

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menstruasi didefinisikan degenerasi dan pengelupasan (peluruhan) pada lapisan fungsional endometrium yang terjadi secara teratur dan berulang setiap bulan.<sup>1</sup> Dimulainya menstruasi terjadi pada masa remaja rentang usia 10-16 tahun yang dipengaruhi faktor-faktor tertentu.<sup>2</sup> Menstruasi berupa peristiwa biologis dan normal bagi sistem reproduksi wanita. Pada wanita yang mengalami menstruasi, dismenore dianggap sebagai masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi.<sup>3</sup>

Dismenore dimanifestasikan sebagai nyeri kram perut bagian bawah dan bisa meluas hingga ke paha, punggung bawah serta pinggang.<sup>4</sup> Dismenore memengaruhi 50% hingga 90% remaja dan wanita usia reproduksi.<sup>5</sup> Secara global, prevalensi dismenore berkisar antar 16-91% dan 10-20% dari mereka menderita dismenore berat.<sup>5</sup> Didapatkan bukti jika prevalensi dismenore di Indonesia cukup tinggi walaupun dari berbagai riset serta kriteria yang berbeda dengan prevalensi yang bervariasi seperti di Yogyakarta angka kejadian dismenore sejumlah 68,8% di Jakarta pusat sejumlah 87,5% dan mencapai sejumlah 54,5% di Kota Bandung.<sup>6</sup>

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua seperti, dismenore primer serta sekunder. Nyeri kram perut yang terjadi saat menstruasi tanpa ada penyakit lainnya disebut dengan dismenore primer. Sebaliknya, nyeri kram perut yang diakibatkan oleh penyakit atau masalah kesehatan yang mendasarinya disebut dismenore sekunder.<sup>5</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO) penelitian yang dilakukan

oleh berbagai negara tentang dismenore menunjukkan dismenore primer merupakan masalah ginekologis paling umum dengan lebih dari 50% dibandingkan dengan dismenore sekunder.<sup>7</sup> Di Indonesia prevalensi kejadian dismenore primer yaitu sejumlah 54,89% serta sisanya yaitu pengidap dismenore sekunder.<sup>7</sup> Dismenore primer ialah nyeri kram perut terjadi saat siklus menstruasi tanpa ada penyakit yang mendasari. Dismenore primer terjadi karena peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan peningkatan kontraksi myometrium dan vasokonstriksi menyebabkan terbatasnya aliran darah keuterus sehingga mengakibatkan rasa nyeri.<sup>8</sup>

Dismenore terjadi paling umum dikalangan mahasiswa.<sup>9</sup> Di seluruh dunia, dismenore primer terjadi pada 45% hingga 95% wanita usia reproduksi dengan skala prevalensi yang lebih tinggi dilaporkan pada wanita yang lebih muda dengan usia di bawah 24 tahun.<sup>8</sup> Sebuah penelitian oleh Delistianti dkk. (2019) di Kota Bandung melibatkan 106 mahasiswi dan menemukan jika dismenore primer ringan dialami oleh sekitar 41% mahasiswi, lalu untuk yang dikategorikan sedang dialami oleh sekitar 49% mahasiswi serta 10% untuk yang dikategorikan berat.<sup>10</sup> Jumlah prevalensi dismenore primer yang tinggi dianggap sebagai persoalan medis yang harus diperhatikan. Dismenore primer selain memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup penderitanya.<sup>9</sup> Sebagian besar wanita yang mengalami dismenore, mengganggu kehidupan sehari-hari, produktivitas, performa akademik, dan menyebabkan absensi kuliah.<sup>11</sup> Dismenore primer yang sering disertai dengan keringat, takikardi, sakit kepala,

mual, muntah, diare merupakan faktor paling umum yang menyebabkan ketidakhadiran di kelas dan kesulitan belajar.<sup>12</sup>

Ditemukan sejumlah faktor risiko fisik dan lingkungan untuk dismenore primer, seperti derasnya aliran menstruasi, usia menarche yang lebih dini, merokok, tingginya indeks massa tubuh, konsumsi alkohol, stress, durasi tidur yang buruk atau pendek serta kurangnya aktivitas fisik.<sup>13</sup> Kualitas tidur dianggap sebagai suatu aspek dalam faktor risiko terjadinya dismenore primer, terutama dikalangan pelajar atau mahasiswi. Riset yang dilaksanakan Lestari *et al.* membuktikan jika wanita dengan dismenore sedang dan berat cenderung memiliki insomnia, kualitas tidur buruk dan masalah tidur lainnya dibandingkan dengan wanita dengan dismenore ringan dan orang normal.<sup>14</sup> Kurang tidur yang parah serasat tidak teraturnya pola tidur akan memperburuk dismenore primer. Gangguan tidur dapat memperparah dismenore dengan meningkatkan peradangan dan pengurangan tidur dapat meningkatkan prostaglandin, yang merupakan salah satu penyebab dasar dismenore.<sup>15,16</sup>

Tidur berperan krusial bagi kesehatan mental ataupun fisik. Tidur yang sehat membutuhkan waktu yang cukup, teratur serta konsisten.<sup>17</sup> Kualitas tidur dimaknai sebagai kepuasan diri seseorang dengan setiap aspek pengalaman tidur. Kualitas tidur dianggap baik saat seseorang tersebut tidak mengalami gejala kurang tidur.<sup>18</sup> Gejala insomnia serta buruknya kualitas tidur berkaitan dengan ketidakhadiran kerja yang buruk dan peningkatan risiko gangguan jiwa, termasuk depresi.<sup>19</sup> Pada mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dengan kurangnya durasi tidur serta kebiasaan tidur yang tidak teratur karena tekanan akademik tinggi,

kecemasan terhadap ujian, jadwal yang padat dan tekanan stress yang signifikan.<sup>20</sup> Di Litunia sebuah survei yang membandingkan mahasiswa hukum dengan serta ekonomi membuktikan jika hampir separuh mahasiswa dengan 59,4 % dari siswa melaporkan kualitas tidur yang buruk dan nilai  $>5$  pada *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI).<sup>19</sup>

Dari riset yang dilaksanakan Sunu (2021) di Universitas Hang Tuah Surabaya meneliti kaitan antar kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi semester 7 didapatkan hasil jika dari 57 partisipan, 56,1% mengalami dismenore dengan kualitas tidur buruk sedangkan 17,5% mengalami dismenore dengan kualitas tidur baik.<sup>21</sup> Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel dan lingkup populasi yang diteliti. Pemilihan Universitas Pasundan Bandung sebagai lokasi penelitian, khususnya Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung karena belum pernah dilaksanakan sebelumnya riset dengan topik serupa dan tingginya prevalensi dismenore di kota Bandung. Mahasiswi kedokteran dipilih sebagai subjek penelitian didasarkan karena mereka memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dengan kurangnya durasi tidur serta kebiasaan tidur yang tidak teratur karena tekanan akademik tinggi, kecemasan terhadap ujian, jadwal yang padat dan tekanan stress yang signifikan.<sup>20</sup> Usia mahasiswi yang relevan dalam rentang usia 18 – 25 tahun karena tingginya angka kejadian dismenore primer pada kelompok usia perempuan muda dibawah 24 tahun.<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dilaksanakannya studi ini yaitu untuk memahami apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung?
2. Bagaimana angka kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung?
3. Apakah ada kaitan antar kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dilaksanakannya studi ini yaitu untuk :

1. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung
2. Mengetahui angka kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung
3. Mengatahui hubungan antar kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan Bandung

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Di inginkan hasil studi ini bisa memperluas ilmu serta wawasan dan membantu memperdalam pemahaman terkait topik pembahasan ini yang akhirnya bisa meningkatkan performa akademik serta kualitas hidup mahasiswi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil studi ini bisa meningkatkan wawasan serta pemahaman terkait topik pembahasan ini dan hasil dari studi ini dapat menjadi pengalaman yang bermakna untuk peneliti serta untuk memenuhi syarat menggapai gelar sarjana kedokteran.

b. Bagi Mahasiswi

Studi ini berpotensi meningkatkan kesadaran dan pemahaman pada mahasiswi tentang pentingnya kualitas tidur dan dampaknya pada masalah kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore primer.

c. Bagi Instansi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan

Diharapkan hasil studi ini bisa berkontribusi positif untuk Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dengan memperkuat reputasi fakultas di bidang akademik dan membuka peluang kolaborasi dengan institusi lain.

d. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil studi ini dapat memberi wawasan bagi pembaca terkait topik permasalahan yang diangkat, terutama bagi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dan mengurangi prevalensi kejadian dismenore primer pada wanita.