

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sindroma pramenstruasi (PMS) merupakan suatu kumpulan gejala fisik, afektif, dan perilaku yang mengganggu kegiatan perempuan ketika fase luteal menstruasi / 7-14 hari sebelum menstruasi dan akan pulih setelah beberapa hari menstruasi.¹ Terdapat banyak gejala sindroma pramenstruasi, diantaranya dapat berupa nyeri abdomen, punggung, pinggang, kepala, pembengkakan dan nyeri payudara, mual, konstipasi, gangguan kecemasan, sifat lekas marah, kelelahan, kegelisahan, perubahan suasana hati, dan menangis.²

Delapan puluh persen perempuan mengalami minimal satu gejala fisik atau psikis saat fase luteal siklus menstruasinya, namun kebanyakan tidak mengalami gangguan yang signifikan pada kegiatan sehari-hari.³ Namun, survei pada populasi menunjukkan sebanyak 20% hingga 30% perempuan mengalami sindroma pramenstruasi.⁴ Selain itu, sindroma pramenstruasi dengan gejala berat yang dapat disebut *Premenstrual Dysphoria Disorder* diidap oleh 7% perempuan usia reproduktif.⁵ Fluktuasi hormon perempuan saat siklus menstruasi dapat mempengaruhi tidur, sehingga perempuan lebih rentan untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki.⁶

Tidur merupakan suatu hal yang penting bagi kesehatan fisik dan psikis seseorang. Kurangnya kualitas tidur akan meningkatkan risiko untuk obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan depresi.⁷ Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang seperti konsumsi sindroma pramenstruasi, kafein, merokok, dan depresi. Menstruasi diketahui mempengaruhi tidur ketika tahap NREM2 dan tahap *Rapid Eye Movement* (REM) pada perempuan. Penelitian pada perempuan yang mengidap *Premenstrual Dysphoria Disorder* (PMDD), terjadi penurunan respon terhadap melatonin pada fase luteal dibandingkan saat fase folikular pada siklus menstruasi.⁸ Pada kelompok perempuan dengan kemungkinan PMDD, ditemukan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan kelompok perempuan yang tidak mengidap PMDD. Penelitian ini mengukur waktu tidur, berapa lama seseorang terlelap / *sleep-onset latency* (SOL), pertahanan tidur / *sleep maintenance*, waktu bangun, keletihan dan rasa kantuk di siang hari.⁹

Sebuah penelitian 668 anak di Islandia mengenai kebiasaan tidur pada remaja selama sepuluh tahun menunjukkan terjadinya gangguan tidur seperti fenomena rasa kantuk siang hari dan tidur siang yang meningkat pada remaja dan menurunnya waktu tidur malam hari pada kelompok umur yang sama.¹⁰ Prevalensi gangguan tidur juga tinggi pada penelitian 140 anak berusia 12-15 tahun di Jakarta sejumlah 62,9% dari total sampel.¹¹ Persentase yang serupa terjadi pada penelitian pada sejumlah mahasiswa dengan 50% dari populasi memiliki gangguan tidur.¹²

Studi dengan 607 sampel perempuan yang didiagnosa dismenorea menunjukkan adanya hubungan pola tidur dan keparahan nyeri menstruasi. Sampel dengan pola tidur yang tidak sehat lebih rentan untuk mengalami dismenorea yang lebih berat.¹³ Studi pada 383 remaja di Turki yang berusia 13-19 tahun menunjukkan 55,9% remaja mengalami sindroma pramenstruasi.¹⁴ Prevalensi kejadian PMS di India pada 300 mahasiswa menunjukkan persentase yang serupa, yaitu sebanyak 62,7%.¹⁵ Selain itu, pada 233 pelajar SMA di Yogyakarta, 66,1% mengalami gejala PMS dan PMDD.¹⁶ Studi di Jepang pada 1022 pelajar menunjukkan 12% pelajar mengalami PMS sedang-berat / PMDD dan kualitas tidur merupakan faktor risiko terjadinya PMS.¹⁶ Studi lain pada 262 sampel meneliti hubungan kualitas tidur pada 67 mahasiswa mengidap PMDD, menunjukkan sampel yang mengalami PMDD sangat terpengaruh oleh gangguan tidur dibandingkan sampel yang tidak terdiagnosa PMDD.¹⁷

Selain itu, 9 perempuan dengan PMS gejala berat diteliti menggunakan elektroensefalograf (EEG) sebagai tes objektif dan menggunakan kuesioner secara subjektif untuk mengetahui kualitas tidur dibandingkan dengan 12 sampel kontrol, dan tidak ada perbedaan signifikan pada EEG antara perempuan mengidap PMS gejala berat dengan sampel kontrol. Namun, kedua kelompok sampel menunjukkan perbedaan pada hasil kuesioner subjektif dimana sampel dengan PMS gejala berat mengalami gangguan tidur dan gejala depresif.¹⁸

Dengan tingginya prevalensi gangguan tidur pada perempuan dan fakta yang diperoleh tentang hubungan tidur dan menstruasi, disertai dengan minimnya penelitian tentang derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi di Indonesia, penulis ingin mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi.

1.2 Perumusan Masalah

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan sindroma pramenstruasi (PMS). Namun, minimnya jurnal yang meneliti spesifik kepada derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat adanya hubungan antara kualitas tidur dan derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi pada remaja.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi?
- Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan konsumsi kafein?
- Apa variabel yang paling mempengaruhi kualitas tidur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi.
- Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsumsi kafein.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada seseorang yang memiliki derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi ringan dan sedang-berat.
- Untuk mengetahui variabel mana yang lebih dominan mempengaruhi kualitas tidur.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali topik tidur dan menstruasi lebih lanjut
- Penelitian ini diharapkan sebagai penambah wawasan bagi penulis dalam topik kualitas tidur dan derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi.

1.5.2 Manfaat praktis

- Penelitian ini dapat menjadi sarana edukasi bagi masyarakat luas yang ingin mengetahui mengenai hubungan kualitas tidur dan derajat keparahan gejala sindroma pramenstruasi.