

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Studi menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa universitas sangat tinggi, hal tersebut berhubungan erat dengan tingkat stress yang tinggi. Kelelahan emosional dan gangguan tidur tersebut menjadikan mahasiswa kedokteran memiliki skor kualitas hidup paling rendah dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain (Ribeiro *et al.*, 2018).

Studi lain yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2013 menunjukkan bahwa wanita cenderung untuk mengalami berbagai macam gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur, terbangun saat tidur, bangun tidur dengan perasaan tubuh yang seolah tidak tidur dan durasi tidur yang pendek (Nugent dan Black, 2016).

Berbagai gangguan tidur tersebut dapat mempengaruhi dimensi tidur (durasi tidur, waktu tidur, kepuasan tidur, efisiensi tidur, derajat kantuk), sehingga berdampak pada fungsi dan kesehatan tubuh (Buysse, 2014). Fenomena perubahan siklus menstruasi terlihat pada pekerja *shift* malam hari wanita yang memiliki durasi tidur pendek dan terpotong (Pandi-Perumal, 2017).

Hal ini terjadi akibat perubahan ritme sirkadian (Kloss *et al.*, 2015). Penelitian lain yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tidur wanita sehat dengan kejadian *polycystic ovarian syndrome* menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek secara signifikan berhubungan dengan siklus menstruasi pada wanita. Wanita dengan durasi tidur kurang dari 6 jam cenderung mengalami pola siklus menstruasi abnormal (Lim *et al.*, 2016).

Abnormalitas fungsi menstruasi merupakan penyebab umum infertilitas pada wanita, sedangkan infertilitas pada wanita mencakup 58% dari kejadian infertilitas keseluruhan. Manifestasi klinis abnormalitas fungsi menstruasi adalah *amenore*, siklus menstruasi pendek atau siklus menstruasi yang abnormal (Kasper, 2015).

Menurut Islam siklus menstruasi yang disebut haid dalam Islam merupakan tanda kesuburan bagi wanita sehat dan normal yang berlangsung 6 hingga 7 hari, apabila haidh melebihi hari tersebut disebut istihaddah atau darah penyakit. Istihaddah merupakan gangguan siklus menstruasi. Islam melarang lalai dalam menjaga kesehatan tubuh, termasuk mengurangi jumlah durasi tidur normal yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit di antaranya gangguan siklus menstruasi. Apabila terjadi gangguan siklus menstruasi, hendaklah berobat sebagaimana Rasulullah SAW bersabda: *“Tidaklah Allah turunkan penyakit kecuali Allah turunkan pula obatnya” (HR Bukhari).*

Hubungan antara durasi tidur dan siklus menstruasi masih perlu diteliti. Studi terhadap hubungan antara dua variabel tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam upaya memperbaiki kesehatan reproduksi serta kualitas hidup wanita secara umum melalui pendekatan perbaikan gaya hidup.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti ingin mempelajari lebih detail mengenai hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah durasi tidur mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI?
2. Bagaimanakah siklus menstruasi mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI?
3. Apakah terdapat hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI?
4. Bagaimanakah tinjauan Islam terhadap durasi tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui durasi tidur mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI.
2. Untuk mengetahui siklus menstruasi mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI.
3. Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI.
4. Untuk mengetahui tinjauan Islam terhadap durasi tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai durasi tidur sebagai gaya hidup dan hubungannya dengan siklus menstruasi wanita.

2. Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai durasi tidur sebagai gaya hidup dan hubungannya dengan siklus menstruasi wanita.

3. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya tidur sebagai gaya hidup dan hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi wanita.