

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DURATION, STRESS LEVELS AND *GADGET* USAGE WITH MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 1 KOTAGAJAH, CENTRAL LAMPUNG REGENCY IN 2025

By

GUSTINA WULAN SARI

Background: Adolescence refers to the transitional phase from childhood to adulthood, characterized in girls by onset of menstruation. Menstruation is a monthly process of shedding the uterine lining in the absence of pregnancy. Several factors that influence menstrual cycle regularity, including sleep duration, stress levels, and *gadget* use. Sleep duration refers to the total time of rest between sleeping and waking. Stress is a psychological response involving emotional tension due to challenging conditions. Excessive *gadget* use, particularly before bedtime, may negatively impact sleep quality and hormonal balance, which can disrupt the menstrual cycle.

Methods: This study utilized an analytic observational design with a cross-sectional approach using primary data. The sample consisted of 268 female students from grades X to XII were selected using specific inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a 95% confidence level.

Results: The study showed that the majority of female students 152 students (56,7%) experienced irregular menstrual cycles, 181 students (67.5%) reported inadequate sleep duration, 136 students (50.7%) had moderate stress levels, and 167 students (62.3%) had high levels of *gadget* use. The chi-square test showed a p-value of 0.001 for all variable, indicating a significant relationship between sleep duration, stress levels, and *gadget* use with the menstrual cycle.

Conclusion: There is a significant relationship between sleep duration, stress levels, and *gadget* use with the menstrual cycle in female students at SMA Negeri 1 Kotagajah, Central Lampung Regency.

Keywords: Sleep Duration, Relationship, *Gadget* Use, Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Stress Level.

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI TIDUR, TINGKAT STRES, DAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KOTAGAJAH KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN 2025

Oleh

GUSTINA WULAN SARI

Latar Belakang: Remaja merujuk pada transisi masa kecil mendekati dewasa. Peralihan ini dicirikan adanya menstruasi pada remaja putri. Menstruasi adalah meluruhnya lapisan rahim akibat tidak terjadinya kehamilan dan terjadi secara berkala setiap bulan. Beberapa faktor yang memengaruhi gangguan siklus menstruasi meliputi durasi tidur, tingkat stres, dan penggunaan *gadget*. Durasi tidur adalah lamanya waktu yang dihitung sejak mulai tidur hingga bangun. Stres didefinisikan dengan kondisi ketegangan atau kecemasan mental muncul karena kondisi menantang. Penggunaan *gadget* secara ekstrem, khususnya menjelang waktu tidur, berpotensi mengganggu durasi tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi tidur, tingkat stres, dan penggunaan *gadget* dengan siklus menstruasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan data primer. Sampel penelitian berjumlah 268 siswi kelas X sampai XII yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusif. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 152 siswi (56,7%), durasi tidur yang tidak baik sebanyak 181 siswi (67,5%), tingkat stres sedang sebanyak 136 siswi (50,7%), dan penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 167 siswi (62,3%). Uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,001$ pada masing-masing variabel yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur, tingkat stres, dan penggunaan *gadget* dengan siklus menstruasi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur, tingkat stres, dan penggunaan *gadget* dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri 1 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Hubungan, Penggunaan *Gadget*, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres