

HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI TERHADAP DURASI TIDUR PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK NEGERI 1 KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2024

LUTPIAH ALIYAH

201FK07025

Program studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya

ABSTRAK

Menstruasi merupakan suatu siklus fisiologis dalam tubuh wanita yang disertai dengan perubahan hormonal dan keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Pada usia reproduksi, menstruasi biasanya terjadi setiap bulan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi terhadap durasi tidur pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian menggunakan *Rank Spearman*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sebanyak 82 siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 42 Responden (51,2), dan sebagian besar mengalami durasi tidur yang kurang sebanyak 50 Responden (61,0). Studi ini menunjukkan hubungan siklus menstruasi dengan durasi tidur dengan nilai- nilai $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Durasi tidur yang pendek dapat disebabkan oleh serotonin sintesis atau kerusakan pada mukus ramus. Kesimpulan: Oleh karena itu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi dapat mempengaruhi durasi tidur yang kurang. Kadar serotonin menurun selama fase lakteal. Oleh karena itu gangguan hormonal menyebabkan hilangnya sekresi luteinizing hormone (LH) dan penurunan kadar estrogen yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Kata kunci : Siklus Menstruasi, Durasi Tidur