

b. Oligomenore

Oligomenore adalah periode menstruasi dengan siklus yang lebih lama dari normal, 35 hari.

c. Amenore

Amenore adalah siklus menstruasi yang tidak memiliki aliran menstruasi atau lebih panjang dari siklus menstruasi tradisional (oligomenore) selama setidaknya 3 bulan berturut-turut.

3. Gangguan perdarahan diluar siklus menstruasi

Menometrorrhagia merupakan gabungan dari 2 gangguan menstruasi yaitu menorrhagia dan metrorrhagia. Menometrorrhagia adalah pendarahan rahim yang berhubungan dengan menstruasi.

4. Gangguan haid lainnya

a. Dismenore

Dismenorea adalah istilah klinis untuk menggambarkan penderitaan wanita. Nyeri di perut bagian bawah adalah ciri khas kondisi ini, yang biasanya muncul sebelum atau selama menstruasi.

b. Sindrom pramenstruasi

Gangguan pramenstruasi Gangguan pramenstruasi adalah serangkaian gejala fisik, mental, dan psikologis yang berhubungan dengan menstruasi wanita. Gejala ini dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

2.2 Konsep Durasi Tidur

2.2.1 Definisi Durasi Tidur

Durasi tidur seseorang dalam satu malam atau sepanjang hari, termasuk tidur siang, dapat digunakan untuk menentukan definisi durasi tidur. Arti normal dari rentang istirahat yang normal adalah 7-8 jam dalam sehari. Sementara artikel yang berbeda menggunakan arti durasi tidur yang normal yaitu 7,5-8,4 dan 7-9 jam dalam sehari. Jika durasi tidur responden tidak normal, mereka akan memiliki kualitas tidur yang buruk (Azizah et al. 2022)

2.2.2 Definisi Tidur

Istirahat merupakan suatu kondisi yang nyata yang dapat dibangkitkan dengan peningkatan yang nyata atau berbeda. Istirahat memiliki beberapa tahapan yang jelas, mulai dari istirahat yang sangat ringan hingga istirahat yang sangat nyenyak. Namun, kemampuan seseorang untuk tetap tertidur yang menentukan kualitas tidur yang baik, bukan hanya seberapa banyak atau berapa lama mereka tidur. Kualitas istirahat mengacu pada kemampuan seseorang untuk beristirahat dan beristirahat sesuai dengan kebutuhannya (Margareth, 2017).

Istirahat merupakan aktivitas yang umum dialami oleh setiap orang, sehingga istirahat merupakan aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini tergolong aktivitas dasar yang tidak memerlukan perhatian khusus. Menurut *National Sleep Foundation*, istirahat selama 7-9 jam cukup. Selain itu, tidur yang cukup juga bermanfaat meredakan kelelahan mental dan fisik (Alya Dyah Permatasari, 2023).

2.2.3 Fisiologi Tidur

Fisiologi istirahat adalah pedoman kemampuan istirahat melalui komponen-komponen otak yang di sisi lain mengaktifkan dan menekan pikiran untuk tertidur dan terbangun. Sistem pengaktif retikuler, yang mengendalikan seluruh tingkat sistem saraf pusat,

termasuk pengaturan tidur dan gairah, mengendalikan salah satu fungsi tidur ini. Fokus pedoman keharusan dan istirahat terletak di bagian atas perancah yang tak berujung. Terlebih lagi, kerangka kerja pemicu retikuler (RAS) dapat memberikan peningkatan visual, pendengaran, rasa sakit dan material dan mendapatkan peningkatan kortikal, termasuk perbaikan pribadi dan cara berpikir (Dariah and Elis 2015).

2.2.4 Tahapan Tidur

Menurut (Trifiana, 2019), dalam proses tertidur tubuh akan melalui sejumlah siklus. Siklus tidur terbagi menjadi 2 tahap, yaitu tahap perkembangan mata non-rapid (NREM) atau istirahat dinamis. NREM memiliki 3 tahap dan diikuti dengan gerakan mata cepat (REM) atau tidur nyenyak. Tahapan NREM dan REM berkisar antara 4 hingga 6 siklus per malam. Tahapan tidur ada 4, yaitu:

1. Tahap 1

Tahap ini adalah fase utama seseorang tertidur. Meskipun mata seseorang tertutup, mudah bagi mereka untuk bangun. Biasanya, langkah ini memakan waktu 5 hingga 10 menit.

2. Tahap 2

Pada saat ini, seseorang memasuki tahap istirahat ringan. Denyut nadi seseorang kembali normal dan tingkat panas internal turun. Tubuh siap memasuki fase tidur nyenyak setelah itu.

3. Tahap 3

Tahap ini adalah tahap di mana seseorang berada dalam keadaan istirahat yang nyenyak. Dalam tahap ini, jaringan pulih, penataan tulang dan otot dan penguatan kerangka tubuh yang resisten terjadi. Sangat menantang bagi seseorang untuk bangun pada titik ini.

4. Tahap REM

Kebanyakan mimpi terjadi pada tahap ini. Seseorang memasuki tahap ini sekitar 90 menit setelah tertidur. Bernapas menjadi lebih cepat dan tidak teratur. Bahkan ketika seseorang terjaga, detak jantung dan tekanan darah mereka kembali normal.

2.2.5 Siklus Tidur

Jika seseorang mengalami defisiensi NREM, siklus istirahat berlangsung 7 jam setiap hari. Siklus NREM dan REM berganti 4–6 kali setiap hari akan menjadi hiperaktif pada hari berikutnya, tidak dapat mengendalikan emosi, dan memiliki rasa lapar yang meningkat. Sementara itu, orang yang mengalami defisiensi REM saat melakukan aktivitas berat pada hari berikutnya adalah orang yang kurang berbakat. Grafik siklus istirahat manusia, siklus ini merupakan salah satu ritme sirkadian, yakni pola kehidupan manusia selama 24 jam. Tidur manusia juga mengikuti ritme sirkadian ini secara teratur. Jika fungsi fisiologis dan mental terganggu, maka cenderung terganggu (Supatmi et al. 2019).

2.2.6 Faktor Kesulitan Tidur

Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Suharsono, et. 2016), faktor-faktor yang menyebabkan susah tidur ringan atau sesaat adalah:

1. Stres

Ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi risiko mental, fisik, emosional, spiritual, dan rohani yang berpotensi memengaruhi identitas dan penampilan fisiknya dikenal sebagai stres.

2. Suasana ramai/berisik

Lingkungan yang ramai/riuh iklim yang tidak sesuai untuk tidur siang di malam hari, misalnya terlalu ramai dapat mengganggu tidur karena dapat mengganggu tidur siang atau istirahat.

3. Perbedaan suhu udara

Kontras suhu udara Kontras suhu udara atau yang disebut dengan istilah adalah perubahan kondisi/kondisi udara panas atau dingin yang sebenarnya.

4. Perubahan lingkungan sekitar

Perubahan iklim secara umum juga memengaruhi tidur siang, karena, jika iklim tidak kuat, tidur siang akan terjadi. Ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap lingkungan yang tidak mendukung, termasuk pencahayaan yang berlebihan dan, sayangnya, tidur yang buruk.

5. Masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur

Masalah dengan rencana tidur dan bangun yang tidak dapat diprediksi berulang kali tidak adanya waktu istirahat atau waktu istirahat yang tidak menentu dan rencana tidur yang tidak teratur.

6. Efek samping pengobatan

Efek samping dan konsekuensi yang merugikan dan tidak diinginkan terkait pengobatan disebut sebagai efek samping terkait pengobatan.

2.2.7 Gangguan Pola Tidur

Masalah istirahat adalah kumpulan kondisi yang ditandai dengan waktu istirahat, jumlah, atau kualitas. Lamanya tidur ditentukan oleh kebutuhan tidur yang berkaitan dengan usia, seperti kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur. Gangguan dan fragmentasi tidur yang disebabkan oleh tidur siang yang pendek setiap malam dikenal sebagai kualitas tidur yang buruk. Perubahan dalam perhatian dan istirahat membingungkan proses otak, dan banyak variabel internal dan eksternal yang dapat menghambat kerangka kerja aktivasi retikuler naik (ARAS) dapat membangun kesiapan dan mengurangi kapasitas untuk tertidur. Banyak faktor yang memengaruhi tidur, dan kemampuan setiap orang untuk

memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur mereka bervariasi; beberapa orang mendapatkan apa yang mereka butuhkan, sementara yang lain memiliki masalah (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

2.2.8 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur

Meskipun kualitas dan kuantitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, kualitas tidur ditentukan sebagai kemampuan seseorang untuk tertidur dan bangun dari tidur REM dan NREM yang memadai. Namun, jumlah istirahat mengacu pada jumlah total waktu seseorang tertidur. Faktor mental, Beberapa faktor fisiologis dan biologis dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur menurut (Suharsono, et. 2016), sebagai berikut:

1. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur dan kualitas tidur tersebut bervariasi sesuai usia. Ritme istirahat yang berbeda sesuai usia adalah:
 - a. Remaja tidur 8,5 jam per hari, dengan 20% dari waktu itu dihabiskan untuk tidur REM (rapid eye motion) atau (gerakan mata cepat).
 - b. Dewasa muda: rata-rata antara enam dan delapan jam tidur per hari, tetapi jumlah waktunya bervariasi. 20–25% dari jumlah tidur REM (Rapid Eye Movement) adalah REM.
 - c. Dewasa pertengahan: tidur 7 jam setiap hari, dengan 20% dari total ini adalah tidur REM (Movement of Rapid Eyes).
 - d. Dewasa tua tidur sekitar 6 jam setiap hari, dan sekitar 20–25% dari waktu ini adalah tidur REM (Movement Rapid Eye).
2. Penyakit fisik

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh penyakit apa pun yang menyebabkan rasa sakit, ketidaknyamanan (seperti, kesulitan bernapas), atau masalah jantung, seperti gugup atau sedih.

3. Gaya hidup

Jadwal setiap hari seseorang memengaruhi irama istirahatnya, dan orang yang memiliki jam kerja berbeda secara konsisten sering mengalami masalah yang berubah sesuai dengan perubahan suasana istirahatnya. Perubahan lain yang memengaruhi irama istirahat adalah pekerjaan yang sangat berat, yang tercermin dalam latihan rutin hingga larut malam, waktu makan malam diubah.

4. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur sangat memengaruhi kemampuan mereka untuk tertidur. Kualitas tidur dipengaruhi oleh posisi tidur dan ukuran tempat tidur; Anda memerlukan ventilasi yang baik untuk tidur dengan nyenyak. Suara juga memengaruhi istirahat; tingkat suara yang diharapkan untuk membangunkan seseorang pada tahap pertama istirahat lebih sering dari pada tahap kedua dan ketiga. Suara yang lebih lembut biasanya akan membangunkan seseorang pada tahap pertama istirahat.

5. Aktivitas dan kelelahan

Jam-jam yang dihabiskan seseorang dibagi menjadi tiga tahap. Secara khusus, delapan jam kerja biasa digunakan untuk pekerjaan ringan, dan delapan jam berikutnya digunakan untuk istirahat total. Akibatnya, tidur yang cukup penting untuk menjaga fungsi tubuh tetap stabil dan menghindari efek buruk dari kurang tidur akibat aktivitas lain.

2.2.9 Kebutuhan Tidur

Menurut data *National Sleep Foundation* tahun 2023, Jumlah waktu istirahat yang diperlukan bervariasi berdasarkan usia: usia 4-12 bulan membutuhkan 12-16 jam istirahat, balita usia 1-2 tahun membutuhkan 11-14 jam istirahat, kelompok usia prasekolah 3-5 tahun membutuhkan 10-13 jam istirahat, usia sekolah 6-12 tahun

membutuhkan 9-12 jam istirahat, dan kelompok usia 13-18 tahun membutuhkan 8-10 jam istirahat bertahun-tahun. Orang dewasa usia 18 tahun ke atas membutuhkan waktu istirahat 7-9 jam tidur setiap hari.

2.2.10 Kualitas Tidur

Aspek kualitatif dan kuantitatif dari kualitas tidur meliputi durasi tidur, jumlah kali terbangun di malam hari, jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, keadaan saat bangun, dan aspek subjektif seperti kondisi dan kedalaman tidur. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) berdasarkan (Supatmi et al. 2019), yaitu:

1. Ciri fisik

Ciri wajah menunjukkan daerah sekitar mata yang kusam, kelopak mata membesar, dan konjungtiva merah. Kelambatan yang tidak perlu merupakan komponen dari menguap terus-menerus. Kurangnya perhatian dan gejala kelelahan seperti mual, pusing, dan penglihatan kabur, semuanya merupakan indikator ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

2. Gejala psikologis

Gejala psikologis meliputi timbulnya gejala putus obat, perasaan seperti apatis, reaksi lamban, malaise, bicara tidak jelas, kehilangan ingatan, kebingungan, halusinasi, distorsi visual dan pendengaran, dan penurunan kemampuan untuk menyebut nama orang atau mempertimbangkannya.

2.2.11 Fungsi Dan Tujuan Tidur

Sebagian besar orang percaya bahwa tidur membantu menjaga keseimbangan emosi dan mental, kesehatan, mengurangi stres pada paru-paru, sistem kardiovaskular, sistem endokrin, dll., meskipun fungsi dan tujuan tidur tidak diketahui. Fisiologi tidur: Pengaruhnya terhadap gangguan tidur adalah yang pertama. Sistem saraf, yang dapat mengembalikan kepekaan dan keseimbangan antara berbagai

sistem saraf, dan kedua pada struktur tubuh, memulihkan kesegaran dan fungsi organ tubuh, seperti yang terjadi saat tidur (Suharsono, et. 2016).

2.2.12 Irama Sirkadian Terhadap Tidur

Ritme sirkadian, termasuk ritme melatonin, berhubungan dengan memfasilitasi tidur. Melatonin bekerja di *suprachiasmatic nucleus* (SCN) untuk menekan sinyal gairah dari jam sirkadian, sehingga meningkatkan tekanan tidur. SCN menyinkronkan ritme fisiologis dan perilaku sirkadian dengan periodisasi 24 jam agar sesuai dengan siklus 105 terang-gelap lingkungan. Cahaya mencegah sintesis melatonin. Semburan melatonin saat senja mewakili peningkatan pertama pelepasan melatonin saat senja di awal malam yang dihasilkan dari ritme sirkadian internal. Gangguan sirkadian ditandai dengan ketidaksesuaian antara ritme sirkadian internal dan kondisi lingkungan eksternal. Paparan 28 dapat menyebabkan kemajuan atau penundaan fase bila digunakan pada waktu berbeda dalam siklus siang-malam. Oleh karena itu, paparan 28 yang kronis pada waktu yang salah dapat menyebabkan fase 28 sirkadian (Aliah et al. 2023).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Menurut (Alapján- 2016), masa remaja merupakan perkembangan manusia yang memiliki 3 sudut pandang, yaitu sains, penelitian otak, dan keuangan, dengan batasan usia 10-20 tahun. Remaja adalah orang-orang yang berproses dari memperlihatkan kualitas seksual tambahan hingga mencapai perkembangan seksual, orang-orang yang mengalami perkembangan mental dari masa remaja hingga dewasa, dan orang-orang yang mengalami kebebasan dari ketergantungan finansial, otonomi penuh dari kondisi.

2.3.2 Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan tanda individu menuju kedewasaan secara metodis, logis, terus-menerus, baik secara ikhlas maupun mental. Perkembangan merupakan serangkaian perubahan yang terjadi karena perkembangan dan pengalaman manusia. Desmita mengatakan kelompok usia tersebut umumnya antara usia 21 tahun terdiri dari beberapa tahap:

1. 12-15 tahun adalah remaja awal
2. 15-18 tahun adalah remaja tengah
3. 18-21 tahun adalah remaja akhir (Sabariah, 2017).

2.3.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja

Menurut (Wahidmurni 2021), kualitas remaja mengacu pada perkembangan aktual yang dibedakan berdasarkan pubertas yang esensial dan opsional. Pada saat yang sama, sifat-sifat sangat penting bagi pertumbuhan aspek sosial dan psikologis.

1. Pertumbuhan fisik
 - a. Pertumbuhan fisik (pubertas primer)

"Kematangan seksual primer" adalah istilah yang mengacu pada kematangan fungsi reproduksi. Menstruasi, atau menarche, adalah tanda pubertas primer pada remaja putri. Remaja putri mengalami sakit kepala, sakit punggung, dan sakit perut selama menstruasi, yang membuat mereka lelah dan marah. Selain itu, mimpi basah merupakan tahap pertama kematangan seksual remaja putra.
 - b. Pertumbuhan tubuh (pubertas sekunder)

Ciri-ciri fisik yang membedakan laki-laki dan perempuan disebut sebagai ciri-ciri seks sekunder. Ciri-ciri ini termasuk perubahan pada kulit remaja laki-laki, seperti tumbuh rambut di daerah kemaluan, ketiak, dan seringkali rambut tebal di bagian lengan, kaki, dan dada; kulit menjadi lebih kasar seperti kulit anak-anak; jerawat muncul; dan

kelenjar keringat menjadi lebih aktif, sehingga lebih banyak keringat dikeluarkan dari tubuh. Suara berubah, dan otot-otot lengan dan kaki membesar. Meskipun ciri-ciri seks sekunder remaja sudah terlihat jelas, seperti pinggul yang semakin membesar dan membulat, perkembangan payudara, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan, kulit ketiak yang lebih kusam dari pada kulit anak-anak, timbulnya jerawat, keringat, dan kelenjar yang mengeluarkan keringat rambut yang banyak dan tumbuh di lengan dan kaki.

2.3.4 Tahapan Pada Masa Pubertas

Menurut (Diananda 2019), pada saat itu perkembangan dan peningkatan terjadi dengan cepat, baik secara fisik maupun intelektual. Jadi anak-anak muda dapat terlibat dengan tahap-tahap berikut:

1. Pada masa pubertas (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Masa pubertas sangat singkat, sekitar satu tahun; untuk remaja laki-laki berusia 12 atau 13 hingga 13 atau 14 tahun, itu terjadi. Karena biasanya berperilaku negatif, tahap ini juga disebut sebagai tahap negatif. Tahap komunikasi yang menantang antara anak-anak dan orang tua. Perubahan termasuk perubahan hormonal, mengganggu perkembangan fungsi tubuh dan dapat menyebabkan episode emosional yang tidak terduga. Remaja cenderung lebih banyak merenungkan diri mereka sendiri saat mereka berkembang dan berubah dalam kaitannya dengan pendapat orang lain tentang mereka. Contohnya adalah: Bagaimana mereka melihat saya? Untuk alasan apa mereka melihatnya? Bagaimana tampak rambut saya sekarang? Apakah saya dianggap sebagai anak yang "keren"? dan beberapa lainnya.

2. Pubertas Dini (13 atau 14 tahun hingga 17 tahun)

Pada saat ini, ia sedang mencari bukti yang dapat dikenali karena posisinya saat ini tidak jelas. Hubungan yang ada dalam pola sosial mulai berubah. Remaja sering merasa terlibat untuk mengikuti pilihan mereka sendiri sebagai orang dewasa muda. Pada titik ini, kemandirian dan pencapaian identitas sangat penting, pemikiran menjadi lebih abstrak, logis, dan idealis, dan lebih banyak waktu dihabiskan di luar rumah.

3. Remaja tingkat lanjut (usia 17-20 atau 21 tahun)

Ia harus menarik perhatian dan menonjol, karena ia unik dari masa pra-dewasa awal. Ia optimis, agresif, penuh energi, dan memiliki banyak energi. Ia berjuang untuk memperkuat identitasnya dan kemandirian emosionalnya. Selama masa pubertas, seseorang mengalami perkembangan fisik yang cepat, termasuk perubahan karakteristik seksual seperti pembesaran payudara, pembesaran bagian tengah tubuh pada wanita muda, dan tumbuhnya kumis, jambang, dan perubahan suara yang semakin serius pada pria muda. Selain itu, perubahan mental juga terjadi. Pada titik ini, menjadi jelas bahwa telah mencapai karakter diri sepenuhnya; pemikiran menjadi lebih masuk akal, unik, dan penuh harapan; dan melihat waktu yang terbuang sia-sia di luar keluarga.

2.4 Profil SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya

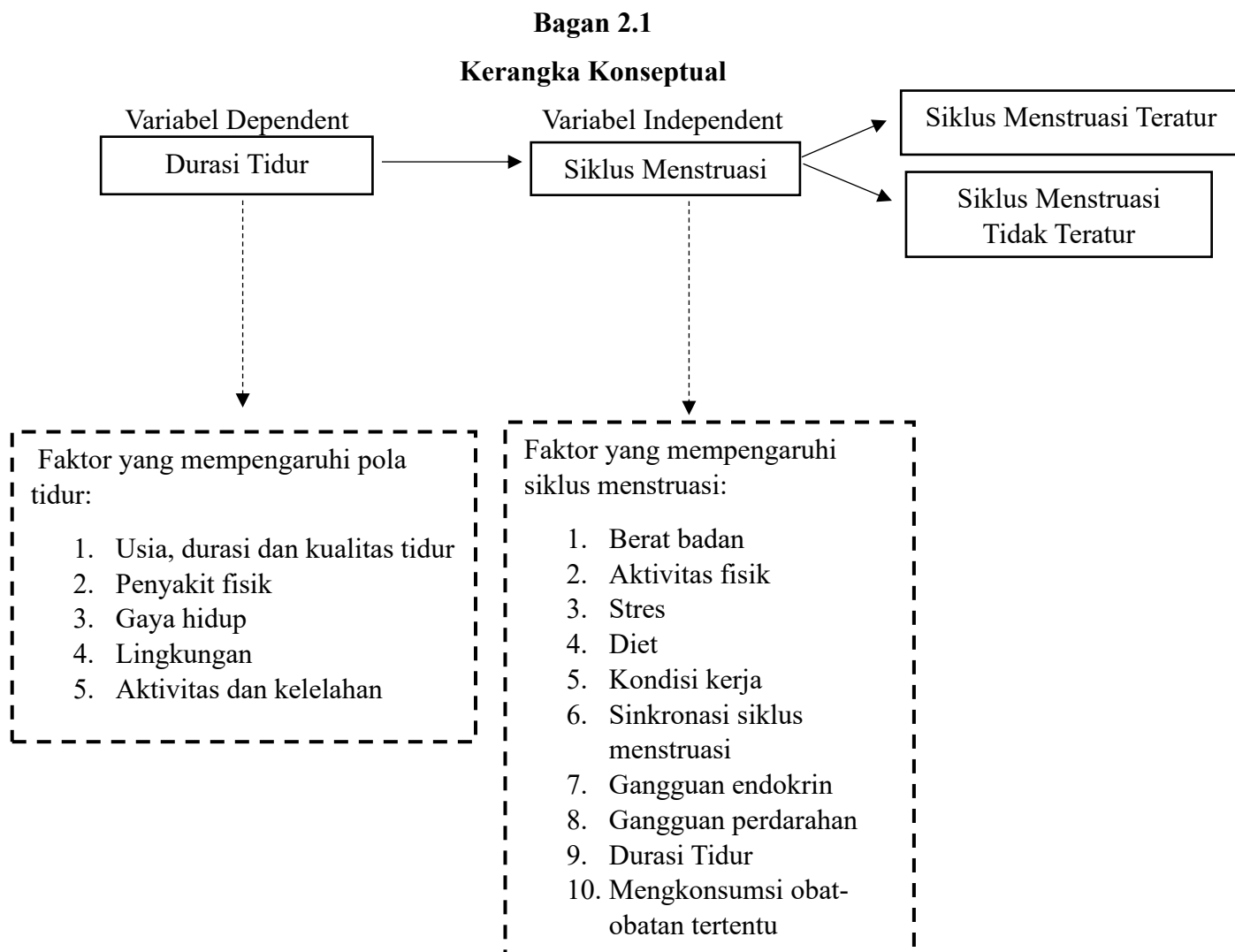
Salah satu sekolah kejuruan negeri di Kota Tasikmalaya adalah SMK Negeri 1. Sekolah ini berlokasi di Jl. Mancogeh N0.26, Nagarasari, Kecamatan Cipedes, Kota Tasikmalaya. Berdiri pada tanggal 1 Agustus 1957, dengan kepemilikan Pemerintah Daerah, diprakarsai oleh Kepala Sekolah Menengah Ekonomi Pertama (SMEP) dan sejumlah tokoh masyarakat.

Secara infrastruktur SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya mengalami perkembangan secara pesat dan telah terakreditasi A. Pada tahun 2004

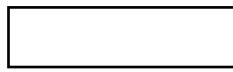
beberapa fasilitas dilakukan renovasi seperti pembangunan masjid dengan toilet, pembangunan ruang kelas baru, dan renovasi lapangan olahraga.

Berdasarkan data tahun 2024 SMK Negeri 1 kota Tasikmalaya memiliki fasilitas seperti 54 ruang kelas, 1 Perpustakaan, Laboratorium Komputer, Masjid disertai Toilet, Kantin dan lain sebagainya. Terdapat 98 tenaga Pendidikan dengan status Guru PNS sebanyak 67 orang, GTT sebanyak 16 orang, 2 GTY, dan 13 Guru Honor. Total murid di SMK ini berjumlah 2.019 dengan beberapa program keahlian diantaranya: Akuntansi dan Keuangan Lembaga, Bisnis Daring dan Pemasaran, Perkantoran, Multimedia, Perhotelan dan Restoran, Manajemen Logistik serta Produksi Film dan Penyiaran Televisi.

2.5 Kerangka Konseptual



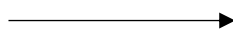
Keterangan:



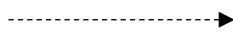
= Variabel yang diteliti



= Variabel yang tidak diteliti



= Dihubungkan dan diteliti



= Dihubungkan tapi tidak di teliti

2.6 Keaslian Penelitian

Tabel 2.1
Keaslian Penelitian

Nama Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil
Supatmi, Ana Yusliana, Yuanita W, Fathiya LY, 2019	Hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional design</i> dan <i>correlational</i> <i>design</i> . Penelitian ini melibatkan 213 mahasiswa Perguruan Tinggi Muhammadiyah Surabaya dari semester II, IV, dan VI tahun akademik 2019. Metode <i>Cluster</i> <i>Random Sampling</i> digunakan untuk memilih 139 mahasiswa karier dari	Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar wanita tidak bisa tidur (42,4%), dan sebagian besar mengalami menstruasi (54%). Penelitian ini menunjukkan hubungan antara kurang tidur dan siklus menstruasi wanita dengan nilai positif $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak.

		semester II, IV, dan VI. Waktu tidur yang Faktor-faktor yang pendek dapat mempengaruhi variabel disebabkan oleh adalah tidur, penumpukan menstruasi, dan serotonin atau ketergantungan. <i>Uji ChiSquare</i> digunakan ramus. Penumpukan untuk mengevaluasi serotonin atau data. kerusakan cairan ramus dapat menyebabkan waktu tidur yang pendek.	
Hana Syintia Nadenggan Siregar,a Abdul Harris Pane,b Suryani Eka Mustika,b Kesuma Wardani, 2021	Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasisi FK UISU Tahun 2021	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik observasi logis, rencana potong lintang. Dengan ukuran sampel 109 siswi, digunakan <i>stratified random sampling</i> untuk pengambilan sampel. Variabel kualitas istirahat diestimasi menggunakan survei <i>Pittsburgh Rest Quality Record</i> . Sementara variabel periode diestimasi menggunakan jajak pendapat siklus kewanitaan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22,9% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan 52,6% mahasiswi mengalami kualitas tidur yang buruk. Nilai proporsi probabilitas sebesar 4,773 dan nilai p sebesar 0,005 dihasilkan dari data yang diuji menggunakan <i>uji Chi-square</i> . Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas

			Kedokteran UISU tahun 2021, ada korelasi antara siklus menstruasi dan kualitas tidur.
Anzela, Ratna Dewi Puspita Sari, Winda Trijayahi Utama, Khairunnisa Berawi, 2023	Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi	Desain penelitian ini adalah penelitian <i>cross-sectional analitik</i> . Ukuran contoh dasar penelitian ini adalah 126 individu, kemudian contoh-contoh ditambahkan ke forest, semua dikeluarkan sehingga ukuran contoh dasar setelah perbaikan menjadi 140 individu.	Hasil Menurut penelitian ini, periode yang dialami responden adalah siklus tidak teratur sebanyak 81 orang (57,9%). Hasil penelitian kualitas istirahat yang paling sering dialami responden adalah kualitas istirahat yang kurang sebanyak 85 orang (60,7%). Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 52 orang (37,2%) melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi.
Veni Octaviani, Khrisna Wisnusakti, 2023	Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami menstruasi menarche	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>cross-sectional</i> sebagai strategi kuantitatif terhadap 109 responden, hanya 18	Penelitian ini adalah pentingnya fokus pada kesejahteraan remaja putri selama siklus bulanan dan tekanan kebutuhan akan aktivitas untuk

responden yang mengatasi stres dan diambil sebagai sampel menciptakan suasana untuk menjawab istirahat yang baik keseluruhan dengan untuk lebih pengujian *Chi Square*. meningkatkan kualitas Penelitian ini istirahat mereka. Oleh ditunjukan pada SMP karena itu, disarankan Negeri 2 Sukaresmi. untuk memberikan Penelitian ini fasilitas dan kondisi dilaksanakan antara istirahat yang bulan Desember menyenangkan dan sampai dengan Januari tenang untuk 2023. Instrumen yang membantu remaja digunakan adalah putri mengatasi *Pittsburgh Sleep* masalah kualitas tidur *Quality Index* (PSQI) selama siklus bulanan. dan kuesioner stres digunakan untuk mengukur tingkat stres dan kualitas tidur.

Endah purwani Sari,2023	Faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi mahasiswa UIR semester 6 jurusan komunikasi	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> , yaitu jenis penelitian observasional yang melihat data variabel dari populasi sampel atau subset tertentu yang dikumpulkan pada waktu tertentu.	Terdapat korelasi antara siklus menstruasi dengan tingkat stres (RP = 2,8; 95 persen CI: 1,6–4,8; p = 0,0026) dan status gizi (RP = 4,7; 95 persen CI: 1,1–20,0; p = 0,0015). Dalam analisis
-------------------------------	--	--	--

Penelitian ini dilakukan di Perguruan Tinggi Agama Islam Riau di Pekanbaru dari Mei hingga Juni 2023.

multivariat, ditemukan bahwa faktor yang paling signifikan yang

mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah tingkat stres dan status gizi. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang memiliki status gizi yang tidak normal dan mengalami tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi perubahan masa kerja aktif pada siklus menstruasi.

Merupakan hal yang lumrah bagi mahasiswi UIR yang menempuh pendidikan

Korespondensi semester 8 Pekanbaru untuk melakukan kerja aktif atau berolahraga secara rutin.
