

ABSTRACT**THE ASSOCIATION BETWEEN INSOMNIA AND MENSTRUAL CYCLE
IRREGULARITIES AMONG FINAL-YEAR FEMALE MEDICAL
STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG****By****MEILANI DWI PUTRI**

Background: Globally, it is estimated that 80% of women experience menstrual cycle irregularities. One contributing factor to these irregularities is sleep disturbances, particularly insomnia, which negatively impacts both sleep quality and quantity. The prevalence of insomnia has been reported at 67% among 1,508 individuals in Southeast Asia, with 7.3% occurring in university students, a rate that continues to increase annually. Final-year university students are especially vulnerable due to heightened academic pressures. This study aims to examine the relationship between insomnia-related sleep disturbances and menstrual cycle patterns among final-year female medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Lampung.

Methods: This study utilized an analytic-descriptive method with a cross-sectional design. A total of 150 participants were selected using the total sampling technique. Primary data were collected through the Insomnia Severity Index questionnaire and a menstrual cycle questionnaire. Data analysis was conducted using the chi-square test

Results: The study findings revealed that the majority of female students experienced insomnia and irregular menstrual cycles. A statistically significant association was identified between insomnia and menstrual cycle irregularities among final-year female medical students at FK Unila ($p = 0.013$). However, the correlation between these variables was weak ($r = 0.213$).

Conclusion: There is a weak correlation has been observed between insomnia-related sleep disturbances and the menstrual cycle among final-year female medical students at the Faculty of Medicine, University of Lampung.

Keywords: Insomnia, menstrual cycle, final-year student

ABSTRAK**HUBUNGAN ANTARA GANGGUAN POLA TIDUR INSOMNIA DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG****Oleh****MEILANI DWI PUTRI**

Latar Belakang: Secara global, 80% perempuan di dunia mengalami gangguan siklus menstruasi. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tersebut adalah gangguan pola tidur terutama insomnia yang menurunkan kuantitas dan kualitas tidur. Prevalensi terjadinya insomnia dilaporkan sebanyak 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa dan akan meningkat setiap tahunnya. Mahasiswa tingkat akhir merupakan populasi yang paling rentan dikarenakan memiliki beban akademik yang lebih besar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan pola tidur insomnia dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan metode analitik-deskriptik dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 150 sampel diambil dengan menggunakan teknik total *sampling*. Data diambil dari data primer hasil pengisian kuesioner *Insomnia Severity Index* dan kuesioner siklus menstruasi. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswi mengalami insomnia dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara gangguan pola tidur insomnia dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir FK Unila ($p\text{ value}=0,013$). Kedua variabel ini memiliki hubungan yang lemah ($r=0,213$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bersifat lemah antara gangguan pola tidur insomnia dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci: Insomnia, siklus menstruasi, mahasiswi tingkat akhir