

HUBUNGAN LAMA TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Niken Ramadhani^{1*}, Nikmatur Rohmah², Diyan Indriyani

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

*nikenrama94@gmail.com, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id,

diyanindriyani@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia, tingkat kenyamanan tidur tergantung dari beberapa faktor seperti usia, aktifitas, dan penyakit. Kurangnya tidur dapat menimbulkan dampak pada kesehatan wanita produktif salah satunya siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Lama Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. **Metode:** desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember rata-rata sebulan selama tiga bulan yaitu 597 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel sejumlah 240 responden. Sampling yang digunakan *probability sampling* dengan teknik *Stratified Simple Random Sampling*. Pengumpulan data lama tidur dan siklus menstruasi menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan *korelasi spearman rank* dengan ketentuan $\alpha \leq 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan responden yang minimal Lama Tidur 2 jam, maksimal 7 jam dengan rerata 3,06 dan responden siklus menstruasi paling banyak ≤ 21 dengan jumlah 105 responden (43,8%). Hasil analisa menunjukkan nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,373. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

Kata kunci : Lama Tidur, Siklus Menstruasi, Mahasiswa

Abstract

Introduction: Sleep is a fundamental need for every human being, and the quality of sleep depends on various factors such as age, activities, and health conditions. Lack of sleep can have an impact on the health of productive women, including their menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between Sleep Duration and Menstrual Cycles in students at Muhammadiyah University in Jember. **Method:** The research design employed in this study is a correlational approach with a cross-sectional design. The population in this study, which was over the course of three months, on average, consists of 597 students. Sampling was done using the Slovin formula, resulting in a sample size of 240 respondents. Probability sampling with Stratified Simple Random Sampling technique was used for data

*collection. Data on sleep duration and menstrual cycles were collected using questionnaires. Data analysis was conducted using Spearman rank correlation with a significance level set at $\alpha \leq 0.05$. **Results:** The research results showed that students had a minimum sleep duration of 2 hours, a maximum of 7 hours with a mean of 3.06, and the most common menstrual cycle was 105 students (43.8%). The analysis showed a value $p < 0.001$ with a correlation coefficient of 0.373. **Conclusion:** There is a strong relationship between sleep duration and menstrual cycles among students at Muhammadiyah University in Jember.*

Keywords: Length of sleep, menstrual cycle, students

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia, tingkat kenyamanan tidur tergantung dari beberapa faktor seperti faktor usia, aktivitas yang dilakukan, penyakit yang diderita. Kurangnya tidur bisa menimbulkan dampak pada kesehatan terutama pada wanita usia produktif (18-40 tahun), normal durasi tidur sekitar 7 jam sampai 8 jam setiap hari (1).

Berbagai perubahan fisiologis dan perilaku yang terjadi selama tidur paling sering dicatat dalam sistem saraf somatik dan sistem saraf autonom. Perubahan tersebut meliputi sistem pernapasan, kardiovaskular, pencernaan, endokrin, ginjal, seksual serta termoregusi. Selama tidur NREM terjadi peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis sedangkan selama tidur REM terjadi peningkatan lebih lanjut, aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis merupakan perubahan mendasar pada ANS. Selama tidur REM, aktivitas simpatis meningkat secara intermiten (2).

Peningkatan aktivitas simpatis ini memiliki beberapa faktor yang menyebabkan masalah tidur adalah stress, nyeri, penyakit, obat-obatan, lingkungan dan menstruasi. Menstruasi merupakan siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang wanita. Darah yang keluar waktu menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau disebut endometrium yang keluar melalui vagina (3).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi pada periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang sebelumnya dan menstruasi yang berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-

35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada juga yang mencapai 7-8 hari (4).

Menstruasi terjadi karena luruhnya dinding rahim (endometrium) yang menebal, luruh akibat tidak adanya pembuahan pada sel telur. Menstruasi memiliki empat fase yaitu fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, fase luteal (5).

Menurut WHO pada tahun 2020 menyebutkan bahwa 45% wanita di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, menjelaskan bahwa di Indonesia sebanyak 13,7% wanita mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% di wilayah perkotaan mengalami ketidakteraturan menstruasi. Telah dilakukan riset oleh (6) yang mendapatkan data bahwa Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik berhubungan dengan Siklus Menstruasi menunjukkan tingginya prevalensi terjadinya gangguan siklus menstruasi sebanyak 93,2% yang terjadi pada remaja umur 10-19 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan (7) sebanyak 19,4% remaja putri yang mereka teliti memiliki gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Jember terdapat 1.281 wanita yang berusia produktif.

Banyak faktor yang menjadi penyebab terganggunya siklus menstruasi seperti : stres, aktivitas fisik, berat badan, dysmenorrhea. Salah satu faktor yang berperan dalam gangguan siklus menstruasi yaitu kurangnya waktu tidur. Siklus menstruasi adalah jarak waktu dari hari pertama menstruasi sampai menstruasi berikutnya (8). Stress dapat menyebabkan gangguan pada kualitas tidur. Saat kualitas tidur menurun akan mempengaruhi sistem hormon endokrin pada wanita sehingga dapat menyebabkan ketidakteraturannya siklus menstruasi pada wanita, karena hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan wanita tersebut (9).

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengembalikan normalnya siklus menstruasi yaitu dengan menjaga pola makan dan mencukupi kebutuhan istirahat tidur. Berdasarkan uraian tersebut diperlukan penelitian tentang hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

METODE

Rancangan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis metode korelasi dengan pendekatan cross sectional design yaitu pengumpulan informasi gejala yang ada secara alami atau apa adanya saat penelitian dilakukan melalui beberapa variabel terkait. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember semester 7 yang berjumlah 597 mahasiswa yang telah dilakukan studi pendahuluan. Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, bagian dari jumlah dan karakteristik yang dipunyai oleh populasi. Sampel ini dihitung menggunakan teknik slovin, sehingga

sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan *level of significance* sebesar 5% (0,05) yaitu sebanyak 240 sampel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Lama Tidur Responden di Universitas Muhammadiyah Jember bulan agustus 2023 (240)

Lama Tidur	
Minimal	2 jam
Maximal	7 jam
Mean	3,06

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa minimal lama tidur 2 jam, maximal lama tidur 7 jam dengan rerata lama tidur 3,06.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Responden di Universitas Muhammadiyah Jember bulan agustus 2023 (240)

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
≤21	105	43,8
21-35	69	28,7
≥35	66	27,5
Total	240	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari sebanyak 105 dengan persentase (43,8%) dibandingkan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi 21-35 hari sebanyak 69 dengan presentase (28,7%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Mhammadiyah Jember

Variabel	r	P value	Keterangan
Hubungan Lama Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember	0,373	<0,001	Ada hubungan cukup

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Spearman Rho* ditemukan *pValue* = <0,0001 <0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan H1 diterima dan dapat diinterpretasikan adanya hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Jember. Nilai $r = 0,373$ menunjukkan tingkatan kekuatan hubungan antar lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa memiliki korelasi yang cukup. Sehingga arah hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah positif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel dengan jumlah 240 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menunjukkan bahwa lama tidur minimal 2 jam, maksimal 7 jam dengan rerata lama tidur 3,06.

Penelitian ini sejalan dengan Almirah (2021) yaitu Setelah melalui proses restriksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan, didapatkan 34 orang mengalami kualitas tidur buruk dan 26 kualitas tidur baik. Dari hasil penelitian diambil secara acak 20 sampel dengan kualitas tidur baik dan 20 sampel dengan kualitas tidur buruk. Hal ini karena mahasiswa mudah mengalami stres, nyeri menstruasi.

Parameter lama tidur yang digunakan dalam penelitian ini adalah waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur, jumlah jam tidur per malam. Kurang tidur telah diketahui mengurangi daya tahan tubuh, kemampuan kognitif dan emosional. Lama tidur yang tidak teratur akan menyebabkan terhambatnya aktivitas dan produktivitas. Tanpa tidur yang cukup akan mengakibatkan kemampuan tersebut akan menurun tanpa disadari. Pemikiran bahwa hutang tidur dapat diganti adalah pemikiran yang salah, karena pola tidur pada malam hari berbeda dengan pola tidur pada siang hari (10)

Peneiti berpendapat bahwa tidur yang kurang baik dapat disebabkan beberapa faktor yaitu tidur yang kurang teratur, nyeri, dan bahkan karena sering mengkonsumsi obat yang berdampak pada kesehatan salah satunya dapat menyebabkan sakit stroke dan jantung, maka dari itu setiap individu dapat meningkatkan kesehatan, mental dan dapat mengurangi rasa stres dengan cara tidur secara teratur sehingga kesehatan fisik maupun mental dapat terjaga dengan baik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel dengan jumlah 240 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari sebanyak 105 dengan persentase (43,8%) dibandingkan mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi 21-35 hari sebanyak 69 dengan presentase (28,7%).

Penelitian ini sependapat dengan penelitian milik Kathryn (2021) yang dimana dijelaskan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur dan pendarahan hebat dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang dialami. Secara khusus, ini terkait dengan durasi tidur yang pendek, kualitas tidur yang buruk, kelelahan, stres dan depresi.

Sementara ini telah menjadi topik yang kurang diteliti dalam kesehatan tidur, temuan dalam penelitian ini meminta perhatian pada perlunya penyelidikan lebih lanjut di bidang ini dengan menunjukkan faktor khusus wanita yang mempengaruhi kualitas tidur. Ini juga dapat bermanfaat bagi intervensi di masa depan untuk wanita dengan keluhan tidur dan/atau menstruasi.

Siklus menstruasi merupakan waktu menstruasi sejak hari pertama sampai datangnya menstruasi pada periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus premenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari dan ada juga yang 7-8 hari (11).

Peneliti berpendapat bahwa siklus menstruasi memiliki beberapa gangguan seperti amenorea yang merupakan keadaan dimana tidak terjadinya menstruasi selama 3 bulan berturut-turut. Amenorea seniri dibagi menjadi 2 yaitu amenorea primer dan sekunder. Amenorea primer yaitu kondisi dimana seorang wanita yang berusia 18 tahun atau lebih tidak pernah mengalami menstruasi dan umumnya memiliki sebab-sebab yang lebih berat dan lebih sulit untuk diketahuim, seperti kelainan-kelainan genetik. sedangkan amenorea sekunder yaitu kondisi dimana seorang wanita pernah mengalami menstruasi tetapi dibulan selanjutnya tidak mengalami menstruasi dan umunya disebabkan oleh gangguan gizi, gangguan metabolisme, tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel dengan jumlah 240 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember dari hasil uji *Spearman Rho* ditemukan $pValue = <0,001 <0,05$, sehingga dapat diambil kesimpulan H1 diterima dan dapat diinterpretasikan adanya hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Nilai $r = 0,373$ menunjukkan tingkatan kekuatan hubungan antar lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa memiliki korelasi yang cukup. Sehingga arah hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah positif.

Peneliti berpendapat bahwa lama tidur memiliki kaitan dengan siklus menstruasi, yang apabila lama tidur individu terganggu sehingga dapat menyebabkan stres, emosional, dan lain sebagainya sehingga faktor inilah yang mengakibatkan siklus menstruasi mahasiswa mudah terganggu dan oleh karena itu setiap individu dianjurkan untuk memiliki waktu istirahat untuk tidur sehingga dapat meningkatkan hormon serta membuat otak bekerja dengan baik sehingga tidak mudah stres, emosional, dan lain sebagainya.

Kesimpulan

Adanya hubungan lama tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember yang telah di uji menggunakan uji statistik

Spearman Rho. Diharapkan bagi responden yang mengalami penurunan lama tidur, agar dapat melakukan penanganan dan pencegahan dengan cara mengatur jadwal tidur agar dapat beristirahat tepat waktu. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dengan melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan lama tidur dan siklus menstruasi, serta menambahkan karakteristik yang mendukung seperti tempat tinggal.

Daftar Referensi

1. Hikma YA, Yunus M, Hapsari A. Hubungan Siklus Menstruasi , Kualitas Tidur , dan Status Gizi , Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. 2021;3(8):630–41.
2. Reza RR, Berawi K, Karima N, Budiarto A. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. 2019;8:247–53.
3. Yudita NA, Yanis A, Iryani D. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2017;6(2):299–304.
4. Prayuni E, Imandiri A, Adianti M. Therapy For Irregular Menstruation With Acupuncture And Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.)). 2018;02:86–90.
5. Musmiah S, Rustaman N, Saefudin. Selamat Datang Masa Remaja. 2019.
6. Miraturrofi'ah M. KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI BERDASARKAN STATUS GIZI PADA REMAJA. 2020;5(2):31–42.
7. Moulinda AA, Imrar IF, Puspita ID, Amar I, Studi P, Program G, et al. Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta. 2023;15(1):1–12.
8. Salmawati N, Usman AM, Fajariyah N. Hubungan Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. 2022;(1):107–15.
9. Fitriana C, Zebua P, Suherry K, Halijah S. Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study. 2022;
10. Leo J, Arief D, Jacky MS, Sn CS, Visual DK, Seni F, et al. Perancangan Komunikasi Visual Komik Tentang Dampak Negatif Kurang Tidur Bagi Remaja Usia 15-20 Tahun. 2016;
11. Barus E. Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri. 2022;(8):36–48.