

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menstruasi pertama adalah suatu kejadian yang dialami oleh anak perempuan pada masa pubertas, yaitu ketika pada usia 9-12 tahun (Malinda et al. 2011). Menurut Wiknjosastro (dalam Deaneva, Hidayati, & Sumardiyono, 2015) menstruasi adalah suatu proses yang kompleks dari serebrum, hipotalamus, hipofisis, organ genital, korteks adrenal, kelenjar tiroid, prostaglandin, dan serotonin. Menstruasi menjadi tanda bahwa seorang perempuan menuju dewasa. Bagi anak perempuan, biasanya ditandai dengan perubahan fisik seperti payudara yang mulai membesar, tumbuhnya rambut di bawah ketiak dan di sekitar daerah kemaluan, bertambahnya tinggi badan dalam waktu yang singkat, dan mulai munculnya jerawat serta menstruasi (Malinda et al. 2011).

Menurut Sukarni (dalam Yolandiani, Fajria, & Putri, 2020) menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang terjadi secara periodik. Hal ini disebabkan oleh luruhnya endometrium yang disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengalami perubahan pada akhir siklus ovarium, biasanya terjadi pada hari ke 14 setelah ovulasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi tidak teratur antara lain perubahan hormon, sistem saraf, vaskularisasi, dan faktor lain seperti pola makan dan psikologi. Menurut Kusmiran (dalam Yolandiani et al., 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur adalah pengaruh hormon, enzim, vaskularisasi, prostaglandin, faktor psikologis, penyakit kronis, malnutrisi, aktivitas fisik dan penggunaan obat-obatan.

Berdasarkan hasil penelitian (Lim et al., 2018) remaja Korea yang diperiksa sebesar 19,4% melaporkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Tingkat pengendalian berat badan, jumlah olahraga teratur, tingkat stres, dan lama tidur merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi (Yolandiani, Fajria, and Putri 2020). Berdasarkan hasil penelitian oleh Aryani et al (2018) prevalensi dari kejadian abnormalitas siklus menstruasi yang ada pada remaja Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu berkisar 31,6% (Veronika 2021).

Menurut Siregar (dalam Dewi & Ardani, 2013) tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6 sampai 8 jam sehari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif. Fisiologi tidur yang normal terdiri dari 4 tahap yaitu tahap 1, 2, 3, dan 4 yang terjadi secara berulang-ulang. Kemudian selanjutnya orang akan mengalami fase *Rapid Eye Movement* (REM), yaitu fase dimana terjadinya mimpi (Radityo 2020). Pada penelitian *Health behaviour in school-aged children* tahun 2014, sebanyak 30% anak laki-laki dan 49 % anak perempuan usia 15 tahun di Inggris mengalami gangguan tidur. Kekurangan waktu tidur ini menyebabkan sebanyak 36% remaja tidak mampu berkonsentrasi pada saat proses belajar di sekolah (Brooks et al., 2015).

Gangguan tidur normal pada perempuan mempunyai resiko terhadap kesehatan, yaitu pada gangguan mood dan fungsi kognitif (Rianjani, Nugroho, and Astuti 2016). Menurut Wei & Sheeba (dalam Widiyanti, Sugiharto, & Andiana, 2019) kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi

melatonin dimana melatonin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi ritme sirkadian tubuh, siklus gelap terang, dan pengendali rasa kantuk dari berbagai faktor. Jika seseorang mengalami gangguan tidur dapat disimpulkan bahwa ada gangguan pada sekresi hormon melatonin, sehingga menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari dan juga mempengaruhi kualitas hidup.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waliyanti & Pratiwi (2017) didapatkan persentase derajat gangguan tidur pada perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu remaja perempuan juga lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hasil ini sesuai dengan penelitian Zhang et al., (2016) bahwa perempuan lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, hal itu berkaitan dengan masa pubertas ketika hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil.

Berdasarkan dari observasi sederhana yang saya lakukan dengan cara wawancara langsung kepada beberapa mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019, didapatkan adanya gangguan tidur yang dipengaruhi oleh siklus menstruasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan siklus menstruasi dengan gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian adalah: Apakah siklus menstruasi berhubungan dengan gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 TUJUAN UMUM

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019.

1.3.2 TUJUAN KHUSUS

1. Mendeskripsikan distribusi gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019
2. Mendeskripsikan distribusi siklus menstruasi pada mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019.
3. Membuktikan hubungan antara siklus menstruasi dengan gangguan tidur pada mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan, pengalaman, serta wawasan peneliti.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terhadap gangguan tidur dan siklus menstruasi sehingga masyarakat terutama mahasiswi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2019 dapat menjaga kesehatan dan mencegah hal yang tidak diinginkan.