

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS GADJAH MADA

Dian Nur Rohmah, Neni Trilusiana Rahmawati, Rio Jati Kusuma

ABSTRAK

Latar Belakang: Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada perempuan usia reproduksi, termasuk mahasiswi. Kualitas tidur dan komposisi tubuh, khususnya persentase lemak, berperan dalam regulasi hormon dan kestabilan siklus menstruasi. Gangguan tidur dapat memicu stres dan disfungsi hormonal, sedangkan lemak tubuh yang tidak seimbang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi. Mengingat pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, penelitian ini dilakukan sebagai upaya mendukung promosi kesehatan di lingkungan kampus.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi mahasiswi di UGM.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Subjek penelitian merupakan mahasiswi UGM berusia 18-24 tahun yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan besar sampel 116 orang. Data siklus menstruasi dan kualitas tidur dilaporkan secara mandiri oleh subjek melalui kuesioner siklus menstruasi dan kuesioner kualitas tidur. Data persentase lemak tubuh diperoleh dari pengukuran oleh peneliti. Adapun uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*.

Hasil: Analisis deskriptif menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (73,3%), persentase lemak tubuh normal (71,6%), dan siklus menstruasi teratur (60,3%). Berdasarkan hasil analisis statistik, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi UGM.

Kata kunci: kualitas tidur; mahasiswi; persentase lemak; siklus menstruasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BODY FAT PERCENTAGE WITH MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE STUDENTS OF UNIVERSITAS GADJAH MADA

Dian Nur Rohmah, Neni Trilusiana Rahmawati, Rio Jati Kusuma

ABSTRACT

Background: Menstrual cycle irregularity is a common health issue among women of reproductive age, including female students. Sleep quality and body composition, particularly fat percentage, play a significant role in hormone regulation and menstrual cycle stability. Sleep disturbances may induce stress and hormonal dysfunction, while an imbalance in body fat can disrupt the reproductive hormone production. Given the importance of maintaining reproductive health, this study was conducted as an effort to support health promotion in the campus environment.

Objective: To examine the relationship between sleep quality and body fat percentage with the menstrual cycle of female students at UGM.

Methods: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design and a purposive sampling technique. The research subjects were UGM female students aged 18-24 years who met the inclusion and exclusion criteria with a total sample size of 116 participants. Data on menstrual cycle and sleep quality were obtained via self-reported questionnaire, while body fat percentage data were obtained from measurements by researchers. The statistical test used was Spearman Rank.

Results: Descriptive analysis indicated that the majority of students had poor sleep quality (73,3%), healthy body fat percentage (71,6%), and regular menstrual cycles (60,3%). Based on the results of statistical analysis, there was no significant relationship between sleep quality and body fat percentage with the menstrual cycle ($p>0.05$).

Conclusion: There is no relationship between sleep quality and body fat percentage with the menstrual cycle in female students of UGM.

Keywords: sleep quality; female students; body fat percentage; menstrual cycle