

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Fase ini ditandai dengan perkembangan dan perubahan yang terjadi pada aspek fisik, mental, emosional, serta hubungan sosial individu (Lestari *et al.*, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berusia 12–24 tahun (Arlayati & Ikhwan, 2023). Remaja putri pada rentang usia 12–18 tahun umumnya mengalami perubahan hormon dan fisiologis yang mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional. Proses tumbuh kembang pada remaja berdampak pada peningkatan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan keseimbangan hormon pada remaja putri, namun tekanan akademik, aktivitas sosial, kebiasaan penggunaan *gadget*, serta gaya hidup yang padat sering kali menyebabkan gangguan terhadap kualitas tidur mereka (Fatmaningsih, 2024).

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk beristirahat dengan durasi yang cukup, kedalaman tidur yang optimal, dan perasaan segar saat bangun. Tidur yang berkualitas membantu pemulihan fisik, menjaga keseimbangan hormon, dan meningkatkan fokus (Manoppo, 2023). Rata-rata remaja hanya tidur sekitar 6 jam per hari, padahal kebutuhan tidur ideal bagi remaja seharusnya berkisar antara 8 hingga 9 jam setiap hari (Rukmadhata *et al.*, 2025).

Prevalensi pada gangguan kualitas tidur pada remaja secara global menurut WHO sebesar 18% dan terus meningkat pada setiap tahun. Prevalensi gangguan kualitas tidur pada remaja di Indonesia mencapai 63% (Leonardo *et al.*, 2024). Remaja perempuan tercatat memiliki tingkat kurang tidur lebih tinggi (71,3%) dibandingkan remaja laki-laki (66,4%) (Rukmadhata *et al.*, 2025). Hasil penelitian di beberapa SMA di Indonesia, prevalensi gangguan tidur mencapai 39,7%, dengan jenis gangguan yang paling sering dialami berupa kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, yakni sebesar 70,2%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Savitri *et al.* (2021) di Surabaya, Jawa Timur menemukan bahwa 90% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk (Muntomimah & Syahrul Mubarak, 2025).

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 31 Oktober 2025 terhadap 20% dari total remaja putri di SMA Negeri Klakah didapatkan gambaran mengenai kualitas tidur remaja putri. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur rata-rata 5-6 jam per malam, kesulitan memulai tidur, terbangun di malam hari, merasa mengantuk dan lelah saat kegiatan belajar di sekolah. Selain itu, hampir seluruh responden menyatakan sering menggunakan *gadget* sebelum tidur dan mengaku kualitas tidurnya terganggu oleh stres atau beban akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja putri di SMA Negeri Klakah belum optimal, sehingga perlu mendapat perhatian lebih karena dapat memengaruhi kondisi kesehatan dan fungsi fisiologis remaja.

Kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, kelelahan, konsumsi kafein, lingkungan yang bising, suhu ruangan, penggunaan obat, pola hidup, dan aktivitas fisik (Wahyu, 2024). Lingkungan sekolah yang padat dengan kegiatan belajar dan tugas dapat menimbulkan stres pada remaja putri, hal ini memicu kelelahan dan gangguan kualitas tidur (Widyaningrum *et al.*, 2023). Kualitas tidur yang buruk pada remaja putri dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Tidur yang tidak cukup memicu ketidakteraturan haid, nyeri, dan peningkatan stres (Fitri *et al.*, 2024). Gangguan kualitas tidur berhubungan erat dengan regulasi hormonal, sehingga remaja dengan kualitas tidur rendah lebih rentan mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Saputra *et al.*, 2025). Selain itu, faktor hormonal pada remaja putri juga membuat mereka lebih mudah mengalami gangguan kualitas tidur (Alzueta & Baker, 2023).

Secara fisiologis, perempuan pada usia reproduksi akan mengalami perubahan pada lapisan endometrium setiap bulan akibat menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron di akhir siklus ovarium, yang kemudian memicu terjadinya menstruasi. Masalah menstruasi sering muncul pada masa remaja karena berkaitan dengan proses pematangan sistem reproduksi, sehingga perubahan hormonal yang terjadi pada fase ini dapat memengaruhi bahkan mengganggu keteraturan siklus menstruasi (*menstrual cycle regularity*) pada remaja putri (Rukmadhata *et al.*, 2025).

*Menstrual cycle regularity* atau keteraturan siklus menstruasi menandakan fungsi reproduksi berjalan dengan baik, sedangkan

ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi. Rata-rata durasi siklus menstruasi normal berkisar antara 21 hingga 35 hari, sedangkan siklus yang tidak normal berkisar antara <21 hari atau >35 hari (Wahyu, 2024). Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan fokus belajar, serta gangguan aktivitas fisik normal (Fatmaningsih, 2024). Kondisi ini juga menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri haid berlebihan, durasi menstruasi lebih lama, dan peningkatan kecemasan pada remaja putri (Wahyu, 2024).

Prevalensi gangguan menstruasi pada remaja putri secara global menurut WHO sebesar 38,45%. Secara nasional, Kemenkes (2018) melaporkan peningkatan kasus dari 15,2% menjadi 16,4% dalam satu tahun, sedangkan penelitian Paediatrica Indonesia (2020) menemukan bahwa 75% remaja mengalami siklus menstruasi tidak normal (Rukmadhata *et al.*, 2025). Data khusus di Lumajang belum tersedia, namun BPS (2024) mencatat bahwa 63,99% penduduknya berada pada usia produktif, termasuk kelompok remaja (Arlayati & Ikhwan, 2023).

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menjadi indikator adanya gangguan kesehatan, termasuk risiko penyakit seperti kanker serviks, kanker payudara, infertilitas, dan diabetes melitus. Kondisi ini ditandai oleh keterlambatan menstruasi, perdarahan berlebihan, nyeri haid, dan gejala *premenstrual syndrome* (PMS) (Yoelanda, 2025). Periode menstruasi normal biasanya berlangsung selama 2 hingga 8 hari dengan rata-rata 6 hari, sehingga perubahan di luar rentang tersebut dapat menunjukkan adanya

gangguan. Faktor-faktor seperti stres, aktivitas fisik berlebih, polusi, masalah psikologis, serta kualitas tidur yang buruk turut memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi (Rukmadhata *et al.*, 2025). Gangguan pada sistem reproduksi yang mungkin muncul meliputi oligomenore, polimenore, dan amenore (Fatmaningsih, 2024).

Upaya mengatasi ketidakteraturan siklus menstruasi akibat kualitas tidur yang buruk pada remaja putri dapat dilakukan melalui edukasi dan penerapan pola hidup sehat. Pemberian edukasi kesehatan kepada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan keyakinan diri terkait kesehatan reproduksi (Kholifah, 2026). Remaja perlu dibiasakan menjaga jadwal tidur teratur, mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, serta melakukan relaksasi agar kualitas tidur optimal. Tidur yang baik membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi dan mendukung kesehatan reproduksi serta konsentrasi belajar (Rukmadhata *et al.*, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiana *et al.* (2022) menemukan bahwa gangguan tidur akibat stres, tugas berlebih, dan penggunaan gawai menyebabkan penurunan hormon melatonin yang berdampak pada ketidakteraturan menstruasi (Rukmadhata *et al.*, 2025). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Siregar (2022) menunjukkan bahwa 50% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 52,5% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Siregar *et al.*, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan *Menstrual Cycle Regularity* Pada Remaja Putri di SMA Negeri Klakah”.

## B. Rumusan Masalah

### 1. Pernyataan Masalah

Gangguan siklus menstruasi merupakan permasalahan kesehatan yang cukup sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta aktivitas belajar di sekolah. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, gangguan konsentrasi, dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi keseimbangan hormon, khususnya hormon melatonin yang berperan dalam mengatur hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Ketika kualitas tidur menurun, produksi hormon tersebut dapat terganggu, sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri, namun hingga saat ini belum ada penelitian yang dilakukan di kabupaten Lumajang, khususnya di SMA Negeri Klakah. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah.

### 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah kualitas tidur pada remaja putri di SMA Negeri Klakah?
- b. Bagaimanakah *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah?

- c. Adakah hubungan antara kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah?

### C. Tujuan

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja putri di SMA Negeri Klakah.
- b. Mengidentifikasi *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri di SMA Negeri Klakah.

### D. Manfaat

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah mengenai hubungan kualitas tidur dengan *menstrual cycle regularity* pada remaja putri sekaligus memperluas pemahaman teoritis tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja, khususnya yang berkaitan dengan kualitas tidur.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai salah satu faktor yang

berperan dalam *menstrual cycle regularity*, sehingga mendorong mereka untuk membiasakan pola hidup sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi tenaga kesehatan mengenai peran kualitas tidur terhadap kesehatan reproduksi remaja sekaligus menjadi referensi dalam merancang program promosi kesehatan maupun intervensi preventif untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan remaja serta mendukung pengembangan program sekolah yang berfokus pada pembiasaan pola hidup sehat, khususnya terkait *sleep hygiene* dan kesehatan reproduksi.

d. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi Fakultas Ilmu Kesehatan dalam mengembangkan materi pembelajaran yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, serta mendukung penguatan pembelajaran mengenai pentingnya kualitas tidur dan penerapan *sleep hygiene* sebagai salah satu upaya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, psikologis, dan reproduksi pada remaja putri.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk memperkuat kajian serupa serta membuka peluang penelitian yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, sekaligus menyediakan data awal bagi pengembangan penelitian lanjutan terkait intervensi peningkatan kualitas tidur untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja.

