

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Sessi Nurfitri¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI

²Dosen, Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI

³Dosen, Departemen Agama Islam, Universitas YARSI

Latar Belakang: Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lain, hal tersebut berdampak pada durasi tidur. Durasi tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi melalui perubahan ritme sirkadian. Studi terhadap hubungan antara dua variabel tersebut dapat menjadi pertimbangan upaya memperbaiki kesehatan reproduksi serta kualitas hidup wanita melalui pendekatan perbaikan gaya hidup.

Metode: Studi ini merupakan studi deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dan penetapan sampel dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Women's Health Questionnaire*. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, uji *Spearman's rho*, uji *Friedman* dan uji *Post-Hoc Wilcoxon*.

Hasil: Durasi tidur sampel penelitian berkisar antara 3.5 jam sampai 8 jam, dengan nilai rata-rata adalah 5.8 ± 1.07 jam. Prevalensi siklus menstruasi terbanyak yaitu normal sebanyak 83.3%, lainnya yaitu memendek sebanyak 5.7%, memanjang sebanyak 10.9%. Nilai R durasi tidur dengan siklus menstruasi yaitu 0,16 pada bulan Februari, 0.13 pada bulan Maret, dan 0.19 pada bulan April.

Kesimpulan: Hasil menunjukkan adanya korelasi positif antara durasi tidur dengan siklus menstruasi. Durasi tidur yang cukup perlu untuk menjaga kesehatan tubuh dan setelah tidur pada awal malam, umat islam dianjurkan untuk bangun kembali pada sepertiga malam terakhir untuk melaksanakan shalat tahajjud.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Siklus Menstruasi, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN SLEEP DURATION AND MENSTRUAL CYCLE AMONG MEDICAL STUDENTS IN YARSI UNIVERSITY AND ITS ASSESSMENT BASED ON ISLAM PERSPECTIVE

Sessi Nurfitri¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Student, Faculty of Medicine YARSI University

²Lecturer, Department of Physiology, Faculty of Medicine YARSI University

³Lecturer, Department of Islam, YARSI University

Background: *Medical students have higher stress level compared to other university students which could lead to reduce of sleep duration. Sleep duration could affect menstrual cycle through the change of circadian rhythm. Study between two variables could be recommendation as attempt to improve reproductive health and quality of life in women through the refinement of life style.*

Method: *This research is a descriptive analytic study with cross sectional study design. Sample is determined by simple random sampling method. Data is obtained from Pittsburgh Sleep Quality Index and Women's Health Questionnaire. Results are statistically analyzed with Kolmogorov-Smirnov test, Spearman's rho test, Friedman test, and Post-Hoc Wilcoxon test.*

Result: *Sleep duration of sample is between 3.5-8 hours with the mean average 5.8 ± 1.07 hours. The prevalences of menstrual cycle found in the research are normal (83.3%), short (5.7%), and long (10.9%). R values of sleep duration and menstrual cycle are 0.18 in February, 0.13 in March, and 0.19 in April.*

Conclusion: *Result shows positive correlation between sleep duration and menstrual cycle. Adequate sleep duration is needed to protect body's health and after sleeping at early night, muslims are encouraged to wake up at the third part of night to do tahajjud prayer.*

Keywords: *Sleep Duration, Menstrual Cycle, Medical Student*