

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa pandemi *covid-19* remaja mengalami banyak hal salah satunya penurunan produktivitas pada remaja. Masalah pada remaja antara lain kurangnya produktivitas, gangguan menstruasi, penurunan nafsu makan, tingkat stress dan gangguan pola tidur. Faktor yang memengaruhi siklus menstruasi antara lain status gizi, aktivitas fisik, tingkat stress dan durasi tidur. Masalah pada remaja pada saat ini ialah durasi tidur dan tingkat stress yang tinggi diakibatkan oleh sistem pembelajaran daring. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan meneliti hubungan durasi tidur dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 10 Semarang.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah studi analitik observasional yang menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel 130 orang. Data yang digunakan merupakan hasil dari pengisian kuesioner Siklus Menstruasi, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42). Data yang didapatkan dianalisis dengan menggunakan uji SPSS *Chi Square*.

Hasil Penelitian : Penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil uji dengan taraf nyata 0,05 dengan nilai $p=0,038$ dengan $p \text{ value} < \alpha$ (0,05) artinya H_1 diterima, yang berarti ada hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi. Pada uji penelitian tingkat stress didapatkan hasil uji dengan taraf nyata 0,05 dengan nilai $p=0,005$ dengan $p \text{ value} < \alpha$ (0,05) artinya H_1 diterima, yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi.

Simpulan : Berdasarkan uraian data diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara durasi tidur dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 10 Semarang. Disarankan para remaja putri agar lebih memerhatikan pola tidur dan stress agar tidak menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Tidur, Stress, Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Background: During the Covid-19 pandemic, adolescents experienced many things, one of which was a decrease in productivity in adolescents. In adolescents, among others, lack of productivity, menstrual disorders, decreased appetite, stress levels and disturbances in sleep patterns. Factors that affect the menstrual cycle include nutritional status, physical activity, stress levels and sleep duration. The problem in adolescents at this time is the duration of idur and high levels of stress caused by online learning systems. Based on the description, researchers will examine the relationship of sleep duration and stress levels with the menstrual cycle in adolescent girls at SMA N 10 Semarang.

Methods: This type of research is an observational analytical study that uses a cross sectional design with a sample count of 130 people. The data used was the result of filling out the Menstrual Cycle questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) questionnaire. The data obtained was analyzed using the SPSS Chi Square test.

Results: This research using Chi Square test obtained test results with a real level of 0.05 with a value of $p = 0.038$ with $p \text{ value} < \alpha (0.05)$ means H_1 received, which means there is a relationship between sleep duration and the menstrual cycle. In the stress level research test obtained test results with a real level of 0.05 with a value of $p = 0.005$ with $p \text{ value} < \alpha (0.05)$ means that H_1 is accepted, which means there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle.

Conclusion: Based on the description of the data above, it can be concluded that there is a relationship between sleep duration and stress levels with the menstrual cycle in adolescent girls at SMA N 10 Semarang. It is recommended that young women pay more attention to sleep patterns and stress so as not to cause menstrual cycle irregularities.

Keywords: Sleep, Stress, Menstrual, Adolescent