

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang wanita. Darah yang keluar waktu menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau disebut endometrium, (Haryono, 2016). Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari adanya siklus menstruasi normal yang terjadi secara periodik. Wanita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila menstruasi menjadi tidak teratur dan bahkan bisa disertai nyeri (Latifah, 2018). Gangguan siklus menstruasi dapat dibagi menjadi tiga: Siklus haid lebih pendek dari normal (*polimenorea*), Siklus haid lebih panjang dari normal (*oligomenorea*), Keadaan dimana tidak adanya haid selama minimal tiga bulan berturut-turut (*amenorea*), dengan adanya gangguan menstruasi seperti banyaknya seorang wanita yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dapat menjadi pertanda tidak adanya ovulasi (*anovulatoir*) pada siklus menstruasi. Pada menstruasi dengan jumlah perdarahan yang banyak dan terjadi dalam waktu yang lama akan dapat menyebabkan anemia pada remaja, (Novita, 2018).

Dalam penelitian Nam (2017) pada wanita yang tidur 6-7 jam (3,08%) dan <5 jam per hari (6,58%) dikaitkan dengan peningkatan risiko siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang tidur >

8 per hari (1,87%). Sedangkan dalam penelitian Liu (2017) pada wanita cina didapatkan 16% tidur kurang dari 6 jam per malam, dan 10,5% tidur 9 jam atau lebih, maka pada penelitian ini wanita yang tidur kurang dari 6 jam per malam dapat menyebabkan resiko menstruasi yang tidak teratur. Di Surabaya sebanyak 321 wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Sedangkan di kota batu sebanyak 292 wanita yang mengalami gangguan menstruasi, dan di kota Mojokerto sebanyak 81 wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi, menurut (Profil kes dinkes provinsi Jawa Timur, 2016). Berdasarkan hasil penelitian di India dilaporkan wanita yang mengalami menstruasi tidak teratur yaitu sekitar 37,9%, (Rehana dkk, 2015), dan hasil dari penelitian di Makassar 62,7% mengalami siklus menstruasi tidak teratur, (Latifah dkk, 2018), wanita yang mengalami menstruasi tidak teratur di Indonesia sebesar 13,7 %, (Riskesdas 2013).

Faktor resiko ketidakteraturan siklus menstruasi bisa karena olahraga yang berlebihan atau kehilangan berat badan, dan juga disebabkan oleh masalah kesehatan mental termasuk suasana hati depresi dan tekanan psikologis, gangguan endokrin. Baru-baru ini, tidur telah mendapatkan perhatian sebagai faktor yang terkait dalam ketidakteraturan siklus menstruasi, (Nam, 2017). Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu yang dimiliki digunakan untuk tidur, (Lilis, 2015). Durasi tidur yang pendek dapat terjadi sintesis serotonin atau rusaknya nukleus ramus

sehingga akan mempengaruhi siklus REM yang membuat manusia sulit tidur. Kadar serotonin menurun pada saat fase luteal sehingga akan terjadi gangguan hormon yaitu menghambat sekresi *luteinizing hormone* (LH) dan penurunan kadar ekstrogen yang menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi (Fiona, 2018). Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh durasi tidur hal itu dilatar belakangi oleh padatnya aktifitas dan juga paparan sinar layar termasuk nonton tv. game, dan lain-lain.

Fakta yang telah dicantumkan diatas, wanita perlu mengurangi aktivitas yang menyebabkan kurang tidur untuk mencegah ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita, karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan wanita. Maka dari itu, mahasiswi diharapkan memperbaiki durasi tidur dan istirahat yang cukup agar menstruasi kembali normal. Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan universitas muhammadiyah Surabaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi durasi tidur mahasiswi keperawatan.
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan.
3. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian di bidang ilmu keperawatan dan kebidanan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi petugas kesehatan

Sebagai informasi untuk menciptakan mutu pelayanan yang lebih profesional dengan pengetahuan perawat yang tinggi, serta perawat mampu melaksanakan intervensi keperawatan secara mandiri dengan pemahaman tentang pencegahan terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan pengarahannya kepada masyarakat umum dan khususnya pada mahasiswi untuk lebih memperhatikan durasi tidur dan istirahat yang cukup, olahraga teratur agar tidak dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi tidak teratur.

### 3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi untuk peneliti selanjutnya dalam pengembangan siklus menstruasi pada wanita.

