

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menstruasi adalah suatu perubahan fisiologis pada wanita yang bersifat *intermitten* dipengaruhi oleh hormon reproduksi dan terjadi selama 3-7 hari (Fajaryanti, 2011). Siklus menstruasi normal pada seorang wanita adalah 21-32 hari (Tuduho *et al.*, 2014). Tidak semua wanita yang mengalami menstruasi merasa nyaman karena adanya gangguan yang biasanya muncul antara lain sulit tidur, gangguan suasana hati, dan bahkan rasa nyeri yang disebut *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah masalah ginekologi yang paling umum pada wanita dan didefinisikan sebagai nyeri dan kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Omidvar *et al.*, 2016). *Dysmenorrhea* merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi kualitas hidup wanita secara signifikan dan biasanya menghalangi mereka untuk pergi ke sekolah atau bekerja. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan *dysmenorrhea* menderita masalah tidur (Gagua *et al.*, 2012).

Tidur adalah salah satu fungsi terpenting dari sistem saraf pusat. Kurang tidur dapat meningkatkan rasa sakit, dan rasa sakit pun akan mengganggu struktur normal dari tidur. Rasa sakit dan tidur merupakan hal yang saling mempengaruhi satu sama lain (Neyal, 2010). Nyeri di daerah punggung dan perut akibat dari *dysmenorrhea* sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Durasi normal tidur yang dibutuhkan pada masa remaja adalah 9-10 jam. Pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea* waktu tidurnya akan terganggu. Di sisi lain diketahui bahwa, reseptor estrogen dan progesteron telah terbukti mempengaruhi siklus tidur-bangun yang berlawanan (Strinic, 2003).

Kualitas tidur yang baik adalah tidur yang cukup dan tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah tidur seperti insomnia. Kondisi kurang tidur ini sering dialami oleh mahasiswa maupun kalangan dewasa muda, karena mereka melakukan banyak aktivitas. Kondisi ini dapat menimbulkan

risiko besar seperti menurunnya konsentrasi belajar dan terjadinya gangguan kesehatan tubuh (Talima, 2018).

Penelitian Wijayanti *et al.* (2017) melaporkan bahwa siswi yang mengalami nyeri *dysmenorrhea* intensitas tidurnya terganggu dan kurang nyaman. Hal ini dibuktikan dengan adanya penuturan salah satu siswi yang mengatakan sangat sulit berkonsentrasi dan merasakan kantuk yang amat sangat pada saat proses belajar, serta ketika bangun di pagi hari badan terasa tidak bersemangat.

Penelitian ini mengambil objek mahasiswi karena seperti yang kita ketahui mahasiswi yang mengalami menstruasi memiliki banyak kegiatan akademik maupun non akademik. Mahasiswi dituntut untuk belajar aktif dan kegiatan lainnya. Untuk memaksimalkan kegiatan yang mereka jalani maka akan membutuhkan banyak energi yang didapat melalui kebutuhan tidur yang baik, istirahat yang cukup dan tidur yang cukup. Ketiga hal tersebut tidak dapat terpenuhi maka semua kegiatan itu tidak bisa dilakukan secara maksimal ataupun baik.

Haid secara syar'i maknanya adalah darah yang keluar dari rahim seorang wanita secara alami tanpa sebab apapun di waktu-waktu tertentu. Masalah haid diceritakan dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Bukhāri, Aisyah berkata, "kami keluar bersama Nabi untuk melaksanakan haji. Ketika kami sampai di Sarif, aku mengalami haid. Lalu Nabi menghampiriku, dan saat itu aku hanya menangis. Nabi kemudian bertanya," apa yang membuatmu menangis?" aku menjawab: "sepertinya aku tidak bisa berhaji tahun ini," Rasulullah bersabda," apakah engkau sedang haid?" aku menjawab, "ya" dan Rasulullah bersabda:

فان ذلك شيكتبو الله على بنات ادم

Itu adalah sesuatu yang telah Allah SWT. tetapkan untuk anak- anak perempuan adam".

Menurut ajaran Islam, aktivitas tidur menandakan kekuasaan Allah SWT yang mana Allah menciptakan malam untuk istirahat dan siang untuk beraktivitas. Bentuk dari rasa syukur kita atas nikmat aktivitas tidur bisa kita praktikkan dengan cara memperhatikan pola tidur yang baik. Efek pola tidur yang baik diharapkan dapat memberikan manfaat langsung baik pada fisik maupun psikis. Penelitian ini

bermaksud untuk meningkatkan pengetahuan wanita yang menderita *dysmenorrhea* mengenai pengaruh *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, belum diketahui pengaruh *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran angka kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020?
3. Bagaimana pengaruh antara *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020?
4. Bagaimana pandangan Islam mengenai haid?
5. Bagaimana kualitas tidur yang baik menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui angka kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.

3. Mengetahui pengaruh antara *dysmenorrhea* dengan kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.
4. Mengetahui pandangan Islam mengenai haid.
5. Mengetahui kualitas tidur yang baik menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Menambah pengetahuan peneliti untuk lebih memahami pengaruh *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.
2. Dapat mengembangkan diri melalui penelitian *dysmenorrhea* yang masih berkembang sampai sekarang.

1.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Membantu dalam pengembangan informasi terkait pengaruh *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 sehingga dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat tentang pengaruh *dysmenorrhea* terhadap kualitas tidur