

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas X di SMAN 1 Gadingrejo

Mieta Rukmadhata^{1*}, Rini Palupi², Riska Hediya Putri³, Desi Kumalasari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 09 Januari 2025
Direvisi: 15 Februari 2025
Diterima: 03 Juni 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

meitrarukmadata@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Siklus menstruasi wanita berlangsung antara 21-35 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Menstruasi yang tidak normal dapat menunjukkan berbagai masalah kesehatan dan berfungsi sebagai tanda kesehatan bagi individu. Kualitas tidur pendek berdampak pada siklus menstruasi. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja Kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. **Metode:** Jenis penelitian ini kuantitatif dengan Rancangan metode *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi keseluruhan subjek penelitian ini adalah siswi kelas X yang berjumlah 122 terdiri dari 5 kelas. Jumlah sampel sebanyak 122 responden, teknik sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Penelitian ini telah dilakukan pada 19 November 2024 di SMAN 1 Gadingrejo. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Analisa data menggunakan *uji chi square*. **Hasil:** Hasil penelitian dari analisis uji *Chi Square* data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. **Simpulan:** Hasil penelitian dari analisis uji *Chi Square* data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja kelas X di SMAN 1 Gadingrejo.

Kata kunci: Menstruasi, Kualitas Tidur, Remaja

ABSTRACT

Introduction: A woman's menstrual cycle lasts 21-35 days with an average cycle of 28 days. Abnormal menstruation can indicate various health problems and serve as a sign of health for individuals. Short sleep quality has an impact on the menstrual cycle. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycle in Class X adolescents at SMAN 1 Gadingrejo. **Methods:** This type of research is quantitative, with an analytic survey method design and a cross-sectional approach. The overall population of this research subject is class X students totaling 122 consisting of 5 classes. The number of samples was 122 respondents, the sampling technique used *proportional stratified random sampling*. This research was conducted on November 19, 2024, at SMAN 1 Gadingrejo. The instrument used was a questionnaire. Data analysis using *chi-square test*. **Results:** The results of the *Chi-Square* test analysis of the data obtained the results of the p -value = 0.000. This figure shows that the value of $p < 0.05$, means that there is a significant relationship between sleep quality and menstrual cycle in class X adolescents at SMAN 1 Gadingrejo. **Conclusion:** It is expected for respondents to make regulations on sleep schedules and schools can provide education about the dangers of poor sleep quality on the menstrual cycle through organizations and homeroom teachers.

Keywords: Menstruation, Sleep Quality, Adolescent

PENDAHULUAN

Setiap wanita usia reproduksi mengalami perkembangan lapisan endometrium (rahim) setiap bulan, yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron yang terjadi pada akhir siklus ovarium, yang juga dikenal sebagai menstruasi (Guyton, 2020). Menurut Farida, (2019), menstruasi sering dikaitkan dengan tingkat kesuburan perempuan, atau proses reproduksi organ. Menurut Rasjidi, (2020) siklus menstruasi wanita berlangsung antara 21-35 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Biasanya, menstruasi berlangsung antara 2-8 hari (rerata 6 hari).

Berdasarkan sebuah penelitian terhadap remaja sekolah menengah yang dilakukan di Kathmandu, Nepal sebesar 35,7% remaja di sekolah mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi (Karki, 2020). Menurut (Paediatrica Indonesia, 2020) menemukan bahwa persentase remaja di Indonesia yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal adalah sebesar 75%. Sementara di provinsi Lampung menunjukkan bahwa sebesar 29,9% remaja di sekolah menengah atas memiliki ketidakteraturan siklus menstruasi (Risesdas, 2020).

Menstruasi yang tidak normal bisa dapat menunjukan berbagai masalah kesehatan dan berfungsi sebagai tanda kesehatan bagi individu. Ada beberapa faktor risiko yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja, antara lain ketidakseimbangan hormon yang disebabkan oleh stres lingkungan, seperti perubahan tingkat energi (aktivitas fisik berlebihan, penurunan tingkat energi), polutan (asap rokok), stres, depresi, durasi tidur yang rendah (Kwak et al., 2019).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja di Amerika sekitar 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Sebanyak 54% remaja di Lampung memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2020). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 10 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 11 (73,3%) dan kelas 12 (59,7%) (CDC, 2021).

Berdasarkan Pada kejadian terkini, mayoritas siswa SMA mengikuti kegiatan yang ada di dalam dan di luar jam sekolah, life style dan kebiasaan penggunaan gadget. Dengan demikian, siswa mengalami kekurangan dalam jam tidurnya sehari -

hari. Didukung oleh penelitian (Marpaung , 2020) yang menunjukkan bahwa ketika banyaknya kegiatan atau aktivitas yang dilakukan maka banyak pula yang mengalami kekurangan tidur sehingga menyebabkan siswa menjadi kurang konsentrasi ketika beraktivitas pada siang hari dan kebiasaan penggunaan gadget. Menurut penelitian (Marpaung, 2020 riset), rata-rata remaja kini hanya mendapatkan jam tidur kurun waktu paling lama dalam sehari yakni sekitar 6 jam, sedangkan idealnya seorang remaja harus tidur 8 hingga 9 jam per hari.

Dua faktor utama yang menentukan kualitas tidur ialah jumlah jam yang dialokasikan untuk tidur (kuantitas tidur) dan seberapa tidur yang baik (kualitas tidur). Aspek - aspek tidur berkualitas meliputi durasi lamanya tidur, frekuensi terbangun tidur pada malam hari, dari tingkat kesan nyenyaknya tidur (Lutfhi, 2021) .

Kualitas tidur pendek berdampak pada siklus menstruasi. Tidur yang berkualitas buruk dapat memengaruhi produksi melatonin. Fungsi hormon melatonin adalah untuk menghambat produksi estrogen. Produksi melatonin yang tidak memadai akan meningkatkan kadar estrogen tubuh , yang diam - diam dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur (Deaneva et al ., 2019).

Menurut penelitian yang riset dilakukan oleh (Supatmi et al 2021), sebanyak 42,5% responden mengalami tidur singkat, dan 33% diantaranya mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, yang dapat disimpulkan dari kualitas tidur buruk yang dapat menginditifikasikan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja (Wati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mardiana et al 2022) menghasilkan nilai p sebesar 0,003 atau $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggara . Terdapat hubungan antar kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggara karena responden mengalami gangguan tidur seperti pusing, gelisah, overthinking, tugas yang banyak, dan menggunakan gawai dalam waktu lama. faktanya bahwa kurang tidur dapat menghambat hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan hormon estrogen, hal ini berdampak buruk pada siklus menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kara 2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi , dengan nilai p sebesar 0,027 ($p < 0,05$)

pada analisis penelitian. Terdapat suatu hubungan antara kedua variabel yang diteliti, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,3 % responden mengalami gangguan tidur dan 58,5 % mengalami gangguan menstruasi. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara kualitas tidur dengan gangguan menstruasi .

Berdasarkan hasil *pra survey* yang dilakukan oleh peneliti pada Tanggal 10 Oktober 2024 di SMAN 1 Gadingrejo diperoleh sebanyak 156 remaja kelas 10 rentang usia 15-16 tahun. Wawancara ini menggunakan kuisisioner kualitas tidur dan siklus menstruasi dan dilakukan pada siswa kelas 10 dengan memberikan pertanyaan kepada 15 siswi tentang durasi saat tidur, pola tidur, lama jam saat tidur, perasaan mengantuk di kelas saat jam pelajaran, terbangun di tengah malam, dan penyebab tidur larut malam. Dari 15 siswi didapatkan bahwa 12 orang siswi kurang tidur dan istirahat, karena pada siang hari banyak kegiatan di sekolahnya hingga pulang sampai sore hari dan malam harinya ia tidur sekitar pukul 23.30 karena mengerjakan tugas sekolah, siswa mengatakan kurang tidur dan terlihat lesu. Serta dari hasil wawancara mengenai siklus menstruasi dari 15 siswi didapatkan hasil 6 orang memiliki siklus menstruasi teratur dan 9 siswi memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan dari 15 siswi tersebut, 9 orang diantaranya memiliki siklus menstruasi yang memendek, dan 6 orang cenderung memanjang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain metode *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana data menyangkut variabel bebas dan terikat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja Kelas X di SMAN 1 Gadingrejo, dengan populasi yang berjumlah 122 responden dan sampel yang berjumlah 122 responden dengan tehnik *sampling proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data

menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan siklus menstruasi. Kuesioner yang digunakan telah di uji *validitas* dan *reabilitas*. Analisis penelitian menggunakan analisis statistik uji *chi square*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Gadingrejo tanggal 19 November tahun 2024.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Remaja SMAN 1 Gadingrejo

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
15 tahun	40	32,8
16 tahun	82	67,2
Total	122	100

Dapat diketahui bahwa dari 122 responden dengan karakteristik berdasarkan usia paling tinggi usia 16 tahun sebanyak 82 responden (67,2%), sedangkan responden paling rendah usia 15 tahun sebanyak 40 responden (32,8%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi kualitas tidur pada remaja SMAN 1 Gadingrejo

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	76	67,2
Buruk	46	32,8
	122	100

Dapat diketahui bahwa dari 122 responden sebagian besar responden yang kualitas tidur baik sebanyak 76 responden (67,2%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 46 responden (32,8%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi siklus menstruasi pada remaja SMAN 1 Gadingrejo

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	65	53,3
Tidak Teratur	57	46,7
	122	100

Dapat diketahui bahwa dari 122 responden sebagian besar responden yang siklus menstruasi teratur sebanyak 65 responden (53,3%), sedangkan responden dengan siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 57 responden (46,7%).

Tabel 4

Uji Chi Square Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas X di SMAN 1 Gadingrejo

Kualitas Tidur	Siklus Menstruasi				Total		P-Value	OR (Odd Ratio)
	Teratur		Tidak Teratur		N	%		
	n	%	n	%				
Baik	57	75	19	25	76	100	0,000	14,250
Buruk	8	17,4	38	82,6	46	100		
Total					122	100		

Dari hasil analisis uji *Chi Square* data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada Hubungan Yang Signifikan Antara kualitas tidur Dengan Siklus menstruasi pada remaja kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. Berdasarkan analisis Odds Ratio (OR) diperoleh sebesar 14,250 (95% CI=1.734-3.579), hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk 14,250 kali cenderung beresiko mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik.

PEMBAHASAN

Sejalan penelitian Zehrotus Sholihah (2022) dengan judul Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura didapatkan bahwa Untuk data kualitas tidur diperoleh hasil sebanyak 19 responden (36,54%) memiliki kualitas tidur baik dan 33 responden (63,46%) memiliki kualitas tidur buruk.

Sebagian besar perempuan, khususnya yang sudah mengalami menstruasi, mempunyai kualitas tidur yang lebih buruk daripada laki-laki, yang ditandai sering mengalami gangguan tidur dan merasakan kualitas tidur yang lebih buruk yang ditandai dengan rasa kantuk, penurunan konsentrasi, dan kelelahan selama periode pramenstruasi. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh oleh berbagai hormone reproduksi, depresi, penuaan, durasi tidur, suasana hati, dan yang lainnya (Laura & Sari, 2023).

Faktor yang menyebabkan gangguan pada durasi tidur adalah life style dan kebiasaan penggunaan gadget. Hal ini dapat terjadi karena gadget dapat menyebabkan penggunaannya untuk terus terjaga sampai larut lama pada saat menggunakan teknologi ini. Selain kebiasaan penggunaan gadget, beban akademik yang besar juga dapat menyebabkan penurunan waktu istirahat sehingga durasi tidur seseorang akan menjadi berkurang. Tujuh komponen seperti kualitas tidur

subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari secara teori terbukti dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Siregar et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa adanya bahwa durasi tidur memberikan pengaruh yang besar terhadap kualitas tidur seseorang. Hal ini juga sebanding dengan teori yang dinyatakan oleh Sulistiyani yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan gangguan pada durasi tidur adalah life style dan kebiasaan penggunaan gadget. Hal ini dapat terjadi karena gadget dapat menyebabkan penggunaannya untuk terus terjaga sampai larut lama pada saat menggunakan teknologi ini. Selain kebiasaan penggunaan gadget, beban akademik yang besar juga dapat menyebabkan penurunan waktu istirahat sehingga durasi tidur seseorang akan menjadi berkurang. Tujuh komponen seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari secara teori terbukti dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Dapat diketahui bahwa dari 122 responden sebagian besar responden yang siklus menstruasi teratur sebanyak 65 responden (53,3%), sedangkan responden dengan siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 57 responden (46,7%).

Sejalan penelitian Irda Mawarni (2022) dengan judul Dampak Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong Kalimantan Timur didapatkan bahwa responden remaja putri di SMAN 1 Tenggarong sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal (52,4%).

Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat ketidakteraturan menstruasi. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore. Masa-masa awal dimulainya menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi, seperti menstruasi

tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak, sehingga mengganggu produktivitas remaja putri dan membuatnya memerlukan penanganan. Haid atau menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antar hormon estrogen dan progesterone harus dalam komposisi yang sesuai (Ilham et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus haid klasik adalah 28 hari ditambah atau dikurang 2-3 hari. Siklus ini dapat berbeda-beda pada wanita normal dan sehat, Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan system neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pada siklus menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis.

Dari hasil analisis uji *Chi Square* data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada Hubungan Yang Signifikan Antara kualitas tidur Dengan Siklus menstruasi pada remaja kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. Berdasarkan analisis Odds Ratio (OR) diperoleh sebesar 14,250 (95% CI=1.734-3.579), hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk 14,250 kali cenderung beresiko mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Sejalan penelitian Irda Mawarni (2022) dengan judul Dampak Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggara Kalimantan Timur didapatkan bahwa berdasarkan hasil uji kontingensi pada taraf signifikansi 0,05, didapatkan p value sebesar $0,003 < 0,05$. Maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Tenggara. Kualitas tidur pada remaja putri adalah kebutuhan dasar yang memiliki pengaruh penting dalam proses tumbuh kembang remaja putri

Berbagai faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja diantaranya yaitu usia menarche, stres, status gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur. Remaja perempuan tergolong ke dalam kelompok rentan gizi yang berpotensi mengalami masalah ovulasi dan risiko penyakit reproduksi. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan produksi melatonin. Hormon

melatonin berfungsi sebagai inhibitor yang menghambat produksi steroid yang diketahui sebagai protein dan enzim steroidogenik dan memiliki peranan penting dalam produksi cyclic adenosine monophosphate (cAMP) dan steroid terutama estrogen yang merupakan hormon yang mengatur siklus menstruasi. Melatonin dalam jumlah yang besar ditemukan pada cairan folikel ovum dan secara spontan mempengaruhi siklus menstruasi. Reseptor untuk hormon melatonin konsentrasinya tinggi pada ovarium manusia. Peningkatan level melatonin pada cairan berbanding lurus dengan pertumbuhan folikel, konsentrasi melatonin yang tinggi di cairan folikel merupakan perlindungan bagi sel hGL dari stress oksidatif. Selain itu, melatonin sebagai antioksidan juga memiliki peranan dalam pematangan oosit dan ovulasi. Hal-hal ini menunjukkan pentingnya peranan dari melatonin pada folikel dalam pengaturan fungsi dari reproduksi Wanita. Dimana hormon estrogen berperan penting dalam siklus menstruasi. (26) Individu dengan kualitas tidur buruk akan mengalami hambatan produksi hormon melatonin yang akan berpengaruh terhadap sintesis dan produksi dari hormon estrogen. Gangguan pada hormon melatonin dan estrogen ini akan mengakibatkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Gangguan dapat berupa oligomenorea ataupun polimenorea, bergantung kepada produksi jumlah hormon estrogen (Sholihah et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidaknormalan siklus menstruasi karena kualitas tidur buruk mempengaruhi kinerja hormon didalam tubuh khususnya hormon yang berperan dalam siklus menstruasi yaitu hormon estrogen. Kualitas tidur berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena kualitas tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon estrogen.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan kualitas tidur pada remaja SMAN 1 Gadingrejo dapat diketahui bahwa dari 122 responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 46 responden (37,7%) dan siklus menstruasi diketahui bahwa dari 122 responden dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 57 responden (46,7%). Hasil dari analisis

uji *Chi Square* data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. Berdasarkan analisis odds Ratio (OR) diperoleh sebesar 14,250 (95% CI=1.734-3.579). hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur buruk 14,250 kali cenderung beresiko mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan remaja yang memiliki kualitas tidur yang baik. Diharapkan bagi responden membuat peraturan jadwal jam tidur. Sekolah dapat memberikan edukasi mengenai bahaya kualitas tidur buruk terhadap siklus menstruasi melalui organisasi dan wali kelas.

REFERENSI

- American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD). (2020). Policy on Early Childhood Caries (ECC): Classifications, Consequences, and Preventive Strategies. The Reference Manual of Pediatric Dentistry. The Reference Manual of Pediatric Dentistry, 13 (3), 79–81. <http://earlychildhoodcariesresourcecenter.elsevier.com>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2021. Data and Statistics, Short Sleep Duration Among High School Students.
- Deaneva, A. M., Hidayati, R. S. & Sumardiyono. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Nexus Kedokteran. Komunitas* 4(2), 59-69 (2019).
- Gainau, M. B. 2021. Perkembangan Remaja Dan Problematikanya. Yogyakarta : PT Kanisius
- Gurung M. Knowledge and Practice of Genital of Genital Health and Hygiene among.
- Guyton AC, Hall JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : EGC. 2014; 988.
- Haniyah, S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan premenstrual syndrome (pms) pada santriwati pondok pesantren darussalam. *Jurnal Kebidanan*, 01(1).
- Hardani, dkk (2020) Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif .Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Grup.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13-18.
- Karki K, Sanjeev Kumar., Shrestha, S., Maharjan PL., Shah., Upadhayay A., Subedi S.,
- KemenKes RI. 2020. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, W., Wildayani, D., & Ningsih, W. L. (2024). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN PERKAMPUNGAN MINANGKABAU YAYASAN SHINE AL FALAH PADANG. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 50-56.
- Mardiana, M., Mawarni, I., & Rahman, F. F. (2022). The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage Girls at SMAN 1 Tenggara, East Kalimantan. *Journal of Health Management Research*, 1(1), 32-37.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2020). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(1), 543-549.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2015). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi Dalam Praktik. Jakarta : EGC.
- Notoadmodjo, S. (2018) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2017. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Volume I. Elsevier Australia
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. 18(1), 1-12.

- Rasjidi, I. Kemoterapi Kanker Ginekologi Dalam Praktik Sehari-hari. (Sagung Seto, 2020).
- Sadock B, Sadock V. Kaplan dan Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. 2th ed. Jakarta: EGC; 2014. p.337-351.
- Sukmawati H, Gede I, Putra SW. Reliabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*. 2021;3(2).
- Supatmi E. 2021. Hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, S/NAR.
- Wati NK. 2019. Hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Ponorogo. *Pros Ist Semin Nas dan Call Pap*; 191-5.
- Yunita, D., Abdullah, V. I., Sumarni, Rusyanti, S., Narmin, & Yuliani, V. (2024). Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, dan Keluarga Berencana. Penerbit NEM.n Kesehatan (JGK, Vol. 4 No. 1, pp. 9-14, doi: 10.36086/jgk.v3i2.