

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia, tingkat kenyamanan tidur tergantung dari beberapa faktor seperti faktor usia, aktivitas yang dilakukan, penyakit yang diderita. Kurangnya tidur bisa menimbulkan dampak pada kesehatan terutama pada wanita usia produktif (18 tahun-40 tahun), normal durasi tidur sekitar 7 jam sampai 8 jam setiap hari (Hikma et al., 2021).

Berbagai perubahan fisiologis dan perilaku yang terjadi selama tidur paling sering dicatat dalam sistem saraf somatik dan sistem saraf autonom. Perubahan tersebut meliputi sistem pernapasan, kardiovaskular, pencernaan, endokrin, ginjal, seksual serta termoregusi. Selama tidur NREM terjadi peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis sedangkan selama tidur REM terjadi peningkatan lebih lanjut, aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis merupakan perubahan mendasar pada ANS. Selama tidur REM, aktivitas simpatis meningkat secara intermiten (Reza et al., 2019).

Peningkatan aktivitas simpatis ini memiliki beberapa faktor yang menyebabkan masalah tidur adalah stress, nyeri, penyakit, obat-obatan, lingkungan dan menstruasi. Menstruasi merupakan siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang wanita. Darah yang keluar waktu menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau disebut endometrium yang keluar melalui vagina (Yudita et al., 2017).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi pada periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang sebelumnya dan menstruasi yang berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada juga yang mencapai 7-8 hari (Prayuni et al., 2018).

Menstruasi terjadi karena luruhnya dinding rahim (endometrium) yang menebal, luruh akibat tidak adanya pembuahan pada sel telur. Menstruasi memiliki empat fase yaitu fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, fase luteal (Musmiah et al., 2019).

Menurut WHO pada tahun 2020 menyebutkan bahwa 45% wanita di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, menjelaskan bahwa di Indonesia sebanyak 13,7% wanita mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% di wilayah perkotaan mengalami ketidakteraturan menstruasi. Telah dilakukan riset oleh (Miraturrofi'ah, 2020) yang mendapatkan data bahwa Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik berhubungan dengan Siklus Menstruasi menunjukkan tingginya prevalensi terjadinya gangguan siklus menstruasi sebanyak 93,2% yang terjadi pada remaja umur 10-19 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan (Moulinda et al., 2023) sebanyak 19,4% remaja putri yang mereka teliti memiliki gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Jember terdapat 1.281 wanita yang berusia produktif.

Banyak faktor yang menjadi penyebab terganggunya siklus menstruasi seperti : stres, aktivitas fisik, berat badan, dysmenorrhea. Salah satu faktor yang berperan dalam gangguan siklus menstruasi yaitu kurangnya waktu tidur. Siklus menstruasi adalah jarak waktu dari hari pertama menstruasi sampai menstruasi berikutnya (Salmawati et al., 2022). Stress dapat menyebabkan gangguan pada kualitas tidur. Saat kualitas tidur menurun akan mempengaruhi sistem hormon endokrin pada wanita sehingga dapat menyebabkan ketidakteraturannya siklus menstruasi pada wanita, karena hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan wanita tersebut (Fitriana et al., 2022).

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengembalikan normalnya siklus menstruasi yaitu dengan menjaga pola makan dan mencukupi kebutuhan istirahat tidur. Berdasarkan uraian tersebut diperlukan penelitian tentang hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

B. Rumusan Masalah:

1. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana lama tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember?
- b. Bagaimana siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember?
- c. Adakah hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi lama tidur pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Jember.
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Jember.
- c. Menganalisis hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Responden

Menambah wawasan dan pengetahuan untuk masyarakat terkait penyebab terganggunya siklus menstruasi

2. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang dampak kurangnya tidur pada teraturnya siklus menstruasi sehingga masyarakat mampu mengatur waktu tidur.

3. Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat dan mampu memberikan informasi tentang arti pentingnya tercukupinya tidur agar siklus menstruasi dapat terjadi secara normal.

4. Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan sumber bacaan, referensi, dan bahan ajar bagi bidang keperawatan.

5. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan dan data dasar penelitian terkait dengan lama tidur pada siklus menstruasi dan dapat dikembangkan menggunakan pendekatan dan analisis lainnya.

