

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi yaitu mekanisme alami dimana lapisan rahim secara berkala luruh setiap bulan, yang dikendalikan oleh hormon reproduksi. Menstruasi yang teratur akan menghasilkan apa yang kita kenal sebagai siklus menstruasi yang memainkan peran penting dalam sistem reproduksi (Anzela et al., 2023). Siklus menstruasi normal yaitu antara 28 hingga 35 hari, siklus menstruasi tersebut dapat dikatakan tidak normal jika siklus haid terjadi dalam rentang waktu dibawah 28 hari atau melampaui 35 hari (Elza, 2020). Perhitungan siklus menstruasi dimulai dari menstruasi hari pertama pada bulan ini sampai dengan menstruasi hari pertama di bulan selanjutnya. Lama waktu haid biasanya dalam rentang antara 2-8 hari dan pengeluaran darah 20-60 ml perharinya (Sari et al., 2023).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian menstruasi tidak teratur yang dialami oleh perempuan di dunia yaitu 45%. Pada tahun 2018 Data Riset Kesehatan Dasar menyebutkan perempuan di wilayah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi sebanyak 14,9% (Ramadhani et al., 2023) dan dalam waktu satu tahun, 13,7% wanita berusia 10-59 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (Anzela et al., 2023), dengan prevalensi ketidakteraturan berkisar 15,8% di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (Purwati & Muslikhah, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian (Sumarno, 2020) pada 96 mahasiswi semester 4 prodi D3 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menunjukkan terdapat terdapat 44 mahasiswi (45,8%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 52 mahasiswi (54,2%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Ketidakteraturan siklus menstruasi menandakan terjadinya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021). Apabila tidak segera ditangani secara optimal, kondisi ini dapat berdampak pada kesuburan (Syintia et al., n.d.), dimana kesuburan yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *infertilitas* (E. P. Astuti et al.,

2023). Umumnya gangguan menstruasi yang paling sering muncul dapat bermacam-macam dan bisa terjadi sebelum, saat, ataupun sesudah menstruasi. Gangguan pada siklus menstruasi bisa berdampak pada berbagai aspek kesehatan dan menjadi salah satu indikator utama kondisi kesehatan perempuan. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap gangguan ini terdiri dari stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur (Wahyua et al., 2024).

Tidur merupakan kondisi relative tanpa kesadaran yang ditandai dengan ketenangan dan minimnya aktivitas, berlangsung terus-menerus serta mencerminkan berbagai tahap aktivitas otak. Tidur malam memiliki peran penting dalam pemulihan tubuh, terutama dalam regenerasi sel-sel, termasuk di otak. Dari segi biologis, produksi hormon tertentu lebih optimal saat tidur malam dibandingkan tidur siang. Selain itu, lingkungan di siang hari cenderung lebih aktif, sehingga suasana tidak setenang dan senyaman malam hari, menjadikan tidur malam sangat penting (Yumni et al., 2020). Kualitas tidur juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi, di mana kebutuhan tidur yang baik dipengaruhi oleh durasi tidur (kuantitas) dan nyenyaknya tidur (kualitas).

Tidur yang tidak berkualitas akan memiliki keadaan tubuh yang dapat menghambat sintesis hormon melatonin. Selain perannya dalam tidur, melatonin juga berpengaruh pada siklus menstruasi. Melatonin memengaruhi hormon *Gonadotropin-releasing hormone* di hipotalamus melalui *nukleus suprakiasmatis* dan *pars tuberalis*, yang kemudian berperan dalam pembentukan *Luteinizing Hormone* dan *Follicle Stimulating Hormone*. Hubungan antara melatonin dan *Gonadotropin-releasing hormone* ini memiliki peran penting karena melatonin turut berkontribusi dalam produksi cAMP, perkembangan ovarium, serta sintesis estrogen. (Sholihah et al., 2021). Hormon melatonin ini berfungsi sebagai penghambat produksi hormon estrogen. Apabila sintesis hormon melatonin berkurang, maka akan mengakibatkan peningkatan hormon estrogen dalam tubuh yang berdampak pada terganggunya siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat berbeda pada setiap wanita karena tergantung pada faktor-faktor yang menyertai (Sari et al., 2023). Apabila gangguan pada siklus menstruasi tidak memperoleh

penanganan yang tepat, hal ini dapat berdampak pada terganggunya kesuburan (Anzela et al., 2023).

Hasil penelitian (Wahyua et al., 2024) menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi, dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ dengan analisis *chi-square*. Sedangkan penelitian (Decandra Putra et al., 2023) menggunakan *fisher's exact test* dan memperoleh nilai p sebesar 0,668 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ditemukan korelasi gangguan tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa pendidikan dokter. Sehingga terdapat ketidakconsistenan hasil dari beberapa penelitian-penelitian sebelumnya terkait korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 19 Februari 2025 terhadap mahasiswa semester 2, 4, 6, dan 8 prodi kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, ditemukan bahwa mahasiswa semester 4 mempunyai beban SKS terbanyak dibandingkan semester lainnya dan jadwal kuliah yang padat serta dari 68 mahasiswa kebidanan semester 4 terdapat 75% (51 mahasiswa) diketahui memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 25% (17 mahasiswa) yang memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan “Apakah terdapat keterkaitan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Sacara umum penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengetahui apakah terdapat korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Mengetahui siklus menstruasi mahasiswa kebidanan semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam memahami korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi *Responden*

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan serta pemahaman bagi responden tentang hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

b. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi institusi khususnya untuk Program studi S1 Kebidanan.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Temuan dari penelitian ini mampu menjadi dasar bagi penelitian berikutnya, dengan kemungkinan penambahan variabel untuk analisis yang lebih komperhensif.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Syintia et al., n.d., (2022)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FK UISU Tahun 2021	Teknik analitik observasional, desain studi <i>cross-sectional</i> . Teknik sampling <i>stratified random sampling</i>	Ditemukan korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, <i>p value</i> sebesar 0.005 ($p < 0,05$)	Perbedaan tempat, waktu
2.	Sholihah et al., (2022)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran FK Universitas Tanjungpura	Menerapkan desain <i>cross-sectional</i> dengan responden 52 mahasiswi, diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yaitu kuesioner	Ditemukan korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, <i>p value</i> = 0,000.	Perbedaan tempat, waktu
3.	Gabrielle & Sari., (2023).	Kaitan antara Kualitas tidur dengan siklus menstruasi mahasiswi program studi sarjana kedokteran FK universitas tarumanegara	Teknik <i>observasional analitik, cross sectional</i> dan teknik sampel <i>consecutive non-random sampling</i> . Dianalisis melalui uji chi-square.	Ditemukan korelasi antara kualitas tidur dan siklus menstruasi dengan <i>p-value</i> = 0,044.	Perbedaan tempat, waktu
4.	Ramadhani et al., (2023). Niken	Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember	Desain <i>cross sectional</i> dan teknik sampel <i>Stratified Simple Random Sampling</i> . Dianalisis melalui uji korelasi spearman rank.	Ditemukan korelasi lama tidur dan siklus menstruasi dengan <i>p value</i> = $< 0,001$.	Perbedaan tempat, waktu
5	Jeon & Baek, (2023).	Gangguan menstruasi dan hubungannya dengan gangguan tidur: tinjauan sistematis.	Pencarian literatur yang komprehensif dilakukan di PubMed, EMBASE, psychINFO, dan CINAHL untuk mengidentifikasi publikasi yang menjelaskan semua jenis gangguan menstruasi, dan hubungannya dengan tidur yang diterbitkan antara 1 Januari 1988 hingga 2 Juni 2022.	Tidur yang tidak berkualitas dapat meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti periode lebih pendek, lebih panjang, atau terlewat. Studi menunjukkan bahwa insomnia meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus lebih dari dua kali lipat dalam setahun.	Perbedaan metode dan waktu penelitian