

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organisation* (WHO, 2015), Saat darah haid pertama kali keluar, siklus dan waktu haid tidak sepenuhnya teratur. Menstruasi merupakan suatu siklus fisiologis dalam tubuh wanita yang disertai dengan perubahan hormonal dan keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Pada usia reproduksi, menstruasi biasanya terjadi setiap bulan. Menurut *World Health Organisation*, tahun 2024 (WHO), menstruasi biasanya diartikan sebagai pendarahan yang terjadi ketika lapisan rahim terlepas dan dikeluarkan melalui vagina setiap bulannya.

Siklus menstruasi adalah siklus dimana rahim mengeluarkan darah. "Siklus menstruasi" adalah jumlah waktu yang berlalu antara tanggal haid sebelumnya dan tanggal haid berikutnya. Siklus pertama disebut hari pertama siklus, dan siklus normal adalah 28 hari. Lebih dari 90% wanita memiliki siklus menstruasi antara 24 dan 35 hari, biasanya 3-6 hari, 1-2 hari setelah pendarahan, dan 7-8 hari. Dalam 24 jam pertama menstruasi, sekitar 50% darah keluar (Supatmi et al. 2019).

Data dari badan kesehatan dunia (WHO, 2020) dalam penelitian (Sugiharti, 2023) mengungkapkan terdapat 45% wanita di dunia mengalami gangguan dalam siklus menstruasi (Ika Pratiwi et al. 2024). Penelitian (Varnell et al., 2021) menunjukkan sebanyak 38,6% remaja memiliki lama siklus menstruasi tidak teratur dan 20,4% di antaranya pernah mengalami 90 hari atau lebih tanpa periode menstruasi. Sedangkan penelitian (Onieva- Zafra et al., 2020) menunjukkan 70% remaja memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dan menurut penelitian lain, 41,3% remaja mengalami dismenorhea sebanyak 88,3% (Marques, Madeira and Gama, 2022).

Remaja putri di Indonesia menderita gangguan menstruasi, di kota 14,9% wanita mengalami gangguan menstruasi. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa masalah siklus dialami oleh banyak remaja perempuan, termasuk penelitian terhadap 93,2% remaja putri usia 10-19 tahun (Moulinda et al. 2023). Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Lim et al. (2018), Indeks Masa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, kecemasan, dan waktu istirahat yang berlebihan adalah faktor-faktor yang dianggap memengaruhi masalah siklus kewanitaan pada 19,4% remaja putri. Jumlah masalah kewanitaan di Jawa Barat adalah 14,4% (Hasbiya et al. 2022).

Masalah menstruasi yang paling umum dan dirasakan termasuk siklus bulanan yang tidak teratur, volume menstruasi yang berbeda, perdarahan yang berkepanjangan atau tidak normal, gangguan nyeri atau dismenore, dan sindrom pramenstruasi (Farah Dwi Kartika 2024).

Menurut (Sinaga, 2017), Haid merupakan jangka waktu sejak hari pertama siklus bulanan hingga siklus berikutnya, sedangkan lamanya siklus merupakan jarak antara tanggal awal haid terdahulu dengan tanggal awal siklus bulanan berikutnya (Riadi, Muchlisin, 2020). Siklus bulanan terjadi setiap 22-35 hari, dengan sebagian besar periode berlangsung sekitar 2-7 hari (Kusmiran 2012).

Siklus bulanan yang tidak normal dapat menyebabkan berbagai pengaruh kesehatan dan menjadi tanda kesehatan wanita. Faktor risiko kelainan kewanitaan meliputi ketidakseimbangan hormon karena kerentanan terhadap tekanan lingkungan, misalnya perubahan keseimbangan energi (pekerjaan fisik yang tidak masuk akal, konsumsi energi yang rendah), kerentanan terhadap racun (asap tembakau), stres, putus asa, rentang waktu istirahat yang pendek, Indeks Masa Tubuh (IMT) dan penyakit. Penanganan yang tidak memadai terhadap kelainan siklus menstruasi menyebabkan masalah kesuburan 29% wanita menyatakan mengalami menstruasi yang tidak teratur (Siregar et al. 2022).

Tidur adalah kondisi yang sebagian besar tidak sadar, tenang, dan tanpa aktivitas. Tidur merupakan serangkaian siklus yang berulang, dan setiap siklus menunjukkan fase aktivitas otak. Tidur sepanjang malam merupakan periode istirahat yang panjang bagi tubuh untuk meregenerasi sel-sel di seluruh tubuh, terutama di otak. Ada hormon yang tidak dapat diproduksi secara optimal selama tidur siang hari dalam kondisi biologis tidur malam hari. Kondisi pada siang hari adalah titik di mana iklim umum bersifat dinamis, jelas tidak setenang dan semenyenangkan istirahat pada malam hari, jadi sangat penting untuk beristirahat di sekitar waktu malam (Supatmi et al. 2018).

Tidur sudah menjadi aktivitas dan aktivitas umum manusia dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Menurut *National Sleep Foundation*, tidur 7-9 jam setiap malam. Waktu istirahat yang cukup memiliki manfaat positif bagi kesehatan. Namun, Tubuh mengalami dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk. Kelebihan atau kekurangan istirahat dapat membahayakan kesehatan (Iqbal 2017). Pada usia dewasa muda, kualitas tidur dipengaruhi oleh kelenjar pineal yang mengeluarkan hormon melatonin dan mempunyai efek hipnotis yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Peningkatan pelepasan melatonin dimulai sekitar 2 jam sebelum istirahat normal. Setelah itu, naik pada malam hari dan mencapai puncaknya antara pukul 02.00 dan 04.00. Sekresi tersebut kemudian perlahan menurun pada pagi hari dan mencapai tingkat terendah pada sore hari (Sholihah, Fitriangga, and Ilmiawan 2022).

Jumlah tidur yang dibutuhkan setiap orang bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk tingkat aktivitas, usia, dan kesehatan. Orang dewasa membutuhkan waktu tidur 6-9 jam, dan orang lanjut usia membutuhkan sekitar 5-8 jam. Tidur yang buruk menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Masalah fisiologis dapat terjadi, misalnya, berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kekurangan, menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya kemampuan hidup dan masalah hormonal. (Sholihah, Fitriangga, and Ilmiawan 2022).

Orang-orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami kesulitan membuat hormon melatonin, yang mempengaruhi pencampuran dan produksi hormon estrogen. Terganggunya produksi zat kimia melatonin dan estrogen mengakibatkan masalah kewanitaan. Penyakit ini dapat bersifat oligomenoreik atau polimenoreik, bergantung pada jumlah hormon estrogen (Sholihah, Fitriangga, and Ilmiawan 2022). Hormon melatonin, yang juga memengaruhi hormon estrogen pada wanita, dapat dihambat oleh cahaya terang di malam hari. Sedangkan hormon estrogen berperan penting dalam siklus menstruasi (Sholihah, Fitriangga, and Ilmiawan 2022).

Melatonin, hormon yang dilepaskan ke dalam tubuh oleh kelenjar pineal, bertanggung jawab untuk mengatur siklus tidur internal seseorang, atau ritme sirkadian. Cahaya yang masuk ke mata dan memicu fotoreseptor melanopsin untuk meredam sinyal melatonin hanyalah beberapa dari sekian banyak faktor yang memengaruhi pelepasan melatonin (Hidayat et al. 2023).

Tujuh dari mereka memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari, sementara siklus menstruasi tiga orang berkisar antara 28 dan 35 hari. Sedangkan hubungan durasi tidur yang pendek sebanyak 6 orang dengan durasi tidur 4-5 jam dan durasi tidur 7-8 jam sebanyak 4 orang.

Berdasarkan penelitian menurut (Supatmi et al. 2019), dengan judul Hubungan durasi tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Muhammadiyah Surabaya, wanita yang tidur 6-7 jam sehari (3,08%) dan 8 jam sehari (1,87%). Di Surabaya, 321 wanita mengalami masalah siklus menstruasi; di Kota Batu, 292 wanita, atau 2,92 persen dari total populasi, mengalami masalah siklus menstruasi; dan di Mojokerto, 81 wanita mengalami masalah siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian menurut (Siregar et al. 2022), dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FK UISU TAHUN 2021, Hasil pemeriksaan mengungkapkan, sebanyak 52,6% siswi memiliki kualitas tidur buruk dan 22,9% responden mengalami siklus bulanan tidak teratur.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya bahwa jumlah siswi terbanyak yang ada di Kota Tasikmalaya yaitu bertempat di SMKN 1 Kota Tasikmalaya. Jl. Mancogeh No. 26, Nagarasari, Kecamatan Cipedes, Kota Tasikmalaya, dengan jumlah siswa sebanyak 2.019 orang. Salah satu sekolah kejuruan negeri di Kota Tasikmalaya adalah SMK Kejuruan Negeri 1. Berdiri pada tanggal 1 Agustus 1957 yang diprakarsai oleh sejumlah tokoh masyarakat berstatus milik Pemerintah Daerah dan Kepala Sekolah Menengah Ekonomi Pertama (SMEP).

Secara infrastruktur SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya mengalami perkembangan secara pesat dan telah terakreditasi A. Pada tahun 2004 beberapa fasilitas dilakukan renovasi misalnya pembangunan masjid yang memiliki beberapa toilet, ruang belajar baru dan selanjutnya pembangunan kembali lapangan olahraga.

Berdasarkan data tahun 2024 SMK Negeri 1 kota Tasikmalaya memiliki fasilitas seperti 54 ruang kelas, 1 Perpustakaan, Laboratorium Komputer, Masjid disertai Toilet, Kantin dan lain sebagainya. Terdapat 98 tenaga Pendidikan dengan status Guru PNS sebanyak 67 orang, GTT sebanyak 16 orang, 2 GTY, dan 13 Guru Honor. Total murid di SMK ini berjumlah 2.019 dengan beberapa program keahlian meliputi: Pembukuan dan Keuangan Lembaga, Bisnis Online dan Pemasaran, Perkantoran, Multimedia, Perhotelan dan Restoran, Manajemen Logistik serta Produksi Film dan Penyiaran Televisi.

Tabel 1.1
Jumlah siswi terbanyak di 10 SMK Kota Tasikmalaya

NO	Nama Sekolah	Jumlah Remaja Putri	Jumlah Remaja Putra
1	SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya	1,325	694
2	SMK Negeri 3 Tasikmalaya	865	1,055
3	SMK Bina Putra Nusantara Tasikmalaya	386	183
4	SMK Mitra Batik Tasikmalaya	368	206
5	SMKS Muhammadiyah Tasikmalaya	312	903
6	SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya	284	72
7	SMK AL Khoeriyah	177	231
8	SMK Artanita	171	84
9	SMKS Yapsipa Tasikmalaya	134	46
10	SMKS NU Tasikmalaya	132	223

Keterangan:

Berdasarkan data dari dinas Pendidikan Kota Tasikmalaya bahwa jumlah siswi terbanyak yang ada di Kota Tasikmalaya yaitu bertempat di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya dengan jumlah murid kelas X sebanyak 1,325.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan dengan hasil wawancara pada hari Senin, 22 April 2024 di SMKN 1 Kota Tasikmalaya pada 10 orang siswi, siklus menstruasi panjang lebih dari 35 hari sebanyak 7 orang, dengan durasi tidur yang pendek 4-5 jam sebanyak 6 orang. Dampak Jangka waktu istirahat yang pendek dapat dikatakan mempengaruhi menstruasi yang tidak teratur pada siswi, tetapi jika ada faktor lain, seperti menggunakan obat-obatan yang dapat mempengaruhi siklus bulanan,

menstruasi tersebut belum dapat dikatakan terganggu. Sedangkan siklus menstruasi 28-35 hari ada 3 orang, dengan durasi tidur 7-8 jam 4 orang. Siklus menstruasi 28-35 hari termasuk normal dengan durasi tidur 7-8 jam termasuk normal. Pada saat melakukan studi pendahuluan siswi ada yang sering mengalami sakit disaat hari pertama menstruasi, seperti kram uterus yang menimbulkan nyeri (dismenore), nyeri punggung, dan sensitifitas meningkat.

Dampak remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi membatasi aktivitasnya sehari-hari khususnya aktifitas belajar. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktifitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah. Nyeri haid dapat mengakibatkan penyakit yang serius seperti *endometriosis*, radang panggul dan *adenomiosis*. Dampak nyeri haid yaitu, emosi seseorang saat mengalami nyeri haid dan berpengaruh terhadap mood untuk melakukan aktifitas belajar.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap Durasi Tidur Pada Remaja Putri Kelas X Di SMKN 1 Kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang dirumuskan adalah "Apakah Ada Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap Durasi Tidur Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya?" berdasarkan penjelasan di atas.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa lama remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya tidur pada saat siklus menstruasi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran siklus menstruasi pada siswi kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran durasi tidur pada siswi kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui adanya hubungan siklus menstruasi terhadap durasi tidur pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai penelitian pendidikan dan juga dapat digunakan untuk pengetahuan ilmu keperawatan dan menguatkan pembuktian teori adanya hubungan siklus menstruasi terhadap durasi tidur pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi responden

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pengetahuan tentang siklus menstruasi akan diperluas.

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi remaja putri yang belajar di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya untuk mempelajari hubungan antara siklus menstruasi dan durasi tidur mereka. Hasil ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian yang akan datang, serta sebagai referensi untuk hubungan antara siklus menstruasi dan durasi tidur pada remaja putri di sekolah tersebut.

- c. Bagi Penulis

Diharapkan sebagai pembelajaran dan wawasan ilmu pengetahuan serta untuk memperoleh bukti mengenai Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap Durasi Tidur Pada Remaja Putri.

d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut, terutama tentang hubungan antara siklus menstruasi dan durasi tidur. Peneliti yang akan melakukan penelitian tentang masalah siklus menstruasi juga diharapkan dapat menggunakan temuan ini.