

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI MINUMAN BERKAFEIN DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI MELALUI MEDIATOR KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**ARISKA NUR SEPTIANI-25000122130087
2026-SKRIPSI**

Latar belakang: Gangguan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada perempuan usia muda. Apabila terjadi secara berulang atau berkepanjangan, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan, seperti anemia, osteoporosis dini, hingga penurunan kesuburan. Secara global sekitar 75% remaja perempuan mengalami masalah menstruasi, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 67,8%. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat dipicu oleh konsumsi kafein yang di kalangan mahasiswa sering dikonsumsi untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi rasa kantuk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi minuman berkafein dengan gangguan siklus menstruasi melalui kualitas tidur pada mahasiswi FKM Undip. **Metode:** Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross sectional* dengan sampel sebanyak 114 mahasiswi dipilih melalui teknik *proportionate random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner konsumsi minuman berkafein *Food Frequencies Questionnaire* (FFQ), kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan gangguan siklus menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dan *Rank Spearman*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman berkafein ($p = 0,025$) dan kualitas tidur ($p = 0,038$) dengan gangguan siklus menstruasi. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman berkafein ($p = 0,790$) dengan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Konsumsi minuman berkafein dan kualitas tidur berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Akan tetapi, kualitas tidur tidak terbukti berperan sebagai mediator dalam hubungan antara konsumsi kafein dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM Undip.

Kata kunci : konsumsi kafein, kualitas tidur, siklus menstruasi, mahasiswa