

ABSTRAK

Rr. Adelia Christine Arianto Secadiningrat (01071180017)

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(x + 57 halaman; 3 diagram; 7 tabel; 1 gambar; 9 lampiran.)

Latar Belakang : Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswi Fakultas Kedokteran sering terjadi dikarenakan tugas yang menumpuk dan persiapan untuk ujian. Kualitas tidur yang buruk tentunya akan memberi dampak seperti mengganggu konsentrasi, aktivitas sehari-hari, kinerja organ tubuh, dan meningkatkan risiko terkena penyakit. Salah satu dampak dari kualitas tidur yang kurang adalah siklus menstruasi yang terganggu.

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah ada pengaruh kualitas tidur dengan siklus menstruasi

Hipotesis : Kualitas Tidur yang buruk akan berdampak buruk pada siklus menstruasi.

Metode Penelitian : Penelitian ini akan menggunakan metode studi intervensi acak pada 94 responden mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria penelitian.

Kata kunci : siklus menstruasi, kualitas tidur.

ABSTRACT

Rr. Adelia Christine Arianto Secadiningrat (01071180017)

ASSOCIATION OF SLEEP QUALITY WITH MENSTRUAL CYCLE AMONG MEDICAL FACULTY STUDENT OF UNIVERSITY PELITA HARAPAN MEDICAL

(x + 57 pages; 3 diagrams; 7 tables; 1 picturer; 9 attachments.)

Background : *Poor sleep quality on students of Faculty of Medicine often happens duet to numerous assignments and preparation for exams. Poor sleep quality definitely has an impact to the student's life such as poor concentration, daily activities, body's function, increase the risk of getting disease. One of the impacts from poor sleep quality is menstrual cycle disorders.*

Objective : *The purpose of this study is to know the effect of sleep quality towards menstrual cycle.*

Hypothesis : *poor sleep quality will have a bad impact on one's menstrual cycle.*

Methods : *This study used random allocation with control at 94 respondents of students of faculty of medicine Universitas Pelita Harapan that had fulfilled the study criteria.*

Keywords : *menstrual cycle, sleep quality.*