

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidur merupakan aktivitas sehari-hari dan merupakan kebutuhan dasar manusia yang perlu dipenuhi. Tidur yang cukup untuk orang dewasa adalah 7-8 jam per malam (Risdiana & Rozy, 2019). Beberapa orang terkadang mengalami masalah tidur. Kebanyakan orang dewasa muda, seperti mahasiswa, sering kali memiliki waktu tidur yang tidak teratur (Sarfriyanda, 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menyimpulkan bahwa 62% mahasiswi kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk (Delistianti et al., 2019). Adapun penelitian yang dilakukan pada 61 siswi di MTs Muhammadiyah Blimbing menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur baik sebanyak 59% dan kualitas tidur buruk sebanyak 41% (Azzulfa et al., 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya ini, serta belum adanya penelitian mengenai fenomena tersebut, penulis mendapat inspirasi untuk melakukan penelitian lanjutan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021.

Finan et al., dalam penelitiannya mendapatkan bahwa kualitas tidur dihubungkan dengan intensitas dan rasa sakit dengan keluhan berbagai macam tingkatan nyeri saat menstruasi yang disebut dengan dismenorea. (Yudhanti et al., 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian dismenorea sebesar 90%. Prevalensi yang lebih besar umumnya terjadi pada wanita muda dengan perkiraan 67–90% berusia 17– 24 tahun. Prevalensi dismenorea tertinggi terjadi pada mahasiswi dengan presentase 34,2% termasuk nyeri berat; 36,6% nyeri sedang; dan 29,2% nyeri ringan (Lestari et al., 2018).

Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (Sari & Hayati, 2020). Dismenorea terbagi menjadi primer yang dimulai 6-12 bulan setelah menstruasi dengan tidak adanya kelainan ginekologi dan bisa berlanjut sampai menopause-sekunder, sedangkan dismenorea sekunder sering terjadi setelah usia 25 tahun

tetapi dapat terjadi diwaktu yang tidak menentu dan saat ada kondisi medis yang mendasarinya seperti endometriosis dan kista ovarium. Namun pada usia remaja atau dewasa muda lebih sering terjadi dismenorea primer. (Lestari et al., 2018).

Pengukuran kualitas tidur dapat dilakukan dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner tersebut mengukur kualitas tidur individu dilihat dari 2 kategori, yaitu baik <5 dan buruk >5 . Kuesioner dismenorea primer diukur menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) dengan 3 kategori, yaitu ringan 1–3 (masih bisa ditahan, tidak sampai mengganggu aktivitas), sedang 4–6 (mulai mengganggu aktivitas) dan berat 7–10 (sampai tidak bisa melakukan aktivitas fisik secara mandiri).

Mahasiswi Fakultas Kedokteran memiliki beban akademik dan non akademik yang padat, termasuk namun tidak terbatas pada kuliah, tutorial, pleno, keterampilan klinik, praktikum dan ujian blok yang akhirnya dapat mempengaruhi pola tidur pada malam hari. Waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat dialokasikan untuk mengerjakan tugas maupun kegiatan lain diluar jadwal perkuliahan seperti kegiatan kemahasiswaan. Sehingga penulis melihat adanya urgensi untuk melakukan penelitian ini dengan harapan khususnya Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dapat mengurangi kemungkinan terjadinya dismenorea dengan melakukan *time management* dan menentukan skala prioritas yang lebih baik.

1.2 Perumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bahwa remaja atau dewasa muda terutama mahasiswa termasuk salah satu kelompok yang memiliki pola tidur yang buruk sehingga kadar prostaglandin meningkat. Hal ini akan berdampak buruk pada tubuh contohnya yaitu terstimulasinya rasa nyeri seperti dismenoreaa saat menstruasi. Oleh sebab itu, penulis melakukan penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan kejadian dismenorea yang diukur menggunakan metode *Sleep Quality Index* (PSQI)) dan *Numerical Rating Scale* (NRS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021.

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana prevalensi pola tidur Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021?
2. Bagaimana prevalensi kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021?
3. Apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui prevalensi pola tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021.
- b. Untuk mengetahui prevalensi kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan dengan kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020-2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah teori dan ilmu tentang hubungan antara pola tidur dengan kejadian dismenorea sebagai pengembangan dari penelitian oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memudahkan mahasiswi dan remaja untuk menambah wawasan dan mengerti hubungan pola tidur terhadap dismenorea.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pola tidur terhadap mahasiswa.