

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY WITH MENSTRUAL CYCLES IN ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 5 BANDAR LAMPUNG ON 2023

By

ANZELA

Background: Menstruation is a natural process in which the lining of the uterus in the uterus is regularly released every month in women. The most vulnerable period for a person to experience menstrual disorders is during the first year of menstruation, which is about 75% of adolescent girls experience menstrual disorders. Disorders that occur include delayed menstruation, irregular menstrual cycles, pain in body areas, and bleeding beyond normal during menstruation. According to the World Health Organization (WHO), 75% of adolescent girls experience menstrual cycle disorders. Risk factors that can cause disruptions in the menstrual cycle include hormonal imbalances due to environmental stressors, such as changes in excessive levels of physical activity and low energy intake. In addition, exposure to pollutants such as cigarette smoke, stress, depression, short sleep, Body Mass Index (BMI), and certain medical conditions can also affect the menstrual cycle

Methods: This research is an analytical research with a cross-sectional design. The research was conducted at SMAN 5 Bandar Lampung in October - December 2023. The research instruments used in this study were questionnaires to assess sleep quality, namely PSQI, questionnaires from WHO, namely GPAQ to measure physical activity, and menstrual cycle questionnaires to assess menstrual disorders in respondents.

Result: The results of the chi-square test with a confidence level of 95% showed a p-value of 0.265 ($p\text{-value} > 0.05$) on the sleep quality variable and a p-value of 0.006 ($p\text{-value} < 0.05$) on the physical activity variable.

Conclusion: There is no relationship between sleep quality and physical activity with menstrual cycles in adolescent girls at SMAN 5 Bandar Lampung in 2023. There is a relationship between physical activity and physical activity with menstrual cycles in adolescent girls at SMAN 5 Bandar Lampung in 2023.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Menstrual Cycle.

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG 2023

Oleh

ANZELA

Latar Belakang: Menstruasi adalah suatu proses alami di mana lapisan uterus dalam rahim secara teratur dilepaskan setiap bulan pada wanita. Masa paling rentan seseorang mengalami gangguan menstruasi ialah saat tahun pertama mengalami menstruasi yaitu sekitar 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi. Gangguan yang terjadi diantaranya tertundanya menstruasi, siklus menstruasi tidak teratur, nyeri pada area tubuh, dan perdarahan di luar kewajaran saat menstruasi. Menurut *World Health Organization* (WHO) sebesar 75% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi. Faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan dalam siklus menstruasi meliputi ketidakseimbangan hormon akibat stres lingkungan, seperti perubahan dalam tingkat aktivitas fisik yang berlebihan dan asupan energi yang rendah. Selain itu, paparan polutan seperti asap rokok, stres, depresi, tidur yang pendek, *Body Mass Index* (BMI), dan kondisi medis tertentu juga dapat memengaruhi siklus menstruasi

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 5 Bandar Lampung pada bulan Oktober - Desember 2023. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk menilai kualitas tidur yaitu *PSQI*, kuesioner dari WHO yaitu *GPAQ* untuk mengukur aktivitas fisik, serta kuesioner siklus menstruasi untuk menilai gangguan menstruasi pada responden.

Hasil: Hasil uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan *p-value* sebesar 0,265 (*p-value* > 0,05) pada variabel kualitas tidur dan *p-value* sebesar 0,006 (*p-value* < 0,05) pada variabel aktivitas fisik.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung tahun 2023. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung tahun 2023

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi