

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWI YANG MENGALAMI MENSTRUASI DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Desy Rahayu¹⁾, Nur Rakhamawati²⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Surakarta

²⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta

desyrahayu078@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur bersifat subjektif, Dimana individu merasakan kepuasan dan ketenangan saat tidur. Kualitas ini juga dapat diukur secara kuantitatif dengan melihat durasi tidur. Hubungan antara menstruasi dan kualitas tidur disebabkan oleh nyeri yang dialami Wanita saat menstruasi, yang dapat menaktifkan system saraf simpatik, meningkatkan kewaspadaan, dan membuat sulit untuk tertidur, sehingga menurunkan kualitas tidur yang dialami Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa yang mengalami menstruasi di Program studi keperawatan program Sarjana universitas kusuma husada Surakarta. Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan sampel sejumlah 154 responden yang merupakan semua mahasiswa Angkatan 2023. Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami menstruasi menunjukkan hasil bahwa pada responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 86 responden (55,8 %) sedang yang mengalami kualitas tidur baik sebesar 68 orang (44,2%).

Kata kunci : Kualitas tidur, menstruasi

Daftar Bacaan : 10 (2015 – 2023)

ABSTRACT

Sleep quality is subjective, where individuals feel satisfaction and calm while sleeping. This quality can also be measured quantitatively by looking at sleep duration. The relationship between menstruation and sleep quality is due to the pain women experience during menstruation, which can activate the sympathetic nervous system, increase alertness, and make it difficult to fall asleep, thereby reducing sleep quality. This research aimed to describe the sleep quality of female students in the Bachelor Degree in Nursing Study Program at Kusuma Husada University of Surakarta. This research design used quantitative research, employing descriptive observational research methods with a cross-sectional approach. The sampling technique used total sampling of 154 respondents who were all female students from the Class of 2023. The results of this study showed that 86 respondents (55.8%) experienced poor sleep quality while menstruating, while 68 respondents (44.2%) experienced good sleep quality while menstruating.

Keywords: Sleep quality, menstruation

References : 10 (2015 – 2023)

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keluarnya darah kotor yang keluar bersama selaput lendir dari rongga Rahim, dikeluarkan secara alami akibat perubahan kadar hormon ekstrogen dan progesterone, dan keluar dari rahim melalui saluran vagina. Selaput lendir yang dikeluarkan tersebut akan diubah menjadi zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah di dasar area juga ikut terkoyak, terbuka dan memungkinkan darah mengalir keluar. Setelah menstruasi berakhir selaput lendir baru terbentuk dan berkembang hingga ketebalan tertentu. Menstruasi berlangsung beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu, dan berlanjut hingga Wanita mencapai masa tertentu (Indiarti, 2020).

Berdasarkan dari laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan umumnya sekitar 45%. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2019 menunjukkan bahwa di Indonesia, perempuan dari usia 10-40 tahun mengalami masalah menstruasi tidak normal sebanyak 13,7% dalam setahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur cukup banyak terjadi pada perempuan Indonesia dari usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Salah satu alasan yang diungkapkan oleh perempuan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu banyaknya pikiran sebesar 5,1% (Yuni, 2020). Kualitas tidur memiliki aspek kuantitatif dan kualitatif termasuk lama tidur, frekuensi terbangun saat tidur malam serta aspek subjektif yaitu kedalamaan saat tidur (Nilifda, 2016). Pada penelitian yang dilakukan Supatmi et al., (2019) didapatkan 42,5% memiliki durasi tidur pendek, dan 33% diantaranya mengalami siklus menstruasinya yang tidak teratur.

Mayoritas Wanita, terutama yang sudah menstruasi, memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibanding laki laki. pada minggu pramenstruasi, wanita

sering mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur buruk yang ditandai dengan rasa kantuk, konsentrasi buruk, dan kelelahan selama pramenstruasi, hal ini disebabkan oleh berbagai hormon reproduksi, depresi, penuaan, durasi tidur suasanan hati yang lainnya (Gabrielle dan Triyana, 2023). hormon melatonin berperan dalam mengatur produksi estrogen, sehingga jika terjadi penurunan kadar melatonin, hal ini dapat menyebabkan peningkatan estrogen dan selanjutnya mempengaruhi siklus menstruasi Wanita (Lovani, 2019).

Kualitas tidur mencakup aspek kualitatif (kedalaman tidur) dan juga kuantitatif (jam tidur), seperti waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, durasi tidur, frekuensi bangun serta aspek subjektif (durasi tidur) seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dirasa baik kalau tidak memperlihatkan tanda-tanda seseorang kurang tidur atau sulit tidur (Sugiono et al., 2018).

Ketika kualitas tidur seseorang terganggu ada resiko perubahan pada kuantitas dan kualitas pola istirahat yang dapat menyebabkan ketidaknyaman dan mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan pada kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kebugaran remaja saat melakukan aktifitas (Fidyowati, 2021). Penderita gangguan tidur akan mengalami kesulitan untuk beristirahat hanya untuk memulihkan kondisi fisik dan mental tubuhnya. Pusat saraf tidur di otak memiliki rperan penting bagi Kesehatan. (Lutfiyati et al, 2021).

studi pendahuluan yang dilakukan 10 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur selama 1 bulan terakhir, didapatkan hasil pada 10 mahasiswa, 2 mahasiswa merasakan kualitas tidurnya cukup baik, 4 mahasiswa cukup buruk, dan 4 orang sangat buruk. dan serta durasi tidur di malam hari dan bangun dipagi hari yaitu 2 mahasiswa tidur dalam waktu 7-8 jam, 3 mahasiswa tidur dalam waktu 5-4 jam, 4 mahasiswa tidur dalam waktu

3-6 jam, dan 1 mahasiswi tidur dalam waktu 2-3 jam. Gangguan tidur hanya dialami oleh 3 orang seperti terbangun di malam hari, terbangun ke kamar mandi, tidur yang tidak nyenyak dan juga merasakan nyeri.

Berdasarkan uraian diatas masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswi Yang Mengalami Menstruasi di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta “ Tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswi yang mengalami menstruasi di Program studi keperawatan program Sarjana universitas kusuma husada Surakarta. Manfaat penelitian ini yaitu untuk Mendapatkan ilmu pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur yang baik dan mengetahui siklus menstruasi yang normal serta bermanfaat untuk semua mahasiswi Program Sarjana Keperawatan universitas Kusuma husada Surakarta.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Kusuma Husada Surakarta dan Penelitian ini dilaksanakan secara online menggunakan *google form* melalui grup kelas. Penelitian ini dilaksanakan 31 Mei 2024 – 1 Juni 2024. Populasi yang diambil seluruh mahasiswi tingkat satu prodi sarjana keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan jumlah 154 responden. Pengambilan sampel penelitian menggunakan Teknik *total sampling* (semua populasi dijadikan sampel). Penilaian kualitas tidur terhadap mahasiswi yang mengalami menstruasi dengan mengisi kuesioner PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*). Dengan karakteristik responden berdasarkan usia

dan kualitas tidur. Setelah dilakukan coding, data diolah dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distrbusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	(f)	(%)
18 Tahun	38	24,7 %
19 Tahun	86	55,8%
20 Tahun	24	15,6%
21 Tahun	6	3,9%
Total	154	100

Berdasarkan tabel diatas mendoatkan hasil responden mayoritas berumur 19 tahun dengan jumlah 86 orang (55,8 %). didukung oleh teori bahwa Wanita berusia antara 18 sampai 25 tahun membutuhkan tidur 7jam sampai 9 jam setiap hari.ketika kebutuhan tidur kurang terpenuhi

maka kualitas tidur secara alami menurun dan proses fisiologis tubuh terganggu, termasuk peningkatan kepekaann tubuh pada rasa sakit nyeri oleh karena itu dapat dikatakan bahwa peningkatan sensitivitas nyeri lebih tinggi akibat penurunan kualitas tidur memiliki dampak langsung pada keparahan dismenore (Hirshkowitz *et al*, 2015).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden gambaran kualitas tidur mahasiswi yang mengalami menstruasi

Karakteristik	(f)	(%)
Baik	68	44,2 %
Buruk	86	55,8 %
Total	154	100

Berdasarkan tabel diatas mendapatkan hasil responden pada saat menstruasi kualitas tidur mayoritas buriuk 86 orang (55,8%).Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nalendra Tri

Widhianarto (2016) dengan 210 hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara derajat disminore dan kualitas tidur dengan nilai $P= 0,004$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keduanya antara derajat dismenore dan kualitas tidur.

Rasa sakit yang dirasakan tentunya mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan mengganggu tidurnya. Tidur adalah aktivitas yang membuat tubuh menjadi lebih rileks dibandingkan, perubahan tersebut menyebabkan seseorang mengalami penurunan kesadaran. Setiap orang memerlukan tidur karena tidur sangat berperan penting untuk tubuh dan bermanfaat bagi saraf otak serta anatomi dan fisiologi tubuh, gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh penyakit, nyeri, kecapean, gaya hidup, emosi, stimulant alkohol, obat-obatan, motivasi, pola makan dan lainnya, khususnya para remaja putri yang sedang haid selalu mengalami sakit nyeri. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur (Wahab, 2017).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden
Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia adalah responden dengan berusia 18 tahun 38 orang (24,7 %), 19 tahun 86 orang (55,8%), 20 tahun 24 orang (15,6%), dan 21 tahun 6 orang (3,9%). Dimana dapat disimpulkan pada penelitian ini terbanyak pada usia 19 tahun (55,8 %).
2. Gambaran kualitas tidur
Gambaran kualitas tidur mahasiswa saat menstruasi didapatkan responden pada saat menstruasi kualitas tidur baik sebanyak 68 orang (44,2 %), sedangkan buruk 86 orang (55,8%). Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa yang

mengalami menstruasi 55,8 % buruk.

SARAN

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini untuk menambah wawasan bagi responden.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pustaka khususnya pada sarjana keperawatan tentang bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa yang mengalami menstruasi.
3. Bagi peneliti
Hasil penelitian ini semoga memperluas pengetahuan peneliti tentang kualitas tidur mahasiswa yang mengalami menstruasi.
4. Bagi peneliti lain
Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi tambahan yang berguna dapat dikembangkan peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gabrielle. (2023). Kaitan Antara Kualitas Tidur Dan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Ebers Papyrus. 29.(1).
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time

- duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1). <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Lovani, C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. Skripsi. Universitas Andalas
- Lutfiyati,A., & Susanti,D. (2021) Hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi di SMPN 1 sleman Yogyakarta. *Riset informasi kesehatan*. 10 (1), 18 -24
- Indiarti, MT. (2020). Kehamilan, Persalinan & Perawatan Bayi. Yogyakarta: Diglossia Media.
- Salmawati, et al.(2022). ‘Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021’, *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), pp. 107–115.
- Wahab, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran.
- Widhianarto, N. T. (2016) Hubungan Derajat dismenorea dengan kualitas tidur pada siswa SMA X. Skripsi: Fakultas Kedokteran Universitas Tri Sakti Jakarta. <http://repository.trisakti.ac.id/usa ktina/idex.php/>
- World Health Organization.2020. Prevalensi Gangguan Siklus Menstruasi.
- Yuni, P., & Ari, M. (2020). Gangguan siklus menstruasi akibat aktivitas fisik dan kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyisyah Bandung*.