

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan proses fisiologis dengan siklus yang bergantian.¹ Tidur memiliki banyak fungsi penting bagi tubuh. *National Sleep Foundation (NSF)* menyatakan bahwa remaja memiliki pola tidur yang beragam karena perbedaan kewajiban, sekolah, kerja dan kehidupan sosial.² Lama waktu tidur yang baik untuk usia 18-64 tahun adalah 7-9 jam.² Sedangkan kualitas tidur yang buruk pada pelajar, berhubungan dengan tingkat stress yang meningkat, fungsi kognitif yang menurun serta performa akademik yang turun.³

Pada penelitian di Taiwan, didapatkan bahwa prevalensi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mencapai 54,7%⁴, sedangkan di Malaysia mencapai 16.1%.⁵ Penelitian oleh Preisegolaviciute et al pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk mencapai 59,4%, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa hukum dan ekonomi.⁶ Hal ini diperkirakan berhubungan dengan performa akademik yang buruk, banyak insiden ngantuk di siang hari dan disertai dengan kurangnya tingkat konsentrasi.⁷⁻⁹ Penelitian oleh K. Ahrberg beserta rekannya, menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran pre-klinik berhubungan dengan tingkat stres yang tinggi pada masa ujian dengan prevalensi 51% di Amerika Serikat dan 59% di Lithuania.¹⁰

Salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk pada mahasiswi, mungkin berhubungan dengan gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *Premenstrual syndrome (PMS)* umumnya mulai terjadi sekitar usia 14 tahun atau 2 tahun setelah menarche.¹¹ Pada remaja 18-19 tahun, terdapat 37% kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)*.¹² *Premenstrual Syndrome (PMS)* bisa menurunkan performa akademik hingga 32%.¹² Dalam kurun waktu 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi, wanita akan mengalami beberapa gejala perubahan tertentu, dari segi fisik (nyeri payudara, sakit kepala, jerawat, nyeri panggul maupun emosional perubahan mood, penurunan fungsi sosial,

penurunan konsentrasi) bahkan depresi yang akan mereda ketika siklus menstruasi dimulai.¹³ Salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa 95% perempuan memiliki setidaknya satu gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)*, dengan tingkat keparahan sedang hingga berat mencapai 3,9%.¹⁴

Berbagai penelitian mengenai hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* dengan kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran telah dilakukan sebelumnya, namun hasilnya masih kontradiktif. Terdapat penelitian yang tidak menunjukkan hubungan antara *Premenstrual syndrome (PMS)* dengan kualitas tidur.¹⁵ Namun, ada juga penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara *Premenstrual syndrome (PMS)* dengan kualitas tidur.¹⁶

1.2 Rumusan Masalah

Angka kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* yang tinggi di remaja dapat mengganggu aktivitas dan kualitas tidur. Selain itu, dampak yang dialami oleh remaja akibat *Premenstrual Syndrome (PMS)* menunjukkan keterkaitan yang signifikan. Terdapat pula kontroversi dari hasil penelitian sebelumnya mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Premenstrual Syndrome (PMS)* dengan kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara *Premenstrual Syndrome (PMS)* dengan kualitas tidur mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui ada tidaknya pengaruh *Premenstrual Syndrome (PMS)* dengan kualitas tidur mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui kualitas tidur mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran

- b) Mengetahui derajat beratnya *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran
- c) Menganalisis hubungan antara *Premenstrual Syndrome (PMS)* dan kualitas tidur mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan perbandingan bagi penelitian yang selanjutnya mengenai pengaruh *Premenstrual Syndrome (PMS)* terhadap kualitas tidur.

1.5.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi bagi peneliti dan mahasiswi preklinik Fakultas Kedokteran mengenai *Premenstrual Syndrome (PMS)* yang diduga dapat menurunkan kualitas tidur.