

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI SMAN 1 TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN¹Atma Deviliawati, ²Dewi Sayati

*Email: atm_2vi@yahoo.co.id, atic_idkisumsel@yahoo.co.id
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

ABSTRAK

Mentruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi dengan matang. Jika wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus mentruasi akan terjadi setiap bulannya. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, hal ini menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus menstruasi, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Gangguan lain yang dapat terjadi pada saat mentruasi yaitu gangguan pola tidur. Pola tidur yang dijalani sebagian besar orang adalah tidur selama beberapa jam dalam satu waktu tertentu, usia 12-18 tahun menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-19 jam, studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Talang Kelapa Banyuasin pada bulan November sampai Desember 2020 dengan sampel penelitian sebanyak 42 orang yang diambil dengan cara stratified random sampling. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* dan diuji menggunakan analisis *chi square*. Hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi dengan p-value = 1.000 disarankan bagi SMAN1 Talang Kelapa untuk membentuk PIK-KRR sehingga dapat membantu permasalahan siswa di bidang kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Siklus dan Menstruasi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND MENSTRUAL CYCLE STUDENT IN SENIOR HIGH SCHOOL
NUMBER 1 TALANG KELAPA**

ABSTRACT

Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly. If a woman does not experience pregnancy, the menstrual cycle will occur every month. Although menstruation is a natural process experienced by women, it is a major problem in society if menstrual disorders occur. This disorder may be related to the length of the menstrual cycle or the number and duration of menstruation. Another disturbance that can occur during menstruation is a disturbance in sleep patterns. The sleep pattern that most people go through is sleeping for several hours at a time, ages 12-18 years before adolescence to adolescents the need for healthy sleep is 8-19 hours, studies show that adolescents who are sleep deprived are more prone to depression, do not focus and have poor school grades. This study aims to determine the relationship between sleep quality and menstrual cycle. The research was conducted at SMAN 1 Talang Kelapa Banyuasin from November to December 2020 with a research sample of 42 people who were taken through stratified random sampling. This research is an analytic observational study with a cross-sectional design and tested using chi-square analysis. The results showed that there was no relationship between sleep quality and menstrual cycle with a p-value = 1,000. It was suggested for SMAN1 Talang Kelapa to form PIK-KRR so that it could help students' problems in the field of reproductive health.

Keywords: Sleep Quality, Cycle, and Menstruation

Pendahuluan

Pada Remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012). Menstruasi biasanya datang sebulan sekali dengan siklus yang bervariasi dari 28-35 hari. (Rosyida, 2019).

Pada dasarnya siklus haid wanita tidak sama, tetapi umumnya berlangsung antara 25-35 hari (rata-rata 28 hari). Hari pertama perdarahan dihitung sebagai permulaan siklus haid. Lalu siklus haid anda adalah jumlah hari sebelum haid berikutnya terjadi (hari pertama perdarahan). Jangka waktu menstruasi 3-10 hari. (Sibagariang, 2016).

Jika wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid 3-7 hari. (Sinaga, dkk, 2017).

Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, hal ini menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi (Kusmiran, 2014). Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu dibawah usia 19 tahun dan diatas usia 39 tahun. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus menstruasi, atau jumlah dan

lamanya menstruasi. Seorang wanita dapat mengalami kedua gangguan tersebut (Goerge ,J.M.GJR, 2002 dalam Dahliah, 2017).

Walaupun siklus menstruasi rata-rata antara 27-30 hari namun seseorang yang memiliki siklus menstruasi sangat pendek misalnya 21 hari atau sangat panjang misal 40 hari masih dianggap normal apabila siklus itu tetap, tetapi siklus menstruasi lebih pendek daripada 21 hari dan lebih panjang daripada 40 hari sudah dapat dikategorikan abnormal. (Sinaga. Dkk. 2017).

Penelitian Wahyuningsih, tahun 2018 dari 56 siswi didapatkan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 29 siswi (51.8%) dan yang normal sebanyak 27 Siswi (48.2%). Penelitian Sunarsih, 2017 dari 82 mahasiswa sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 46 (56.1%) responden.

Penelitian Febrianti, tahun 2012 dari 250 siswi yang diteliti di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bogor didapatkan 40% mengalami lama haid tidak normal, 60% mengalami lama haid normal.

Penelitian Gustina dan Djannah, tahun 2015 dari 79 responden penelitian 33 orang mengatakan lama menstruasi sekitar 3-7 hari, 38 orang mengatakan lama menstruasi 7 hari dan 8 orang mengatakan lama menstruasi 5 hari.

Gangguan lain yang dapat terjadi pada saat menstruasi yaitu gangguan pola tidur. Pola tidur yang dijalani sebagian besar orang adalah

tidur selama beberapa jam dalam satu waktu tertentu, usia 12-18 tahun menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-19 jam, studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk. (Kemenkes, 2016).

Menurut National Sleep Foundation (NSF), tahun 2020 wanita lebih mungkin mengalami kurang tidur daripada pria, dan satu kemungkinan penyebabnya adanya perubahan hormonal yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Penyebab pasti dari masalah tidur ini belum sepenuhnya dipahami, tetapi mengingat pentingnya tidur sentral bagi kesehatan fisik dan mental, penting untuk mengetahui tentang siklus menstruasi dan tidur serta cara terbaik untuk tidur saat menstruasi.

Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang, tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Life & Style, 2017 dalam Zahara, dkk, 2018).

Pada sekitar 14 persen perempuan antara usia 20 hingga 35 tahun, sindrom pramentruasi dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Sindrom ini biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal

dalam siklus haid. (Sibagariang, 2016). Kurangnya durasi tidur pada remaja putri berhubungan secara signifikan dengan kejadian menstruasi yang lebih dari 7 hari. (Liu X, 2017 dalam Fauziah, dkk 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Deaneva, dkk tahun 2014 dari 60 responden didapatkan 34 mengalami kualitas tidur buruk dan 26 orang dengan kualitas tidur baik.

Penelitian yang dilakukan Supatmi, dkk tahun 2019 dari 139 responden penelitian didapatkan 59 orang mengalami durasi tidur kurang, 58 orang mengalami durasi tidur cukup dan 22 orang mengalami durasi tidur baik.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan 10 orang siswi didapatkan 4 orang mengalami pegal dan nyeri saat menstruasi sehingga merasa tidur kurang nyenyak, 1 orang sering terbangun di malam hari, 3 orang baru tertidur setelah 15-20 menit 1 orang cemas takut bocor.

Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan 10 orang siswi didapatkan 4 orang mengalami pegal dan nyeri saat menstruasi sehingga merasa tidur kurang nyenyak, 1 orang sering terbangun di malam hari, 3 orang baru tertidur setelah 15-20 menit 1 orang cemas takut bocor.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin Pelaksanaan penelitian mulai dari pengajuan proposal sampai dengan selesai dijadualkan pada tanggal 02 November 2020 sampai 25 Desember 2020, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 14 sampai 19 Desember 2020. Populasi penelitian ini adalah siswi SMAN 1 Talang Kelapa sebanyak 61 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 orang, pengambilan sampel menggunakan cara stratified random sampling. Dengan kriteria inklusi adalah siswi SMAN 1 Talang Kelapa kelas XI yang bersedia menjadi responden penelitian. Data primer dikumpulkan lewat kuesioner yang dibagikan secara online via whatsapp, sehingga didapatkan data siklus menstruasi sedangkan untuk data kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Kemudian data dianalisis menggunakan uji statistik *chi square*.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

| No. | Kualitas Tidur | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|----------------|--------|----------------|
| 1. | Buruk | 9 | 21.4 |
| 2. | Baik | 33 | 78.6 |

| Total | 42 | 100 |
|-------|----|-----|
|-------|----|-----|

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa siswi yang memiliki kualitas tidur baik 33 orang (78.6%) lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur buruk 9 orang (21.4%).

Tabel 2
Siklus Menstruasi

| No. | Pekerjaan | Jumlah | Persentase (%) |
|-------|--------------|--------|----------------|
| 1. | Tidak Normal | 7 | 16.7 |
| 2. | Normal | 35 | 83.3 |
| Total | | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa siswi yang memiliki siklus menstruasi normal 35 orang (83.3%) lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal 7 orang (16,7 %).

Analisa bivariat

Tabel 3
Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi

| Siklus Menstruasi | Kualitas Tidur | | | | TOTAL | |
|-------------------|----------------|------|------|------|-------|-----|
| | Buruk | | Baik | | | |
| | | % | | % | | % |
| Tidak Normal | 2 | 28.6 | 5 | 71.4 | 7 | 100 |
| Normal | 7 | 20 | 28 | 80 | 35 | 100 |
| Total | 9 | 21.4 | 33 | 78.6 | 42 | 100 |

Uji chi square $p=1.000$

Berdasarkan tabel 3 didapatkan responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak mengalami siklus menstruasi normal yaitu 7 orang (20%) sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 2 orang (28.6%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur baik lebih banyak mengalami siklus menstruasi normal yaitu 28 orang (80%) sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik dan mengalami siklus menstruasi tidak normal

sebanyak 5 orang (71.4%). Berdasarkan hasil uji statistik chi square tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 1.000 > 0.05$,

Pembahasan

Dari hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik chi square tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan lama menstruasi dengan $p\text{-value} = 1.000 > 0.05$.

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi di luar kebiasaan (Sinaga, dkk 2017).

Menurut Rohan, 2017, siklus menstruasi terdiri dari 4 fase, yaitu ; fase menstruasi, Fase proliferasi, fase ovulasi dan fase pasca ovulasi. Sedangkan faktor yang mempengaruhi menstruasi yaitu faktor hormone, Faktor Enzim, Faktor vascular, Faktor Prostaglandin. (Kusmiran, 2014).

Gangguan perdarahan menstruasi dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan banyaknya kehilangan darah, mengganggu aktivitas sehari-hari, adanya indikasi inkompatibel ovarium pada saat konsepsi atau adanya tanda-tanda kanker. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti berat badan, aktifitas fisik dan stres. (Rosyida, 2019).

Siklus menstruasi berinteraksi dengan proses sirkadian untuk mengubah ekspresi ritme hormonal dan pengaturan tidur di fase menstruasi yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur selama Luteal phase (LP) pada wanita sehat atau LP patologi terkait seperti Premenstrual Dysphoric disorder (PMDD). (A Shechter, 2009).

Nowakowski, et al 2013 mengatakan tidur dapat dipengaruhi oleh variasi hormon reproduksi, stress, depresi, penuaan, transisi kehidupan/peran dan faktor lainnya.

Tidur tidak hanya sekedar beristirahat dan menutup mata di malam hari. Dilansir dari CNN Indonesia, Edward Young seorang konsultan kesehatan AMILIFE menyatakan bahwa tidur yang berkualitas memiliki tiga elemen yaitu durasi tidur artinya lama tidur berlangsung. Kemudian, kontinuitas adalah tidur yang terus menerus berlangsung tanpa terbangun dan terkena gangguan hingga bangun pagi. Kedalaman tidur yaitu berkaitan dengan tidur nyenyak dimana saat terbangun badan tidak terasa lelah namun lebih segar. (P2TKP, 2020).

Menurut harvard Medical School, 2019, masalah tidur dapat meningkatkan resiko berkembangnya penyakit mental tertentu, serta akibat gangguan semacam itu. Mengobati gangguan tidur dapat membantu meringankan gejala masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian Arafah, et al, 2018, insomnia telah terbukti secara signifikan terkait dengan gejala pramenstruasi dan disminore tetapi tidak ada hubungan substansial yang ditunjukkan antara jam tidur dan sebegini besar gejala menstruasi.

Hasil penelitian Romans, 2015, kualitas tidur selama pramenstruasi lebih buruk dari fase pertengahan siklus, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur selama menstruasi dan pertengahan siklus.

Hasil penelitian Haryati, 2020 menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola tidur dan stres emosional, sedangkan aktifitas fisik mahasiswa secara statistik tidak mempengaruhi kualitas tidur.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Supatmi, 2019 mengatakan ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi, hasil didapatkan bahwa durasi tidur yang pendek dapat dikatakan mempengaruhi siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi tetapi jika ada faktor lain seperti mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi maka tidak dapat dikatakan siklus menstruasi terganggu.

Menurut peneliti tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi dalam penelitian ini disebabkan karena waktu

tidur yang dilakukan responden dalam penelitian ini tetap tercukupi dengan menambah jam tidur, meskipun dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden baru tertidur setelah 30-60 menit, tetapi responden bangun lebih lambat, sehingga durasi tidur responden tetap berkisar pada 7-8 jam. Hal ini sesuai dengan klasifikasi Kemenkes RI tahun 2019 yaitu usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari.

Kesimpulan

Tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi dengan p -value = 1.000 > 0.05.

Daftar Pustaka

- A Shechter, 2009. Sleep, Hormones, And Circadian Rhythms Throughout The Menstrual Cycle In Healthy Women An Women With Premenstrual Dysphoric Disorder. Review Article. Hidawi Publishing Corporation International Journal Of endocrinology Volume 2010. Diakses melalui core.ac.uk
- Arafa A, Senosy S, helmy H, Mohamed A, 2018. Association of Sleep Duration and Insomnia With Menstrual Symptoms Among Young Women in Upper Egypt. Artikel: 2 (2020) diakses melalui <https://mecp.springeropen.com>
- Dahlia, 2017. Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Fakultas kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2016. Artikel Riset. Window of Health Vol 1 No. 1 (Januari 2018). Diakses melalui media.neliti.com.
- Dewi, S, N. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta. Pustaka Rihama.
- Deaneva, 2014. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap siklus Menstruasi Pada Dokter Muda Di RSUD Dr. Mawardi Surakarta. Jurnal NEXUS Kedokteran Komunitas Vol 4 No.2 Desember 2015. Diakses melalui <https://jurnal.fk.uns.ac.id>
- Febrianti, 2012. Lama Haid dan kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol. 4 No.1 April 2013 :11-15. Diakses melalui media.neliti.com.
- Fauziah, dkk, 2018. Asupan Gizi Makro dan Durasi Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dan Hubungannya Terhadap Lama Menstruasi. Jurnal MKMI Vol 15 No.1 Maret 2019 diakses melalui jurnal.unhas.ac.id
- Gustina, 2015. Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstruasi Hygiene Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat.KEMAS 10 (2) (2015) 147-152 diakses melalui journal.unnes.ac.id.
- Harvard Medical School, 2019. Sleep and Mental Health. Diakses melalui www.health.harvard.edu.
- Haryati, 2020. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. Jurnal medika hutama, vol 1 n No 03. 146-155 diakses melalui <https://jurnalmedikahutama.com>.
- Kemenkes, 2016. Memetik Manfaat Tidur. Diakses melalui www.p2ptm.kemkes.go.id
- Kusmiran, 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika. Jakarta.
- Kumalasari dan Andhyantoro, 2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta.
- Liputan 6, 2017. Inilah Alasan Mengapa Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur Anda. 07 Maret 2017. Diakses melalui liputan6.com.
- Norwakowski, et al, 2013. Tidur dan kesehatan wanita. (Sleep and Womens, Health-NCBINIH diakses melalui www.ncbi.nlm.nih.gov
- NSF. 2020. PMS and Insomnia. 15 September 2020. Diakses melalui www.sleepfoundation.org
- P2TKP, 2020. Tidur Berkualitas dan Kesehatan Psikologis. Diakses melalui www.usd.ac.id

- Sibagariang, 2016. Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi Revisi. Trans Info Media. Jakarta
- Sugiyono, 2016. Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D Bandung. PT. Alfabet,
- Sinaga dkk, 2017. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Diakses melalui ppi.unas.ac.id
- Rosyida, 2019. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. PT. Pustaka Baru. Yogyakarta.
- , 2019. Buku Ajar Kebidanan Psikologi Ibu dan Anak. PT. Refika Aditama Bandung.
- Romans, 2015. Sleep Quality and the Menstrual Cycle. The Einstein Lab. Diakses melalui einsteinlab.ca.
- Supatmi, dkk, 2019. Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. SINAR Jurnal Kebidanan Vol. 01 No. 1 September 2019.
- Sunarsih, 2017. Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Terhadap keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan universitas Malahayati Tahun 2017. Jurnal kebidanan Vol.3 N0.4 Oktober 2017 : 190-195. Diakses melalui ejournalmalahayati.ac.id
- Wahyuningsih, 2018. Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi. Diakses melalui repo.stikesicme-jbg.ac.id.
- Zahara, dkk. 2018. Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. JOM FKp. Vol 5 No. 2 (Juli-Desember) 2018