

## ABSTRAK

Pada umumnya perempuan memiliki siklus menstruasi normal berkisar 21-35 hari. Namun, sebagian besar perempuan juga memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur salah satu faktor yang memengaruhi yaitu durasi tidur yang dialami oleh santriwati. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Metode penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 62 orang, jumlah sampel 54 responden dengan cara pengambilan sampel secara acak dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen adalah durasi tidur dan variabel dependen adalah siklus menstruasi. Instrumen penelitian yaitu kuesioner PSQI yang telah di modifikasi dan juga kuesioner siklus menstruasi. Analisa data menggunakan Uji *Rank Spearman* ( $\alpha=0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar 29 responden (53,7%) memiliki durasi tidur sangat baik dan sebagian besar 36 responden (66,7%) mengalami menstruasi tidak teratur. Hasil uji *rank spearman* didapatkan nilai  $p = 0.002 < \alpha (0,05)$ , menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan jika durasi tidur ada hubungan dengan siklus menstruasi. Sehingga diharapkan untuk santriwati selalu memantau siklus menstruasi mereka, memaksimalkan waktu tidur dan perawat sebagai edukator sebisa mungkin untuk memberikan edukasi seputar masalah menstruasi dan juga bisa mengedukasi tentang masalah reproduksi.

**Kata Kunci: durasi tidur, siklus menstruasi**