

## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang " Hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya." dengan jumlah responden 139 orang. Penelitian ini dilakukan tanggal 4 juli 2019. Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian di Universitas Muhammadiyah Surabaya yang berlokasi di Jalan Sutorejo Nomor 54 Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Di kampus Muhammadiyah Surabaya ini terdapat 8 Fakultas dan Pasca Sarjana diantaranya; Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Ekonomi Bisnis, Fakultas Tehnik, Fakultas Hukum, Fakultas Agama Islam, Fakultas Kedokteran, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dari setiap fakultas terbagi menjadi 32 program studi yang terdiri dari program Diploma 3 (D3) dan Strata 1 (S1).

Program Studi SI Keperawatan adalah salah satu program Sarjana Keperawatan berwawasan Islam untuk menghasilkan tenaga keperawatan (Sarjana Keperawatan dan Ners) yang memiliki keahlian dalam kemampuan berfikir kritis dalam pengambilan keputusan asuhan keperawatan, memiliki kemampuan manajerial di bidang keperawatan serta berwawasan Islam sehingga mampu merubah sistem pelayanan kesehatan secara komprehensif ke arah yang berkualitas.

#### 4.1.2 Data Umum

##### 1. Karakteristik Umur

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan umur mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Rentan Usia	Jumlah(n)	Presentase (%)
18 Tahun	12	8.6
19 Tahun	39	28.1
20 Tahun	48	34.5
21 Tahun	34	24.5
22 Tahun	6	4.3
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan sebagian besar responden berumur 20 tahun (34,5 %), dan yang berusia 22 tahun (4,3 %).

##### 2. Karakteristik Usia Menarche

Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan usia menarche mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Usia Menarche	Jumlah(n)	Persentase (%)
<12 Tahun	47	33.8
12-14 Tahun	74	53.2
>15 Tahun	18	12.9
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan sebagian besar responden yang berumur 12-14 tahun (53.2 %) dan sebagian responden berumur >15 tahun (12.9 %).

### 3. Karakteristik Berat Badan

Tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan berat badan mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Berat Badan	Jumlah(n)	Persentase (%)
38-46	48	34.3
47-55	63	45.3
56-64	18	12.9
65-73	7	5.0
83-91	2	1.4
92-100	1	7
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki berat badan 47-55 kg (45.3%) dan sebagian responden memiliki berat badan 92-100 kg (7 %).

#### 4.1.3 Data Khusus

##### 1. Karakteristik Durasi Tidur

Tabel 4.4 karakteristik responden berdasarkan durasi tidur mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Durasi Tidur	Jumlah(n)	Persentase(%)
Kurang	59	42.4
Cukup	58	41.7
Baik	22	15.8
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan sebagian besar responden dengan durasi tidur kurang (42.4 %), dan responden yang mengalami durasi tidur baik (15.8 %).

## 2. Karakteristik Siklus Menstruasi

Tabel 4.5 karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Siklus Menstruasi	Jumlah(n)	Persentase(%)
Tidak Teratur	64	46.0
Teratur	75	54.0
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami siklus menstruasi teratur (54 %) dan sebagian responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur (46.0 %).

### 4.1.4 Analisa Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi

#### 1. Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4.6 Tabulasi silang antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Durasi Tidur	Siklus Menstruasi					
	Tidak Teratur		Teratur		Total	
	N	%	N	%	N	%
Kurang	46	33	13	9.3	59	42.5
Cukup	12	8.6	46	33	58	41.7
Baik	6	4.3	16	11.5	22	15.8
Jumlah	64	45.9	75	53.8	139	100
Uji Chi-Square Test	$p : 0.000 < \alpha : 0.05$					

Sumber : Data primer 2019

Berdasarkan tabel 4.6 hasil yang diperoleh dari 59 responden (42.5%) yang mengatakan durasi tidur pendek atau yang menjawab pertanyaan pada kuesioner “kurang” di dapatkan 46 responden (33%) mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur , kemudian 16 responden (11.5%) mengatakan siklus menstruasinya teratur.

Berdasarkan hasil uji statistik chi Square nilai  $\rho : 0.000 < \alpha: 0.05$  menunjukkan ada hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Mengidentifikasi Durasi Tidur Mahasiswi Di Universitas Muhammadiyah Surabaya**

Dari hasil penelitian dari 139 responden, didapatkan responden yang memiliki “durasi tidur kurang” sebanyak 59 responden (42.4%), “durasi tidur cukup” sebanyak 58 responden (41.7%) dan yang memiliki “durasi tidur baik” sebanyak 22 responden (15.8%). Tidur malam hari merupakan waktu panjang seseorang untuk mengistirahatkan tubuh sehingga dapat meregenerasi sel di dalam tubuh terutama pada otak, Pada kondisi biologis tidur malam ada hormon-hormon yang tidak bisa optimal dihasilkan pada tidur siang. Kondisi disiang hari adalah waktu lingkungan sekitar beraktifitas yang tentu saja tidak setenang dan nyaman tidur malam, maka sangat penting tidur saat malam hari, (Tarwoto & Wartonah, 2015).

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. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktifitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari, (Lilis, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Irmalia, 2014). Kurang tidur telah diketahui mengurangi daya daya tahan tubuh, kemampuan kognitif dan emosional. Pola tidur yang tidak sehat tersebut akan menghambat produktivitas. Tanpa tidur yang cukup, semua kemampuan tersebut akan merosot tanpa disadari. Pemikiran bahwa hutang tidur dapat diganti merupakan pemikiran yang salah, karena pola tidur malam hari dan pola tidur siang hari sangat berbeda. Tidur di malam hari, memiliki siklus yang berbeda, satu siklus pada tidur di malam hari berlangsung selama 120 menit, sedangkan siang hari hanya 20 menit, sehingga efek restoratifnya pun lebih singkat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas mengatakan tidur malam hari merupakan waktu panjang seseorang untuk mengistirahatkan tubuh sehingga dapat meregenerasi sel di dalam tubuh terutama pada otak. Di dalam penelitian ini banyak responden yang mengalami durasi tidur kurang, dilihat dari usia responden banyak berumur 20 tahun dimana di usia tersebut dewasa muda memiliki banyak kesibukan yang dapat meyebabkan kurag tidur diantaranya stress akademik. maka dari itu sesibuk apapun aktivitas yang sedang dijalani, jangan lupakan istirahat yang cukup dengan tidur malam. Bagaimanapun lamanya mahasiswi tidur siang, tidak akan bisa menggantikan manfaat istirahat tidur malam.

#### **4.2.2 Mengidentifikasi Siklus Menstruasi Mahasiswi Di Universitas Muhammadiyah Surabaya**

Berdasarkan hasil penelitian responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 75 responden (54%) dan sebagian responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 64 responden (46.0%). Pada siklus menstruasi normal, terdapat reproduksi hormon-hormon yang paralel dengan



pertumbuhan lapisan Rahim untuk mempersiapkan implantasi dari janin (proses kehamilan). Gangguan-gangguan dari siklus menstruasi merupakan alasan salah satu wanita berobat ke dokter. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah keluarnya darah haid yang berkisar 20-60ml per hari. Penelitian menunjukkan wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche pertama kali terjadinya menstruasi dan menopause) lebih banyak yang mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur, (Haryono, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Rahmawati, 2018) bahwasanya terjadinya menstruasi atau haid merupakan perpaduan antara alat genitalia dan rangsangan hormonal yang kompleks yang berasal dari mata rantai aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Oleh karena itu gangguan haid dan gangguan siklus haid dapat terjadi dan kelainan kedua faktor tersebut. Konsep disfungsi menstruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola perdarahan menstruasi seperti menorrhagia (perdarahan yang banyak dan lama), oligomenorrhea (menstruasi yang jarang), polymenorrhea (menstruasi yang sering), amenorrhea (tidak haid sama sekali). Disfungsi menstruasi ini berdasarkan fungsi dari ovarium yang berhubungan dengan anovulasi dan gangguan fungsi luteal. Disfungsi ovarium tersebut dapat menyebabkan gangguan pola menstruasi. Dan berdasarkan penelitian (Nam, 2017) ada beberapa factor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya; berat badan, aktivitas fisik, stress, gangguan endokrin, durasi tidur, mengkonsumsi Obat-obatan

tertentu, penyakit kronis. Dalam hal ini peneliti hanya mengambil salah satu dari factor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu durasi tidur.

Ada faktor yang lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu; stress karena sesuai dengan data yang diperoleh dari penelitian responden mengatakan bahwa mereka sering mengalami stress karena terlalu banyak tugas kuliah dan tuntutan yang lain. Stress melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus – hipofisis – ovarium yang meliputi multiefek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stress terjadi aktivasi amigdala pada system limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *corticotropi releasing hormone* (CRH). Tetapi di penelitian ini belum bisa dikatakan berhubungan karena peneliti tidak mengetahui tingkat stress yang dirasakan responden dan masih banyak data-data yang kurang untuk menentukan apakah ada hubungan atau tidak, (Kevin dkk, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas bahwasanya pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28-35 hari, Menstruasi yang normal berlangsung antara tiga sampai tujuh hari. Pada penelitian ini banyak yang mengalami menstruasi teratur maka pada wanita dengan siklus menstruasi teratur bisa dikatakan subur. Maka dari itu, penting bagi kamu untuk tetap terus menjaga siklus haid agar selalu teratur setiap bulannya.



#### **4.2.2 Menganalisis Hubungan Antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.**

Dari analisa menggunakan Chi-Square Test diketahui bahwa  $\rho$ -value 0.000 yang menandakan lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  yang menandakan  $H_0$  ditolak jadi ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi. Hasil didapatkan bahwa durasi tidur yang pendek dapat dikatakan mempengaruhi siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi tetapi jika ada factor lain selain seperti mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi maka tidak dapat dikatakan siklus menstruasinya terganggu.

Hasil analisi diatas didukung oleh penelitian (Nam, 2017) bahwa Faktor risiko 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.

Pola tidur yang buruk pada remaja tampaknya terkait dengan paparan sinar layar termasuk menonton televisi dan game, serta bekerja setelah kuliah sehingga akan terjadi gangguan tidur pada remaja yang menyebabkan durasi tidur lebih pendek hal ini dapat mengganggu irama sirkadian yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi wanita dan tidur yang terganggu juga dapat menghambat sekresi hormon pelutein yang dapat mengubah siklus menstruasi pada wanita, maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi tidak teratur dapat dikaitkan

dengan perubahan hormone pelutein yang dihasilkan dari gangguan ritme sirkadian (Liu, 2017).

Teori dari Diana dkk (2014), mengatakan Masa usia 20 sampai 30 tahun adalah masa dimana saat-saat sibuk, jadi tidak mengherankan bahwa banyak individu di masa peralihan dan dewasa muda tidak cukup memiliki waktu tidur, diantaranya mahasiswa yang stres dalam keluarga, bersamaan dengan stres akademik sehingga berasosiasi dengan insomnia tingkat tinggi.

Tidur suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak, Tidur malam hari merupakan waktu panjang seseorang untuk mengistirahatkan tubuh sehingga dapat meregenerasi sel di dalam tubuh terutama pada otak, (Tarwoto dan Wartonah, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat bahwa mahasiswi yang mengalami durasi tidur kurang dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 46 mahasiswi (33%) sedangkan mahasiswi yang mengalami durasi tidur baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 16 mahasiswi (11.5%) jadi hasil penelitian ini sama dengan penelitian penelitian sebelumnya yang mengatakan ada hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi. Mahasiswi memiliki pemikiran bahwa jika mereka tidur malam terlalu singkat maka mereka akan menggantinya dengan tidur siang yang sangat lama dan itu pemikiran yang salah karena tidur di malam hari, memiliki siklus yang berbeda, satu siklus pada tidur di malam hari berlangsung selama 120 menit, sedangkan siang hari hanya 20 menit, sehingga efek restoratifnya pun lebih singkat. Maka dari itu mulai dari sekarang mahasiswi perlu mengurangi aktivitas yang menyebabkan kurang tidur untuk mencegah

ketidakteraturan siklus menstruasi, karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan wanita. Dan mahasiswi juga diharapkan memperbaiki durasi tidur dan istirahat yang cukup dan juga memperbaiki nutrisi, agar menstruasi kembali normal.

