

HUBUNGAN STRES PSIKOLOGIS DAN POLA TIDUR DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UPNVJ TAHUN 2024

Clara Florance Siswandi

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan siklus menstruasi didefinisikan sebagai kelainan pada siklus menstruasi seorang wanita. Gangguan siklus menstruasi dapat berupa oligomenorea, polimenorea dan amenorea. Faktor resiko dari gangguan siklus menstruasi adalah stres, status gizi, pola tidur yang buruk, genetik, hormonal dan aktifitas fisik. Tujuan utama pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan stres psikologis dan pola tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosiatif dengan pendekatan potong lintang. Sampel yang digunakan adalah sebagian mahasiswi aktif pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ yang dipilih menggunakan metode *Proportionate Stratified Random Sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Hasil uji *Chi-square* menunjukkan ada hubungan signifikan antara stres psikologis ($p = 0,000$) dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas kedokteran UPNVJ. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pola tidur ($p = 0,460$) dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas kedokteran UPNVJ. **Kesimpulan:** Kesimpulan dalam penelitian ini adalah stres psikologis dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi dan pola tidur tidak dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ tahun 2024. Hal ini dapat disebabkan gangguan siklus menstruasi yang dialami responden terjadi karena faktor lain di luar variable yang diujikan.

Kata Kunci: Gangguan Siklus Menstruasi, Pola Tidur, Stres Psikologis

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL STRESS AND SLEEP PATTERN IN FEMALE PRE-CLINICAL MEDICAL STUDENTS OF UPNVJ IN 2024

Clara Florance Siswandi

ABSTRACT

Backgrounds: Menstrual cycle disorders are defined as abnormalities in a woman menstrual cycle. Menstrual cycle disorders can be oligomenorrhea, polymenorrhea and amenorrhea. Risk factors for menstrual cycle disorders are stress, nutritional status, poor sleep patterns, genetics, hormones and physical activity. The main objective of this study was to determine the relationship between psychological stress and sleep patterns with menstrual cycle disorders in female pre-clinical medical students of UPNVJ in 2024. **Method:** This study used an associative quantitative method with a cross-sectional approach. The samples used were some active female pre-clinical medical students of UPNVJ who were selected using the proportionate stratified random sampling method according to the inclusion and exclusion criteria. **Results:** The results of the Chi-square test showed a significant relationship between psychological stress ($p = 0.000$) and menstrual cycle in female medical students of UPNVJ. The results of the Chi-square test showed no significant relationship between sleep patterns ($p = 0.460$) and menstrual cycle disorders in female pre-clinical medical students of UPNVJ. **Conclusion:** The conclusion of this study is that psychological stress can cause menstrual cycle disorders and sleep patterns cannot cause menstrual cycle disorders in female pre-clinical medical students of UPNVJ in 2024. This can be caused by menstrual cycle disorders experienced by respondents due to other factors outside the variables tested.

Keywords: Menstrual Cycle Disorders, Sleep Pattern, Psychological Stress