

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual remaja putri yang telah pubertas. Pubertas merupakan periode saat fungsi kelenjar reproduksi dan gametogenik mulai diaktifkan oleh hormon gonadotropin.¹ Wanita yang sudah pubertas akan mengalami proses peluruhan lapisan endometrium yang terjadi secara teratur setiap bulan. Luruhnya endometrium mengakibatkan keluarnya darah dari vagina karena sel telur tidak dibuahi.² Menstruasi merupakan fenomena biologis normal pada remaja wanita. *The International Federation of Gynecology and Obstetrics* menyebutkan bahwa, normalnya siklus menstruasi terjadi antara 21-35 hari. Umumnya, menstruasi berlangsung selama 4-6 hari setiap bulannya.³ Menstruasi yang teratur setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi. Kejadian siklus menstruasi yang teratur merupakan tanda bahwa organ reproduksi wanita berfungsi dengan baik.⁴

Gangguan menstruasi pada remaja putri berdampak pada kesehatan reproduksi kehidupan mendatang. Gangguan menstruasi yang timbul dapat berupa gangguan pada siklus menstruasi.⁵ Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* 2020 terdapat 75% wanita muda di negara maju dan berkembang yang mengalami masalah menstruasi dengan prevalensi gangguan siklus menstruasi sebesar 45%. Angka kejadian gangguan menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami gangguan menstruasi.⁶ Data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia, wanita berusia 10-59 tahun mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 13,7% dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi pada wanita berusia 17-29 tahun sebanyak 16,4 %.⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Nathalia pada mahasiswa STIT Diniyyah Puteri Padang Panjang melaporkan sebanyak 67,4% mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi.⁸ Siklus menstruasi yang tidak teratur ini berisiko menyebabkan terjadinya infertilitas dan masalah ginekologi.⁹

Secara internasional dan nasional sudah dilakukan upaya-upaya penanggulangan untuk menurunkan angka kejadian gangguan menstruasi pada wanita. Pada lingkup internasional, sejak tahun 2013 organisasi internasional *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* dan *United Nations Population Fund (UNFPA)* telah bekerja sama dalam pemberian pendidikan kesehatan reproduksi yang di dalamnya termasuk program pendidikan dan penyediaan fasilitas untuk mengatasi masalah menstruasi. Program ini juga bekerja sama dengan pemerintah nasional dalam bentuk program *Menstrual Hygiene Day* yang dilaksanakan setiap tahun untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi agar terhindar dari gangguan menstruasi.¹⁰

Secara nasional, Indonesia telah memiliki kebijakan kesehatan reproduksi yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.21 tahun 2021 pasal 1 ayat 6 tentang pelayanan kesehatan seksual yang berfokus pada kehidupan seksual yang sehat. Usaha lainnya yang dilakukan pemerintah yaitu dengan membentuk program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang mencakup pemeriksaan kesehatan reproduksi dan seksual.¹¹ Meskipun telah dilakukan berbagai program mengenai kesehatan reproduksi tetapi angka kejadian gangguan menstruasi masih tetap tinggi baik secara internasional dan nasional.

Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh banyak faktor di antaranya kualitas tidur dan stres.^{12,13} Kualitas tidur dan stres merupakan masalah kesehatan yang sangat umum di masyarakat. Gangguan tidur sangat berkaitan dengan kualitas tidurnya. Kualitas tidur mengacu pada kepuasan seseorang terhadap tidurnya dan dapat diukur berdasarkan berbagai aspek seperti durasi tidur, hambatan memulai tidur, waktu bangun, efisiensi tidur dan kondisi yang mengganggu tidur. Kurang tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk.¹⁴

Gangguan tidur seperti kualitas tidur yang buruk, kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, atau durasi tidur yang pendek terlihat jelas pada wanita yang menderita gangguan menstruasi.¹² Menurut data *World Health Organization* (2020) kurang dari 19,1% penduduk dunia pernah mengalami

gangguan kualitas tidur dan terus meningkat tiap tahunnya dengan keluhan yang makin memburuk sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya.¹⁵ Kualitas tidur yang buruk ini disebabkan oleh perubahan ritme sirkadian.¹⁶

Gangguan tidur dapat mengganggu dan memengaruhi kinerja mahasiswi kebidanan. Jika masalah tidur tidak didiagnosis dengan cepat dan akurat, hal ini dapat memperburuk keadaan mental mahasiswi kebidanan dan menimbulkan konsekuensi kesehatan jangka panjang. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2017) pada mahasiswi Akademik Kebidanan Alifa Padang menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswi memiliki kualitas tidur yang buruk.¹⁷ Penurunan kualitas tidur ini disebabkan karena mahasiswi kebidanan memiliki beban akademis yang berat daripada masyarakat umum dan memicu stres pada mahasiswi.^{6,16,18-20} Kualitas tidur yang buruk terlihat jelas pada mahasiswa semester akhir yang sedang menjalani pembuatan skripsi. Penelitian oleh Zurrahmi (2021) pada mahasiswa semester akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai menunjukkan 70% responden mengalami kualitas tidur buruk.²¹

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswi kebidanan ini berhubungan dengan proses produksi hormon melatonin tubuh. Kadar hormon melatonin yang tinggi pada saat malam hari memberikan efek mengantuk pada seseorang.²² Hormon melatonin akan mempengaruhi produksi hormon estrogen sehingga memengaruhi siklus menstruasi.^{23,24}

Penurunan hormon melatonin juga akan membuat seseorang akan mengalami peningkatan hormon kortisol yang akan memicu terjadinya ketegangan pada syaraf dan otot sehingga akan menyebabkan terjadi nya stres. Stres adalah *Health Concerns* nomor 3 tertinggi di dunia saat ini berdasarkan *Ipsos Global Health Service Monitoring 2023* yang dilakukan pada 31 negara termasuk Indonesia.²⁵ Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 terdapat 630.827 penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami masalah kesehatan jiwa yang di dalamnya termasuk stres. Stres didefinisikan sebagai respons non-spesifik dari tubuh terhadap tekanan ataupun kejadian-kejadian yang mengganggu di lingkungan sekitar. Stres merupakan suatu

proses di mana individu merasakan dan mengatasi ancaman dan tantangan serta tekanan.²⁶

Stres pada tingkat yang sangat berat dapat menyebabkan keadaan tertekan atau penilaian yang buruk bahkan ketidakmampuan untuk bertahan sehingga menyebabkan kondisi rentan terhadap sakit.¹⁴ Sebuah studi oleh Asif (2020) di Universitas Sialkot, Pakistan melaporkan bahwa 84,4% mahasiswi mengalami stres.²⁷ Sebuah studi lainnya yang dilakukan Hasifa (2019) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Sriwijaya didapatkan 67.8% mahasiswa mengalami stres sedang.⁴ Begitu juga penelitian dari Djoar (2024) menunjukkan bahwasanya 81.8% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dikarenakan oleh skripsi.²⁸

Dalam kondisi stres terjadi peningkatan kadar kortisol darah, hormon ini baik secara langsung maupun tidak langsung akan menurunkan jumlah GnRH sehingga akan berdampak pada produksi *follicle-stimulate hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) sehingga mengakibatkan gangguan siklus menstruasi.⁹

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 10 mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2021 didapatkan informasi yaitu 4 dari 10 responden mengalami gangguan siklus menstruasi berupa siklus menstruasi yang <21 hari dan >35 hari serta mengalami gejala stres berupa rasa cemas, tertekan, gelisah dan gangguan emosi. Responden juga mengalami gangguan kualitas tidur sehingga merasa mengantuk pada siang hari dan ketidakpuasan dalam jumlah waktu tidur.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik meneliti tentang hubungan kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diajukan rumusan masalah berupa:

1. Seberapa besar gambaran kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024?.
2. Seberapa besar gambaran stres pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024?.
3. Seberapa besar gambaran siklus menstruasi mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024?.
4. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024?.
5. Apakah ada hubungan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.
2. Mengetahui distribusi frekuensi stres pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

3. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.
4. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.
5. Mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam penerapan ilmu metode penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Menambah ilmu pengetahuan akademik mengenai ilmu sistem reproduksi wanita khususnya siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi serta memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

1.4.3 Manfaat terhadap Masyarakat

Masyarakat terutama keluarga mahasiswa dan tenaga pendidik mengetahui serta memahami tentang hubungan kualitas tidur dan stres terhadap siklus menstruasi, sehingga dapat melakukan pencegahan terhadap gaya hidup dan kebiasaan kurang baik pada wanita untuk menjaga kesehatan reproduksi.