

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS**

**Skripsi, Agustus 2025
Sarina**

**”Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Siklus Haid Pada
Mahasiswi Keperawatan Universitas Awal Bros”**

Hal 104+tabel 14+skema 2+lampiran 8

ABSTRAK

Latar belakang: Siklus haid yang tidak teratur merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja dan wanita muda, termasuk mahasiswi. Berbagai faktor seperti kualitas tidur, pola makan, dan tingkat stres dapat mempengaruhi keteraturan siklus haid. Siklus haid yang teratur menjadi indikator penting dalam mengevaluasi kesehatan reproduksi wanita. Mahasiswi keperawatan rentan mengalami perubahan siklus haid akibat tekanan akademik dan pola hidup yang kurang stabil. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menelaah hubungan antara kualitas tidur, pola makan, dan stres terhadap perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan di Universitas Awal Bros. Metode: Menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan desain cross-sectional, studi melibatkan 62 peserta yang dipilih secara cluster sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat korelasi antarvariabel. Hasil penelitian yang dilakukan uji univariat dan bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur ($p = 0,009$) dan tingkat stres ($p = 0,009$) terhadap perubahan siklus haid, sedangkan pola makan tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,989$). Kesimpulan: kualitas tidur yang buruk dan stres tinggi berkontribusi pada perubahan pola haid di kalangan mahasiswi keperawatan di Universitas Awal Bros. Oleh karena itu, intervensi dalam manajemen stres dan perbaikan kualitas tidur perlu mendapat perhatian serius untuk mendukung kesehatan reproduksi yang optimal.

Kata Kunci: Siklus haid, kualitas tidur, pola makan, stres, mahasiswi keperawatan

**NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
AWAL BROS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2025
Sarina**

**"Factors Influencing Changes in Menstrual Cycles Among Nursing Students
Universitas Awal Bros"**

Pages 104 + Tables 14 + Diagrams 2 + Appendices 8

ABSTRACT

Irregular menstrual cycles are a prevalent reproductive health concern among adolescents and young women, including university students. Factors such as sleep quality, dietary habits, and stress levels can influence menstrual cycle regularity. A regular menstrual cycle serves as an important indicator of women's reproductive health. Nursing students, in particular, are susceptible to menstrual irregularities due to academic pressures and unstable lifestyle patterns. This study aims to examine the associations between sleep quality, dietary habits, and stress levels, and menstrual cycle changes among nursing students at Universitas Awal Bros. Employing a descriptive-analytic cross-sectional design, the study involved 62 participants selected via cluster sampling. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using Chi-Square tests to identify statistical associations. The univariate and bivariate analyses revealed significant associations between poor sleep quality ($p = 0.009$) and elevated stress levels ($p = 0.009$) with menstrual cycle alterations, whereas dietary habits did not demonstrate a significant relationship ($p = 0.989$). In conclusion, poor sleep quality and high stress levels contribute to menstrual cycle disruptions among nursing students at Universitas Awal Bros. Therefore, targeted interventions focusing on stress management and improving sleep quality are essential to support optimal reproductive health.

Keywords: Menstrual cycle, sleep quality, dietary patterns, stress, nursing students