

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang terjadi karena adanya luruhan dinding bagian dalam dari rahim atau yang disebut dengan endometrium (Meilan & Fillona, 2018). Perdarahan ini terjadi secara periodik yang mana jarak antar periodik disebut dengan satu siklus menstruasi (Fitria, 2021). Menstruasi dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya (Nurfadilah *et al.*, 2022). Menstruasi dikatakan normal jika rata-rata siklusnya berkisar 28 hari (21-35 hari) dengan lama haid 3-7 hari (Harzif *et al.*, 2018).

Pada masa dewasa awal terjadi proses pematangan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis salah satunya yaitu organ reproduksi, yang terkait selanjutnya dengan kesehatan reproduksi (Yuniyanti *et al.*, 2022). Kesehatan reproduksi pada tahap ini sangatlah penting karena berpengaruh terhadap aspek kehidupan yang berkaitan erat dengan tingkat fertilitas, salah satunya siklus menstruasi (Sari *et al.*, 2020).

Umumnya siklus menstruasi normal pada wanita terjadi secara periodik. Siklus menstruasi normal dan teratur mengindikasikan bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik (Simbolon *et al.*, 2018). Sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur

merupakan salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021).

Gangguan menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor hormonal, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), dan gangguan psikologis seperti stress (Islamy & Farida, 2019). Gangguan menstruasi yang paling sering muncul adalah Polimenorea yaitu jika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau memiliki interval dibawah 21 hari. Oligomenorea yaitu jika siklus menstruasi memanjang yang memiliki interval diatas 35 hari dan Amenorea yaitu keadaan dimana tidak terjadinya menstruasi pada seorang wanita dalam waktu 3 bulan atau lebih (Yuniyanti *et al.*, 2022).

Ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal yang berdampak pada infertilitas (Nathalia, 2019). Adapun karakteristik ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu apabila menstruasinya mengalami perubahan, seperti siklus yang tidak teratur yang awalnya normal menjadi tidak normal dengan siklus <21 hari atau >35 hari, nyeri yang berlebihan, menstruasi yang waktunya menjadi lebih lama, serta darah menstruasi yang menjadi lebih banyak (Wirenviona & Riris, 2020).

Siklus menstruasi yang memendek atau lebih sering dapat menyebabkan wanita mengalami un-ovulasi karena sel telur yang tidak matang sehingga sulit dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang dapat menandakan sel telur jarang diproduksi atau dapat menyebabkan gangguan kesuburan (Nathalia, 2019). Selain gangguan kesuburan terdapat juga dampak lain dari ketidakteraturan siklus menstruasi, yaitu tubuh akan kehilangan

banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia dan osteoporosis dini. Jika tidak ditangani, akan mempengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas dan dapat menjadi masalah serius (Rohan, 2019).

Laporan WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7% dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan gangguan psikis dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Yuni & Ari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nathalia (2019) pada mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang diketahui bahwa dari 89 responden didapatkan 60 (67,4%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmawati *et al* (2022) pada mahasiswi Keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta didapatkan sebanyak 53 (53,5%) dari 99 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang normal dengan rata-rata berkisar 28 hari (21-35 hari, dan sebagian kecil responden mengalami siklus menstruasi tidak normal berkisar antara <21 hari dan lebih dari >35 hari).

Terdapat berbagai macam penyebab masalah gangguan siklus menstruasi, diantaranya seperti stress, kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur (Salmawati *et al.*, 2022). Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur (Murwani & Utari, 2021). Setiap individu yang sehat, memiliki durasi tidur yang bervariasi sesuai dengan usia. Biasanya kebutuhan tidur yang normal pada dewasa berkisar 5 sampai 10 jam sehari, rata-rata 6-8 jam sehari (Tulina *et al.*, 2019).

Kualitas tidur meliputi aspek kualitatif (kedalaman tidur) dan kuantitatif (jam tidur), seperti waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, durasi tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah tidur (Sugiono *et al.*, 2018). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya stress, gaya hidup (kebiasaan), dan aktivitas fisik (Potter & Perry, 2014).

Menurut Tulina *et al.* (2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi hormon melatonin. Menurut Cheng *et al.* (2020) menjelaskan bahwa hormon melatonin juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana hormon melatonin ini merupakan hormon yang disintesis oleh organ reproduksi wanita seperti ovarium, plasenta, dan uterus, dan dilepaskan saat malam hari oleh kelenjar pineal yang mengatur terjadinya waktu bangun tidur, perkembangan pubertas dan adaptasi lingkungan. Hormon melatonin ini juga berfungsi untuk menentukan produksi estrogen,

jika terjadi penurunan hormon melatonin maka akan berdampak pada peningkatan estrogen dan lebih lanjut lagi akan mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita tersebut (Lovani., 2019).

Kualitas tidur yang buruk banyak terjadi pada mahasiswa, yang mana mahasiswa merupakan salah satu kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, sehingga mahasiswa disebut sebagai kelompok yang berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Menurut Sanger & Sepang (2021) Kualitas tidur yang buruk merupakan suatu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan itu Murwani & Utari (2021) mengemukakan bahwa aktivitas mahasiswa tingkat akhir adalah penyusunan tugas akhir atau skripsi, yang mana kegiatan tersebut terdapat banyak kendala yang sering dihadapi oleh mahasiswa seperti penuangan ide kedalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, hal tersebut akan menimbulkan gangguan psikologis seperti stress, sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sulana *et al* (2020) pada studi awal didapatkan 21 (51%) mahasiswa tingkat akhir mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sanger & Sepang (2021) juga mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan prevalensi sebanyak 96 (86%).

Mahasiswi program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas merupakan mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Selain skripsi, juga menyelesaikan mata kuliah dan

mengikuti semester pendek untuk mengulang mata kuliah yang nilainya harus diperbaiki, dalam kondisi ini banyak sekali hambatan yang harus dihadapi seperti adanya tugas kuliah yang belum terselesaikan, disamping itu adanya tuntutan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi yang prosesnya dimulai dari penentuan topik masalah, mencari sumber jurnal ataupun artikel terkait penelitian, melakukan studi pendahuluan, dan melakukan penelitian, sehingga dari hal tersebut memicu terjadinya stress yang menimbulkan penurunan kualitas tidur. Dengan adanya penurunan kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswi program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka banyak pula dari mereka yang mengeluh mengalami gangguan siklus menstruasi, yang sebelumnya memiliki kualitas tidur yang baik dengan siklus menstruasi yang teratur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai kualitas tidur selama sebulan terakhir. Didapatkan hasil yaitu dari 10 mahasiswi, 2 orang merasa kualitas tidurnya cukup baik, 4 orang cukup buruk, dan 4 orang sangat buruk. Efisiensi kebiasaan tidur berdasarkan durasi tidur dimalam hari dan bangun dipagi hari yaitu 2 orang tidur selama 5-6 jam, 3 orang selama 4-5 jam, 4 orang selama 3-6 jam, dan 1 orang selama 2-3 jam. Gangguan tidur hanya dialami oleh 3 orang seperti terbangun dimalam hari, terbangun ke kamar mandi, tidur yang tidak nyenyak. Serta kesulitan untuk tetap terjaga disiang hari dialami oleh 8 orang mahasiswi. Dari 10 mahasiswi

terdapat 8 (80%) mahasiswi mengakui mengalami perubahan siklus menstruasi.

Berdasarkan pada pemaparan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

- b. Diketuainya distribusi frekuensi siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir Program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketuainya hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini akan memberikan gambaran informasi tentang kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir, yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan tentang kualitas tidur, dan siklus menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, panduan, referensi serta dapat memberikan gambaran dan informasi tentang kualitas tidur dan siklus menstruasi.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan menjadi upaya pencegahan untuk menjaga kualitas tidur agar tidak

mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga tidak menghambat kegiatan akademis.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dan pendukung untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi.

