

Bab I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah salah satu hal paling penting bagi umat manusia karena tidur memiliki efek pada setiap jaringan di tubuh kita bahkan pada imunitas di tubuh kita juga. Tidur juga memiliki fungsi penting pada otak karena dengan tidur otak bisa lebih cepat belajar serta membuat ingatan baru. Terdapat beberapa riset yang menunjukkan kalau kekurangan tidur bisa menyebabkan terjadinya peningkatan peluang dalam terkena penyakit jantung, kenaikan tensi darah, dan juga depresi. ⁽¹⁾ Disarankan oleh *National Sleep Foundation* bahwa orang berusia 18 sampai 64 butuh tujuh sampai sembilan jam untuk tidur per hari.⁽²⁾ Sementara kualitas tidur dapat dilihat dari tidur lebih banyak di kasur, tidur terlelap dalam durasi 30 menit, bangun tidur hanya sekali di malam hari, dan bangun tidur selama 20 menit atau kurang setelah tertidur lelap.⁽³⁾ Pada riset yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas *Hall Oleo*, ditemukan bahwa sebanyak 89,1% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽⁵⁸⁾ Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk karena memiliki tugas yang harus diselesaikan serta belajar untuk menghadapi ujian.

Menstruasi adalah pendarahan yang dialami oleh wanita setiap bulan. Pendarahan ini bisa terjadi karena hormon estrogen dan progesteron menurun sehingga tubuh akan memulai menstruasi. *Office on Woman's Health* menyatakan bahwa wanita rata-rata mengalami siklus menstruasi setiap 28 hari dan setiap wanita biasanya mengalami siklus menstruasi yang berbeda dari satu bulan ke bulan lainnya.⁽⁵⁾

Siklus menstruasi yang bervariasi sering terjadi. Beberapa studi menyatakan variasi menstruasi yang bermasalah, seperti menstruasi yang tidak teratur sering dialami oleh mahasiswa.⁽⁵⁹⁾ Hasil penelitian yang menunjukkan terdapat

84,6% mahasiswi pada Fakultas Kedokteran USU mengalami gangguan menstruasi.⁽⁶⁾ 80,7% mahasiswi pada Fakultas Keperawatan *Lebanese* mengalami gangguan menstruasi.⁽⁶⁰⁾

Kualitas tidur yang tidak baik akan meningkatkan aktivitas *nonpinephrine* serta *corticotropin-releasing hormone* sehingga kortisol meningkat. Hormon kortisol yang berlebihan akan menghambat produksi *Luteinizing Hormone* dengan cara menurunkan produksi *Gonadotropin-releasing hormone*. LH sangat diperlukan untuk perkembangan korpus luteum serta berlangsungnya ovulasi. Karena produksi LH menurun maka ovulasi tidak terjadi sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. ^(45,46,47)

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti umur, status merokok, dan berat badan. Telah dilakukan sebuah riset di Universitas Sebelas Maret pada tahun 2014 dan dia menemukan bahwa waktu tidur yang tidak teratur membuat siklus menstruasi yang tidak teratur juga. Dinyatakan bahwa sebanyak 52,5 % dokter muda mengalami menstruasi yang tidak teratur karena tidak memiliki waktu tidur sebanyak tujuh sampai sembilan jam dan sebanyak 35% dokter muda mengalami gangguan menstruasi meskipun sudah memiliki waktu tidur yang cukup.⁽⁶⁾ Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan pada Fakultas Kedokteran Sumatera Utara yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.⁽⁶¹⁾

Meskipun sudah ada penelitian yang mengulas tentang hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi, masih terdapat kontradiksi dari hasil penelitian yang sudah dilakukan. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Banyak sekali masalah yang bisa mengganggu siklus menstruasi, salah satunya adalah kualitas tidur. Hal ini bisa dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran USU bahwa terdapat 84,6 % mahasiswi mengalami gangguan menstruasi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui tingginya mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi. ⁽⁶⁾ Siklus menstruasi yang tidak teratur pasti membuat wanita mengalami keresahan karena itu menandakan bahwa hormon tubuh tidak bekerja dengan normal. Sehingga penting sekali untuk mencari tahu yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Maka dari itu, perlunya dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPH.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui kualitas tidur mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- Mengetahui siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- Menambah ilmu kedokteran mengenai khususnya tentang pola tidur mahasiswi dengan siklus menstruasi.
- Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya

1.5.2 Manfaat Praktis

Meningkatkan pengetahuan mahasiswi fakultas kedokteran mengenai hubungan tidur dengan siklus menstruasi.

