

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI ARSITEKTUR DI UNIVERSITAS BUNG HATTA TAHUN 2025

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kebidanan



Oleh

Alda Putri Ya'isy

24152011002

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS
ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PENYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap : Alda Putri Ya'isy
NIM : 24152011002
Tempat/ Tanggal Lahir : Kali Anggang, 01 Desember 2003
Tanggal Masuk : 12 September 2024
Program Studi : S1 Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik : Ledia Restipa, M.Kep
Nama Pembimbing I : Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed
Nama Pembimbing II : Bdn. Afrira Esa Putri, M.Keb

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Arsitektur Di Universitas Bung Hatta Tahun 2025”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Maret 2026



Alda Putri Ya'isy

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Alda Putri Ya'isy
NIM : 24152011002
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Arsitektur Di Universitas Bung Hatta Tahun 2025.

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Alifah Padang.

Padang, Maret 2026

Pembimbing I



Dr. Fanny Ayudia, S.Si. T, M.Biomed

Pembimbing II



Bdn. Afrira Esa Putri, M.Keb

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi



Ns. Syahda Oresti, S. Kep, M.Kep, Ph.D

PENYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Alda Putri Ya'isy

NIM : 24152011002

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dan Kualitas tidur Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Arsitektur Di Universitas Bung Hatta Tahun 2025.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Maret 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Dr. Fanny Ayudia, S.Si.T, M.Biomed

(.....)

Pembimbing II

Bdn. Afrira Esa Putri, M. Keb

(.....)

Penguji I

Monarisa, M. Keb

(.....)

Penguji II

Defi Yulita, M. Biomed

(.....)

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Maret 2026

Alda Putri Ya'isy

Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025

xv + 79 halaman, 11 tabel, 4 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Secara global sekitar 20-30% wanita usia reproduksi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, (Sari et al., 2020; WHO, 2020). Data di Indonesia menyatakan sekitar 35-45% mahasiswi mengalami kondisi tersebut. Pada mahasiswi arsitektur aktivitas fisik yang rendah serta kebiasaan begadang secara teoritis dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal yang berdampak pada siklus menstruasi kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan aktivitas dan produktivitas akibatnya perkuliahan menjadi kurang optimal, dalam jangka panjang hal tersebut dapat mengakibatkan sindrom PCOS. Maka dari itu penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta.

Penelitian ini dilaksanakan pada Agustus 2025-Februari 2026, pengumpulan data dilakukan pada 09-20 Februari 2026 menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu 30 responden. Data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner (*IPAQ*), data kualitas tidur menggunakan kuesioner (*PSQI*), dan data siklus menstruasi melalui wawancara. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 19 orang (63,3%) memiliki aktivitas fisik sedang, 21 orang (70%) mengalami kualitas tidur buruk, dan 18 orang (60%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi ($p=0,572$) serta kualitas tidur dan siklus menstruasi ($p=0,255$).

Kesimpulannya, pada penelitian ini aktivitas fisik dan kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan siklus menstruasi. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menambahkan variabel seperti tingkat stres, IMT, status gizi, asupan nutrisi, serta faktor hormonal. Dengan jumlah populasi yang lebih luas.

Daftar Bacaan : 37 (2017-2025)

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi, Mahasiswi Arsitektur

ALIFAH UNIVERSITY OF PADANG

Bachelor, March 2026

Alda Putri Ya'isy

The Relationship Between Daily Physical Activity and Sleep Quality and Menstrual Cycles in Architecture Students at Bung Hatta University, 2025

xv + 79 pages, 11 tables, 4 figures, 13 appendices

ABSTRACT

Globally, approximately 20-30% of women of reproductive age experience menstrual irregularities (Sari et al., 2020; WHO, 2020). Data in Indonesia indicates that approximately 35-45% of female students experience this condition. In architecture students, low physical activity and the habit of staying up late can theoretically cause hormonal imbalances, which impact the menstrual cycle. This condition can disrupt activity and productivity, resulting in less than optimal study performance. In the long term, this can lead to PCOS syndrome. Therefore, this study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality and the menstrual cycle in female students of the Architecture Study Program at Bung Hatta University.

This study was conducted from August 2025 to February 2026. Data collection was conducted from February 9-20, 2026, using a quantitative descriptive correlational approach with a cross-sectional design. The sample was determined using a total sampling technique, with 30 respondents. Physical activity data were collected using a questionnaire (IPAQ), sleep quality data using a questionnaire (PSQI), and menstrual cycle data through interviews. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods using the Chi-square test with a significance level of 0.05.

The results showed that of the 30 respondents, 19 (63.3%) had moderate physical activity, 21 (70%) experienced poor sleep quality, and 18 (60%) experienced irregular menstrual cycles. Bivariate analysis showed no significant relationship between physical activity and the menstrual cycle ($p=0.572$) or sleep quality and the menstrual cycle ($p=0.255$).

In conclusion, in this study, physical activity and sleep quality were not significantly associated with the menstrual cycle. Suggestions for future research include adding variables such as stress levels, BMI, nutritional status, nutritional intake, and hormonal factors, with a broader population.

Reading List: 37 (2017-2025)

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Menstrual Cycle, Architecture Students