sangat bergantung pada faktor gaya hidup modern serta intensitas penggunaan teknologi yang dapat mempengaruhi jam biologis tubuh [4].

Data karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa secara umum mahasiswi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada dalam masa produktif reproduksi yang optimal. Namun, keberagaman kondisi fisik seperti berat badan dan tinggi badan yang ditemukan menjadi variabel yang perlu diperhatikan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Fitri Syania *et al.*, yang menyatakan bahwa selain kematangan usia biologis, faktor-faktor perilaku harian dan manajemen diri pada mahasiswi memegang peranan krusial dalam menjaga ritme sistem endokrin yang mengatur kesehatan [5].

### b. Kualitas Tidur

Tidur adalah aktivitas fisiologis vital untuk pemulihan tubuh yang melibatkan interaksi kompleks sistem saraf. Manusia menghabiskan sepertiga waktu hidup untuk tidur, tidur yang berkualitas berdampak positif pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Bagi individu usia 18–40 tahun, durasi tidur ideal adalah 7–9 jam per hari guna menjaga fungsi tubuh tetap optimal [2].

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 49 responden (72,1%), sementara hanya 19 responden (27,9%) yang memiliki kualitas tidur baik. Tingginya angka kualitas tidur buruk ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan dalam memulai tidur, durasi tidur yang tidak mencukupi, hingga merasa tidak segar saat terbangun. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Sanger & Sepang., yang menyatakan bahwa mahasiswi memang menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami kualitas tidur buruk dengan prevalensi mencapai 86%, yang sering kali disebabkan oleh manajemen waktu yang kurang efektif antara tuntutan tugas dan waktu istirahat [6].

Mahasiswi psikologi merupakan peserta didik yang menempuh pendidikan tinggi untuk dipersiapkan menjadi tenaga profesional di bidang kesehatan mental maupun perilaku manusia. Kelompok ini merupakan populasi yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh stres akademik, beban laporan praktikum yang padat, serta intensitas belajar yang besar dalam memahami kompleksitas psikologis manusia [16]. Pentingnya peran mereka di kemudian

hari sebagai praktisi kesehatan mental menuntut kestabilan fungsi kognitif dan emosional, namun tuntutan tersebut seringkali memicu jadwal harian yang tidak teratur dan waktu istirahat yang tidak memadai sehingga kualitas tidur terganggu.

Secara teoritis, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswi sering kali dipicu oleh penggunaan teknologi dan beban kognitif yang tinggi sebelum tidur. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari gawai serta aktivitas otak yang masih bekerja keras memikirkan beban akademik menghambat sekresi hormon melatonin yang berfungsi mengatur kantuk. Hal ini didukung oleh penelitian Azizah & Ajheng., yang menjelaskan bahwa stres akademik dan kecemasan menghadapi tugas-tugas perkuliahan menjadi faktor pengganggu utama yang merusak latensi tidur (waktu untuk mulai tertidur), sehingga mahasiswi terjebak dalam pola tidur yang tidak sehat dan tidak teratur [7].

Tingginya prevalensi kualitas tidur buruk pada mahasiswi dalam penelitian ini berkaitan erat dengan beban akademik dan pola gaya hidup di lingkungan kampus. Tuntutan penyelesaian tugas perkuliahan serta penyusunan skripsi memaksa mahasiswi untuk menunda waktu tidur demi mengejar tenggat waktu, yang mengakibatkan pola tidur menjadi tidak teratur [17]. Kondisi ini diperparah oleh fenomena *revenge bedtime procrastination*, yaitu kebiasaan menggunakan gawai di malam hari untuk mengakses media sosial (*scrolling*) sebagai upaya mencari hiburan setelah seharian bekerja keras. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari perangkat elektronik tersebut terbukti menghambat produksi melatonin, sehingga memperpanjang latensi tidur atau waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur [7].

Selain faktor fisik dan teknologi, aspek psikologis berupa kecemasan terhadap pencapaian akademik memicu munculnya aktivitas kognitif yang berlebihan atau *over thinking* sebelum tidur. Kondisi emosional yang tidak stabil ini menyebabkan otak tetap berada dalam keadaan waspada (*high arousal*), sehingga meskipun mahasiswi telah berbaring, mereka sulit memasuki fase tidur yang dalam [14]. Hal ini didukung oleh penelitian Nurrizka *et al.*, yang menekankan bahwa beban kognitif tinggi dan stres harian pada mahasiswi psikologi merupakan faktor perancu utama yang merusak stabilitas ritme sirkadian dan menurunkan kualitas istirahat secara keseluruhan [16].

Dampak dari kualitas tidur yang buruk ini tidak hanya memengaruhi tingkat konsentrasi di kelas, tetapi juga mengganggu stabilitas sistem biologis tubuh secara menyeluruh. Ketidakkonsistenan jam tidur harian menyebabkan ritme sirkadian tubuh menjadi kacau, yang pada jangka panjang akan memengaruhi keseimbangan sistem endokrin. Analisis mendalam terhadap instrumen penelitian menunjukkan bahwa buruknya kualitas tidur responden didominasi oleh skor tinggi pada indikator gangguan tidur, secara spesifik berupa keluhan kedinginan di malam hari serta frekuensi terbangun di tengah malam atau dini hari.

Keluhan kedinginan yang dirasakan responden menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara suhu lingkungan dengan suhu ambang nyaman tubuh untuk beristirahat. Suhu lingkungan yang terlalu dingin memaksa tubuh melakukan upaya termoregulasi secara terus-menerus, sehingga menghambat tubuh untuk mencapai fase tidur nyenyak [14]. Padahal, fase tersebut sangat krusial bagi regulasi hormon reproduksi. Kondisi ini diperberat dengan kebiasaan terbangun di tengah malam atau dini hari yang sering kali dipicu oleh beban pikiran terkait tugas akademik.

Kondisi terjaga yang terjadi berulang kali saat waktu istirahat mengakibatkan fragmentasi tidur yang merusak struktur ritme biologis. Menurut Bunga *et al.*, saat seseorang terbangun dari tidurnya secara mendadak, terjadi aktivasi sistem saraf yang memicu lonjakan hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol ini kemudian memberikan sinyal negatif pada hipotalamus untuk menekan kerja hormon pengatur siklus menstruasi [18]. Hal ini sejalan dengan temuan Wijayanti., bahwa pola istirahat yang tidak teratur memiliki kaitan erat dengan gangguan stabilitas hormon pada mahasiswi [8].

Meskipun mahasiswi memiliki kualitas tidur buruk yang secara signifikan berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka tetap mampu menjalani aktivitas harian secara fungsional. Fenomena ini mengindikasikan bahwa responden melakukan mekanisme kompensasi terhadap kelelahan demi memenuhi tuntutan perkuliahan, meskipun secara fisiologis tubuh tetap mengalami tekanan hormonal. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman melalui pengaturan suhu ruangan serta meminimalisir pemicu terbangun di malam hari menjadi langkah penting bagi mahasiswi untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi mereka.

### c. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan rentang waktu antara hari pertama haid hingga mulainya haid periode berikutnya, yang mencakup durasi perdarahan dan volume darah yang dikeluarkan [9]. Proses fisiologis ini melibatkan interaksi kompleks hormon estrogen dan progesteron yang mengatur pertumbuhan serta peluruhan dinding rahim (endometrium). Secara umum, siklus normal berlangsung selama 21–35 hari dengan durasi perdarahan 3–7 hari [8]. Variasi di luar rentang tersebut, seperti siklus yang terlalu pendek (*polimenorea*) atau terlalu panjang (*oligomenorea*), mengindikasikan adanya gangguan hormonal seperti *insufisiensi fase luteal* maupun kondisi *anovulasi* [10].

Hasil penelitian terkait variabel siklus menstruasi menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden, yaitu sebanyak 39 mahasiswi (57,4%), memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, sedangkan 29 mahasiswi (42,6%) lainnya memiliki siklus yang teratur. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami ketidakteraturan jadwal bulanan, baik dalam bentuk siklus yang terlalu pendek (*polimenorea*) maupun terlalu panjang (*oligomenorea*). Fenomena ketidakteraturan ini sejalan dengan temuan Nasution *et al.*, yang menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi seringkali menjadi manifestasi dari gaya hidup yang tidak seimbang dan beban pikiran yang tinggi selama masa perkuliahan [11].

Secara fisiologis, siklus menstruasi yang tidak teratur mencerminkan adanya fluktuasi pada hormon estrogen dan progesteron yang mengatur penebalan serta peluruhan dinding rahim. Gangguan pada siklus ini tidak hanya memengaruhi kesehatan reproduksi, tetapi juga berdampak pada kenyamanan fisik dan psikologis mahasiswi sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian Salmawati *et al.*, yang menjelaskan bahwa mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur cenderung melaporkan adanya keluhan penyerta seperti perubahan suasana hati (*mood swings*) yang ekstrim serta penurunan performa akademik akibat ketidaknyamanan fisik yang dialami selama siklus berlangsung [12].

Ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswi usia dewasa awal erat kaitannya dengan bagaimana tubuh merespons stresor dari lingkungan luar. Ketidakmampuan tubuh dalam menjaga ritme biologis yang konsisten dapat menyebabkan keseimbangan hormon reproduksi menjadi terganggu. Berdasarkan analisis terhadap butir instrumen penelitian, ditemukan bahwa poin tinggi yang berkontribusi pada ketidakteraturan ini terletak pada ketidaknormalan lama menstruasi yang berada di luar rentang 2-7 hari serta frekuensi menstruasi yang tidak rutin terjadi satu kali setiap bulannya. Penyimpangan pada durasi peluruhan dinding rahim dan jarak antar siklus ini menandakan adanya gangguan pada fase folikuler maupun fase luteal yang sangat dipengaruhi oleh sekresi hormon steroid seks.

Menurut penelitian Syintia *et al.*, stabilitas siklus menstruasi pada wanita usia produktif sangat bergantung pada harmonisasi antara aktivitas fisik, pola istirahat, dan kesehatan mental. Gangguan pada salah satu aspek tersebut, khususnya kualitas tidur, akan langsung berdampak pada keteraturan proses peluruhan dinding rahim setiap bulannya [4]. Pola tidur yang buruk, seperti kondisi sering terbangun di malam hari dan ketidaknyamanan suhu lingkungan, memicu

ketidakseimbangan hormon gonadotropin yang seharusnya meregulasi durasi dan frekuensi haid agar tetap stabil.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi akibat paparan stresor akademik dan pola istirahat yang tidak konsisten. Temuan mengenai durasi haid yang tidak normal serta siklus yang tidak rutin terjadi setiap bulan tersebut mempertegas bahwa manifestasi klinis dari gangguan tidur yang dialami mahasiswa telah mengganggu ritme hormonal yang menjadi landasan kesehatan reproduksi mereka.

#### d. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji statistik dalam penelitian ini, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Kekuatan hubungan berada pada kategori sedang (moderat) dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,422$ . Data menunjukkan fenomena yang jelas bahwa dari 49 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 35 mahasiswa (51,4%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sebaliknya, pada mahasiswa dengan kualitas tidur baik, mayoritas memiliki siklus yang teratur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syintia *et al.*, yang menyimpulkan bahwa gangguan pada pola tidur harian merupakan determinan utama yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa di perguruan tinggi [4]. Secara mekanisme fisiologis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui gangguan pada *Axis Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium*.

Kualitas tidur yang buruk menyebabkan terjadinya gangguan pada ritme sirkadian yang memicu stres pada sistem neuroendokrin [14]. Kondisi ini mengakibatkan hambatan pada sekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) oleh hipotalamus, sehingga kelenjar hipofisis tidak mampu melepaskan hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) secara seimbang [20]. Akibatnya, proses ovulasi dan pematangan sel telur terganggu, yang bermanifestasi pada siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini didukung oleh penelitian Dewi Puspita Sari *et al.*, yang menekankan bahwa stabilitas hormon reproduksi wanita sangat bergantung pada konsistensi durasi dan kualitas tidur malam untuk menjaga ritme hormonal tetap berada pada jalur yang normal [13].

Pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai pilar kesehatan reproduksi mahasiswa diperkuat oleh fakta bahwa gangguan tidur yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang [14]. Ketidakseimbangan hormon akibat sering terjaga di malam hari menciptakan kondisi internal tubuh yang tidak kondusif untuk siklus bulanan yang sehat. Hal ini dipertegas oleh penelitian Wahyu *et al.*, yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki peluang atau risiko hingga tiga kali lipat lebih besar untuk mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik [3]. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi pola tidur sehat menjadi sangat krusial bagi mahasiswa untuk menjaga keteraturan sistem reproduksi mereka.

Berdasarkan hasil penelitian serta penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dengan kata lain, semakin baik kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa, maka kemungkinan memiliki siklus menstruasi yang teratur akan semakin meningkat, sedangkan jika kualitas tidur semakin buruk, maka kemungkinan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur akan semakin besar [20]. Hal ini disebabkan oleh terganggunya keseimbangan hormon reproduksi akibat pola istirahat yang tidak konsisten. Sehingga, pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai pilar kesehatan reproduksi harus

ditingkatkan agar mahasiswi dapat melakukan upaya pencegahan dan menjaga keteraturan sistem reproduksi mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada mahasiswi Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (72,1%) dan siklus menstruasi tidak teratur (57,4%), dengan hasil uji statistik membuktikan adanya hubungan signifikan ( $p=0,001$ ) berkekuatan sedang ( $r=0,422$ ). Buruknya kualitas tidur responden secara spesifik dipengaruhi oleh gangguan tidur berupa keluhan kedinginan di malam hari serta tingginya frekuensi terbangun di tengah malam atau dini hari akibat beban pikiran. Kondisi tersebut berdampak langsung pada ketidakteraturan siklus menstruasi yang bermanifestasi pada ketidaknormalan durasi peluruhan dinding rahim (lama haid) serta frekuensi menstruasi yang tidak rutin terjadi setiap bulannya. Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswi disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap *sleep hygiene*, khususnya dalam mengatur suhu ruangan yang nyaman dan manajemen waktu pengerjaan tugas guna meminimalisir pola overthinking sebelum tidur. Program Studi Psikologi direkomendasikan untuk mengoptimalkan peran Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dalam membangun bonding yang kuat melalui bimbingan suportif untuk membantu mahasiswa mengelola beban akademik secara efektif. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan menyertakan faktor stres akademik, aktivitas fisik, dan status gizi guna memperoleh gambaran faktor risiko yang lebih komprehensif terhadap kesehatan reproduksi mahasiswi.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Syintia, N. Siregar, A. Penelitian, A. Harris, S. E. Mustika, And K. Wardani, “The Relationship Of Sleep Quality With Menstrual Cycle In Fk Uisu Students In 2021,” *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, Vol. 5, 2021.
- [2] T. Saryance Naibaho, H. Dhermawan Sitanggang, And P. Sari, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Unja,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol. 6, No. 3, 2025.
- [3] W. Wahyu And L. Fajria, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan,” *Ners: Jurnal Keperawatan*, Vol. 20, No. 1, Pp. 34–43, 2024.
- [4] H. Syintia, N. Siregar, A. Penelitian, A. Harris, S. E. Mustika, And K. Wardani, “The Relationship Of Sleep Quality With Menstrual Cycle In Fk Uisu Students In 2021,” *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, Vol. 5, 2022.
- [5] Fitri Syania, Sofianita, And Octaria, “Factors Influencing The Menstrual Cycle Of Female College Students In Depok, Indonesia,” *Amerta Nutrition*, Vol. 8, 2024.
- [6] A. Y. Sanger And M. Sepang, “Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir,” *Nutrix*, Vol. 5, Pp. 27–34, 2021.
- [7] Azizah Fajar Islam & Ajheng Mulamukti, “Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Azizah Fajar Islam & Ajheng Mulamukti,” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, Vol. 7, No. 2, Pp. 31–42, 2021.
- [8] Wijayati Rina, “Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi,” *Jurnal Jkft*, Vol. 7, 2022.
- [9] S. Diyah Dimyati And N. Fatimah, “Irregular Menstruation Therapy With Acupuncture, Pomegranate Peel And Ginger Herbs,” *Journal Of Vocational Health Studies*, Vol. 04, Pp. 35–60, 2020.
- [10] Villasari Asasih, *Fisiologi Menstruasi Asasih Villasari Strada Press*, Pertama, 2021. Kediri Jawa Timur: Anggota Resmi Ikapi Indonesia, 2021.

- [11] A. S. Nasution, R. Jayanti, R. Munir, And S. Ariandini, "Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi," *Jurnal Kesehatan Vokasional*, Vol. 7, No. 2, P. 79, May 2022.
- [12] N. Salmawati, A. Mayasari Usman, And N. Fajariyah, "Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, Vol. 2, 2021.
- [13] R. Dewi Puspita Sari, W. Trijayathi Utama, And K. Berawi, "Antara Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5," *Bandar Lampung Medula* |, Vol. 14, 2023.
- [14] I. D. Lestari, A. S. Kosnayani, And D. Betaditya, "The Relation Of Between Nutritional Status And Fat Intake With Menstrual Cycle On Smk Bina Putera Nusantara Tasikmalaya City In 2022," *Nutrition Scientific Journal*. 2023, Vol. 2, No. 2, Pp. 59–64.
- [15] Hidayah, N., & Isnaeni, Y. (2023). Analisis Ritme Sirkadian dan Keseimbangan Hormon pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Yogyakarta*, 11(2), 145-152.
- [16] Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah Bandung*, 16(2), 217–228.
- [17] Nurriszka, R., dkk. (2022). Dampak Psikologis Beban Akademik Terhadap Gangguan Tidur Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 34-42.
- [18] Bunga Tiara Carolin, Yenny Aulya, Salysia Manif Fatiha, Siti Syamsiah. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, Vol 14 No 2 (2025).
- [19] Putri, A., & Setyowati, H. (2022). Mekanisme Neuroendokrin dalam Siklus Menstruasi. *Jurnal Biomedis Indonesia*, 5(1), 22-30.
- [20] Azzahra, F., & Amalia, R. (2023). Korelasi Pola Istirahat dengan Keteraturan Menstruasi pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 45-53.