

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Periode menstruasi penting dalam reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara menarche dan menopause serta dipengaruhi oleh hormon (Tombokan, et al., 2017). Menstruasi juga merupakan proses yang kompleks dan harmonis dari serebrum, hipotalamus, hipofisis, alat-alat genital, korteks adrenal, kelenjar tiroid, prostaglandin, dan serotonin (Deaneva, et al., 2015).

Siklus menstruasi akan terbentuk karena hal ini terjadi secara reguler setiap bulannya. yang merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Satu siklus dihitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama pada periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21-35 hari, dengan rata-rata durasi siklus ialah 28 hari (Tombokan, et al., 2017).

Variasi dari siklus menstruasi dan gangguan menstruasi sering terjadi. Beberapa studi menyatakan bahwa wanita usia reproduksi memiliki masalah dengan menstruasi yang abnormal, salah satunya menstruasi yang tidak teratur (Deaneva, et al., 2015). Gangguan siklik yang rekuren yang terkait dengan perubahan hormonal selama siklus menstruasi yang mengganggu kenyamanan emosional dan fisik biasanya dikenal dengan sindroma premenstruasi (Mu'afiro, et al., 2016).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% (2012). Penelitian Bieniasz J et al, dalam Sianipar et al (2011), menjelaskan bahwa prevalensi gangguan menstruasi di dunia ditaksirkan amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, termasuk negara-negara berkembang

lainnya, dikatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita (Puspariny, 2017).

Setiap organisme, termasuk manusia, memiliki mekanisme jam biologis. Irama biologis tidak hanya meliputi waktu istirahat dan waktu beraktivitas organisme tersebut. Kehidupan itu sendiri merupakan proses fisiologis dengan ritme biologis yang memainkan peranan penting dalam proses tersebut (Suliani, et al., 2016). Irama sirkadian merupakan salah satu dari beberapa irama intrinsik tubuh yang diatur oleh hipotalamus. Penurunan irama sirkadian sebelum pagi hari diperkirakan berguna untuk membantu otak agar tetap tidur selama semalam sehingga terjadi restorasi penuh. Irama sirkadian sangat dipengaruhi oleh lingkungan, khususnya rangsangan cahaya. Cahaya yang diterima oleh retina oleh retina mata akan diteruskan menuju suatu sistem osilasi SCN pada hipotalamus melalui suatu jalur saraf khusus yaitu Retinohypothalamic Tract (RHT). Contoh pengaruh cahaya terhadap irama sirkadian ditunjukkan pada produksi melatonin. Pada kondisi cahaya gelap, produksi melatonin akan meningkat (Ambarwati, 2018). Melatonin disintesis dari serotonin yang ditemukan di kelenjar pineal, dan selanjutnya melatonin akan disekresikan ke dalam aliran darah. Sintesis dan sekresi melatonin ditingkatkan selama periode gelap dan dipertahankan pada tingkat rendah selama periode cahaya (Ganong, 2015).

Serotonin merupakan salah satu monoamine yang terdapat dalam raphe otak (Ganong, 2015). Serotonin berfungsi sebagai pemberi semangat untuk melakukan aktivitas di siang hari, dan sebaliknya, pada malam hari, di saat kelenjar-kelenjar lain kurang aktif, kelenjar pineal ini bekerja mencapai puncak fungsinya yaitu mengeluarkan hormon melatonin. Melatonin (5-methoxy-N-acetyltryptamine) merupakan hormon kelenjar yang sangat sensitif terhadap cahaya, memegang peranan penting terhadap regulasi beberapa fungsi biologis terutama tidur. Berdasarkan penelitian ternyata hormon melatonin ini paling banyak dihasilkan sekitar pukul 02.00 – 04.00 malam. Hal ini dikarenakan pada waktu itu gangguan cahaya dari alam paling minimal (Wurtman RJ, 2005).

Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin berfungsi menghambat produksi steroid dengan cara menurunkan ekspresi protein dan enzim steroidogenic yang penting dalam produksi cAMP dan steroid terutama estrogen yang merupakan hormon pengatur siklus menstruasi (Deaneva, et al., 2015).

Ada beberapa faktor patologis yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada wanita usia subur; satu penyebab utama adalah sindroma premenstrual. Wanita yang memiliki gangguan ini bisa mengalami insomnia, depresi, kelelahan, sakit kepala, perut kembung, nyeri payudara dan dismenore berat. Gejala-gejala ini terjadi selama fase luteal akhir dari siklus menstruasi wanita dan mereda dengan timbulnya menstruasi. Penurunan ligan metabolit progesteron dan kadar progesteron yang lebih tinggi dapat berkontribusi pada gejala sindroma premenstrual, termasuk gejala suasana hati seperti kegilaan, depresi dan ketegangan. Studi terbaru menunjukkan bahwa wanita mengalami berbagai gangguan tidur selama fase luteal akhir pada siklus menstruasi. Wanita dengan sindroma premenstrual menunjukkan penurunan sekresi melatonin dibandingkan dengan wanita non- sindroma premenstrual. Gangguan tidur dan penurunan sekresi melatonin karena fluktuasi hormon selama fase luteal dari siklus menstruasi dapat menjelaskan keluhan tidur sindroma premenstrual (Jehan, et al., 2016).

Aktivitas tidur dalam islam merupakan salah satu tanda kekuasaan, kasih sayang, serta kebijaksanaan Allah SWT bagi umatnya. Firman Allah:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ - ٢٣

Artinya:

Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. (Q.S. ar-Rum (30): 23) (Shofia , 2008).

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa tidur adalah legalitas sang khalik yang termasuk nikmat-Nya. Dalam aktivitas tidur, anda bisa mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari rasa lelah yang tertumpuk karena aktivitas yang dilakukan sebelumnya. Dalam perspektif islam, ketika tidur jiwa manusia sedang berada dalam genggaman Allah untuk sementara waktu. Dengan kata lain, selama tidur hakikatnya Anda sedang dalam keadaan mati untuk sementara waktu. Sebab, pada saat terlelap, anda tidak merasakan apapun yang ada di sekeliling anda. Firman Allah:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ
عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ -

٤٢

Artinya:

Allah Swt. memegang nyawa (seseorang) pada saat kematiannya dan nyawa (seseorang) yang belum mati ketika dia tidur; maka Dia tahan nyawa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia lepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran) Allah Swt. bagi kaum yang berpikir. (Q.S. Az-zumar (39): 42) (Shofia , 2008).

Mengenai batasan lamanya haid, para ulama berbeda pendapat, menurut para ulama Syafi'iyah, batas minimal masa haid adalah sehari semalam, sedangkan batas maksimalnya adalah 15 hari . jika lebih dari 15 hari maka darah tersebut disebut dengan darah istihadah dan wajib bagi wanita tersebut untuk mandi dan sholat. Sementara itu, Ibnu Taimiyah menyatakan pendapat yang berbeda. Sebagaimana dinyatakan dalam Majmu' Fatawa, ia mengatakan bahwa tidak ada batasan yang pasti mengenai minimal dan maksimal masa haid. Pendapat ini juga disepakati oleh sebagian besar ulama, seperti Syeikh Ibnu Utsaimin. Dalam fatwanya, Ibnu Taimiyah juga mengatakan bahwa pada prinsipnya, setiap darah yang keluar dari

Rahim wanita adalah haid. Kecuali jika ada bukti yang menunjukkan bahwa darah itu adalah istihadah (Abdul , 2017).

Sebagian ulama mengatakan bahwa lamanya haid sekitar sehari semalam. Sehari semalam ini untuk ukuran haid yang keluar secara teratur (terus-menerus) ataupun tidak teratur (erputus-putus). Ada yang mengatakan 6-7 hari, tetapi ada yang mengatakan bahwa lamanya haid sekitar 15 hari 15 malam sebagaimana yang dikatakan oleh Imam Syafi'i. apabila melebihi batas 15 hari, maka darah yang keluar disebut sebagai darah istihadah (Abdul , 2017).

Mahasiswi Fakultas Kedokteran angkatan 2019 dinilai masih beradaptasi dengan perubahan pola belajar pada masa sekolah dan kuliah. Perubahan yang dirasakan oleh mahasiswi angkatan 2019 dalam waktu tidur yang dapat menggambarkan irama sirkadian mungkin mempengaruhi menstruasi pada mahasiswi. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang menyebutkan bahwa irama sirkadian yang dipengaruhi oleh cahaya dan ditandai dengan terbentuknya melatonin. Salah satu aktivitas yang dipengaruhi oleh cahaya adalah tidur. Di samping itu, gangguan tidur juga dapat mempengaruhi menstruasi yang mengalami gangguan seperti sindroma premenstruasi. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan irama sirkadian dengan menstruasi pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka dapat diajukan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan antara irama sirkadian lewat penilaian kualitas tidur dengan menstruasi pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
- b. Bagaimana pandangan islam mengenai irama sirkadian dan menstruasi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan antara irama sirkadian yang digambarkan dengan kualitas tidur dengan menstruasi pada mahasiswi tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui bagaimana hubungan antara irama sirkadian lewat penilaian kualitas tidur dengan menstruasi pada mahasiswi tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- b. Mengetahui bagaimana pandangan islam mengenai irama sirkadian yang digambarkan dengan kualitas tidur dan menstruasi

1.5 Manfaat penelitian

1. Untuk Masyarakat
 - a. Diharapkan skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat (civitas akademika Universitas YARSI khususnya mahasiswi angkatan 2019) untuk mengetahui tentang hubungan antara irama sirkadian yang digambarkan dengan kualitas tidur dengan menstruasi.
2. Untuk Universitas YARSI
 - a. Mengamalkan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam melaksanakan fungsi perguruan tinggi sebagai lembaga penyelenggara pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat.
 - b. Diharapkan skripsi ini bermanfaat sebagai menambah khazanah ilmu pengetahuan bagi civitas akademika Universitas YARSI, dapat menjadi tambahan kepustakaan selain buku pedoman ilmu kedokteran yang lain mengenai hubungan irama sirkadian dengan menstruasi.
3. Untuk Penulis
 - a. Diharapkan skripsi ini bermanfaat guna menambah pengetahuan penulis mengenai hubungan antara irama sirkadian yang digambarkan dengan kualitas tidur dengan menstruasi.

- b. Meningkatkan daya nalar, cara pandang, kemampuan berpikir kritis, kreativitas dan minat dalam bidang penelitian untuk mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat.
- c. Menyelesaikan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan.