

SKRIPSI
2020

**HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA HAIID
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**



OLEH:

NURIN AFRINA BINTI MOHAMAD NASIR

C011171830

PEMBIMBING:

Dr. dr. SHARVIANTY ARIFUDDIN, SpOG (K)

DISUSUN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MENYELESAIKAN

STUDI PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2020



Telah disetujui untuk dibacakan pada semester akhir di bagian Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul

**“HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA HAID
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ”**

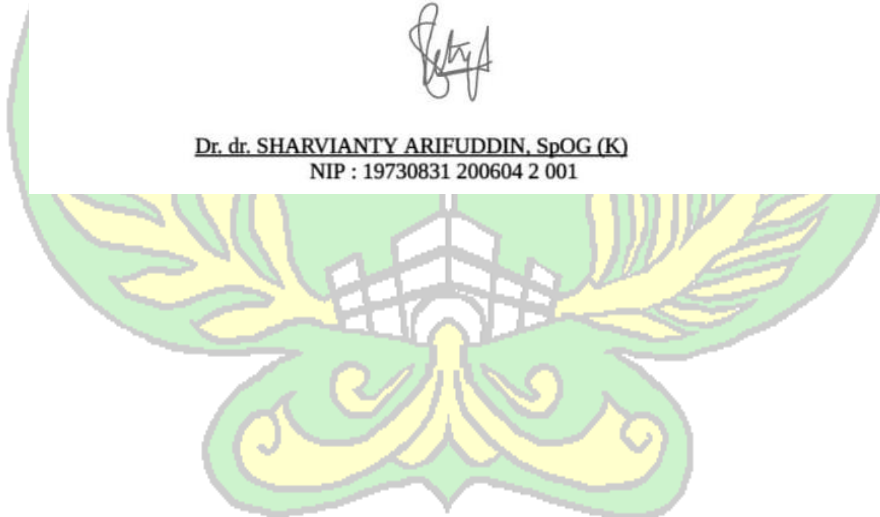
Hari/Tanggal : 17 November 2020

Waktu : 13:00 WITA-Selesai

Tempat : Zoom Meeting

Makassar, 17 November 2020

Dr. dr. SHARVIANTY ARIFUDDIN, SpOG (K)
NIP : 19730831 200604 2 001



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA HAID
PADA MAHASISWI ANGKATAN 2017-2019 FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN TAHUN 2019"

Ditulis dan Diajukan Oleh

Nurri Afrina Binti Mohamad Nasir
C011171830

Menyetujui

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Sharviany Arfuddin, SpOG(K)	Pembimbing	1. 
2.	dr. Rudy Butje Leonardy, SpOG.K	Penguji I	2. 
3.	dr. Susiawaty Syarif, SpOG.K	Penguji II	3. 

Mengetahui



Ketua Program Studi
Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. dr. Siti Rafiah, M.Si
NIP. 196805301997032001



FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN 2020

TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Skripsi dengan judul :

“HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA HAID
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN ”

Makassar, 17 November 2020

Dr. dr. SHARVIANTY ARIFUDDIN, SpOG (K)
NIP : 19730831 200604 2 001



LEMBAR ANTI PLAGIARISM

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi, telah direferensi sesuai dengan ketentuan akademis.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik, dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 24 November 2020



Nurin Afrina Binti Mohamad Nasir

C011171830

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan karunia-Nya untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Stres terhadap Kualitas Tidur dan Pola Haid pada Mahasiswi Angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019" dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Rektor Universitas Hasanuddin yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan, dan keahlian.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan keahlian.
3. Dr. dr. Sharvianty Arifuddin, SpOG (K) sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan koreksi dan bimbingan sehingga proposal penelitian multi center ini dapat terselesaikan.
4. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah mendukung dan mendoakan agar penyusunan proposal ini terselesaikan dengan baik.
5. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian proposal skripsi ini namun tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari karena keterbatasan waktu, tenaga, dan pengetahuan dalam penyusunan proposal ini tidak terlepas dari kekurangan. Masukan dan saran sangat diperlukan untuk kesempurnaan proposal ini. Akhirnya, semoga Tuhan senantiasa memberikan berkat dan rahmat yang melimpah bagi kita semua.

Makassar, 24 November 2020



Nurin Afrina Binti Mohamad Nasir

C011171830

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.4.3 Manfaat Masyarakat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Stres	
2.1.1 Pengertian Stres	5
2.1.2 Penyebab Stres	6
2.1.3 Jenis Stres.....	7
2.1.4 Tingkat stres.....	7
2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur	
2.2.1 Pengertian Tidur.....	8

2.2.2	Kualitas Tidur	9
2.2.3	Gangguan Tidur	9
2.3	Konsep Menstruasi	
2.3.1	Siklus Menstruasi.....	10
2.3.2	Gangguan Menstruasi	13
2.4	Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur dan Pola Haid.....	14

**BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL,
DAN HIPOTESIS**

3.1	Kerangka Teori.....	15
3.2	Kerangka Konsep	16
3.3	Definisi Operasional.....	17
3.4	Variable Penelitian	18
3.5	Hipotesis Penelitian.....	18

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1	Desain Penelitian.....	19
4.2	Waktu dan Lokasi Penelitian	19
4.3	Populasi dan Sampel	
4.3.1.	Populasi Penelitian.....	19
4.3.2.	Sampel Penelitian.....	19
4.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel	20
4.4	Teknik Pengumpulan Data	
4.4.1.	Sumber Data.....	21
4.4.2.	Pengolahan dan Analisa Data	21

4.5 Etika Penelitian	21
4.6 Alur Penelitian	22

BAB V HASIL PENELITIAN

5.1. Karakteristik Responden	23
5.2. Distribusi Responden Menurut Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Pola Haid	25
5.3. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas tidur	26
5.4. Hubungan antara Tingkat Stres dengan pola haid.....	28
5.5. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur mengikut Angkatan	29
5.6. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Pola Haid mengikut Angkatan	31

BAB VI PEMBAHASAN

6.1. Pembahasan Hasil Penelitian	33
6.2. Keterbatasan Penelitian.....	36

BAB VII Kesimpulan dan Saran

7.1. Kesimpulan	37
7.2. Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA	38
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	40
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	17
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	23
Tabel 5.2. Distribusi Responden Menurut Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Pola Haid	25
Tabel 5.3. Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur	26
Tabel 5.4. Hubungan antara Stres dengan Pola Haid.....	28
Tabel 5.5. Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur mengikut Angkatan.....	29
Tabel 5.6. Hubungan antara Stres dengan Pola Haid mengikut Angkatan	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi	12
Gambar 3.1.1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 3.1.2 Kerangka Konsep	16
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	40
Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....	42
Lampiran 3. Hasil Uji Statistik (SPSS).....	49
Lampiran 4. Biodata Penulis.....	60

SKRIPSI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
Oktober 2020

Nurin Afrina Binti Mohamad Nasir
Dr. dr. Sharvianty Arifuddin, SpOG (K)

**HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN POLA HAID
PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres dapat mempengaruhi kualitas hidup individu sama ada memberi impak positif atau negatif dan golongan mahasiswa terutama dari fakultas kedokteran tercatat tertinggi mengalami stres. Kualitas tidur dan pola haid yang dapat dipengaruhi oleh banyak hal dan antaranya adalah tingkat stres. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur dan pola haid pada mahasiswa angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019.

Metode: Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2019 sampai Maret 2020. Desain penelitian ini adalah kualitatif dengan metode penelitian korelatif dengan uji *spearman rho*. Digunakan teknik *purposive sampling* dan rumus *Slovin* hingga diperoleh sampel sebanyak 90 orang. Instrumen penelitian merupakan kuesioner dengan berdasarkan variable penelitian yaitu tingkat stres, kualitas tidur dan pola haid

Hasil: Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa 17 orang (18,9%) memiliki tingkat stres ringan, 68 orang (75,6%) memiliki tingkat stres sedang, dan 5 orang (5,6%) memiliki tingkat stres berat; 22 orang (24,4%) mengalami pola tidur baik, 13 orang (14,4%) mengalami pola tidur cukup baik, dan 55 orang (61,1%) mengalami pola tidur tidak baik; sebanyak 77 orang (85,8%) berada dalam kategori Eumenorea, 7 orang (7,8%) dalam kategori Oligomenorea, 5 orang (5,6%) dalam kategori polimenorea dan sebanyak 1 orang (1,1%) dalam kategori amenorea sekunder. Hasil analisa bivariat pada SPSS dengan menggunakan uji *Spearman rho* menunjukkan ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur, sedangkan hubungan antara stres dengan pola haid menunjukkan tidak ada korelasi signifikan pada mahasiswa angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Kesimpulan: Pada penelitian didapatkan bahwa ada korelasi signifikan antara stres dengan kualitas tidur. Direkomendasikan agar mahasiswa kedokteran tetap menjaga tingkat stres demi memperoleh kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: Tingkat stres, kualitas tidur, pola haid, mahasiswa

THESIS
FACULTY OF MEDICINE
HASANUDDIN UNIVERSITY
Oktober 2020

Nurin Afrina Binti Mohamad Nasir
Dr. dr. Sharvianty Arifuddin, SpOG (K)

**THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL OF STUDENTS
AGAINST SLEEP QUALITY AND MENSTRUAL CYCLE AT FACULTY
OF MEDICINE HASANUDDIN UNIVERSITY**

ABSTRACT

Background: Stressor can be either positive or adverse effect on individual quality of life and medical student records the highest prevalence of stressful life event. The menstrual cycle and sleep quality are influenced by a lot of factors and one of the caused is a stress exposure. This study aims to determine the relationship between stress levels against quality of sleep and menstrual cycle for batch of students 2017-2019 Faculty of Medicine, Hasanuddin University.

Method: This research was conducted in October 2019 until March 2020. The design of this study was qualitative which using correlative studies method with Spearman rho test. Purposive sampling and Slovin equation techniques were applied to obtain a sample of 90 people. Questionnaire was used as the instrument of the research and it is based on the research variables, which are level of stress, sleep quality and menstrual cycle.

Results: Results of univariate analysis showed that 17 students (18,9%) had mild levels of stress, 68 students (75,6%) had moderate levels of stress, and 5 students (5,6%) had severe levels of stress; 22 (24,4%) had very good sleep quality, 13 (14,4%) had good sleep quality, and 55 students (61,1%) had poor sleep quality; 77 students (85,8%) experienced a normal menstrual cycle, whereas 7 students (7,8%) had Oligomenorrhea, 5 students (5,6%) had Polimenorrhea and 1 students (1,1%) experienced secondary Amenorrhea. The results of the bivariate analysis on SPSS using Spearman rho test shown that there is a significant relationship between stress levels against quality of sleep whereas there is no relationship between stress level and menstrual cycle for batch of students 2017-2019 Faculty of Medicine, Hasanuddin University.

Conclusion: The study documents a significant association between stress with sleep quality. A recommendation for medical students to manage their stress level to gain a good quality of life.

Keywords: Stress level, sleep quality, menstrual cycle, student

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku individu dalam menghadapi tekanan yang terdiri atas tekanan eksternal maupun tekanan internal. Stres berdampak positif adalah stres faktor galakan, motivasi, adaptasi dan reaksi baik terhadap persekitaran baru kepada individu. Sebaliknya, kadar stres yang tinggi dapat menyebabkan perubahan atau gangguan dalam biologis, psikologis dan sosial sehingga mengubah kualitas hidup seseorang.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 450 juta orang yang mengalami stres di dunia dan penduduk Indonesia tercatat mengalami stres sekitar 10% (Perwitasari, Nurbeti and Armyanti, 2016). Prevalensi stres dalam golongan mahasiswa kedokteran tercatat tertinggi mengikut negara, yaitu seperti negara Pakistan (60%), Thailand (61%), Malaysia (42%), dan Amerika Serikat (57%) (Almojali *et al.*, 2017). Hal ini terjadi karena mahasiswa menghadapi stres akademik untuk mengejar kesuksesan akademik yaitu lulus dengan IPK tinggi.

Tidur adalah waktu tubuh untuk berehat dan alami proses penyembuhan diri. Oleh yang demikian, kualitas tidur yang baik amat penting untuk fungsi kognitif, afektif dan memori pada mahasiswa. Dalam penelitian *American College Health Association's* (ACHA) dan *National College Health Assessment* (NCHA) mendapati mahasiswa yang menghadapi gangguan tidur berada pangkat kedua setelah mereka alami stres dan telah mempengaruhi prestasi akademik mereka.

Pola siklus menstruasi merupakan pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan menstruasi berikutnya. Gangguan menstruasi sering terjadi pada wanita terutamanya pada usia remaja atau mahasiswi. Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah karena ketidakseimbangan sistem metabolisme dan hormonal (Ulum, 2016). Perbedaan siklus menstruasi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah faktor stres. Menurut hasil penelitian Muniroh (2017), mahasiswi yang memiliki stres ringan tidak cenderung untuk mengalami gangguan pola haid dan mahasiswa yang stres sedang dan stres berat cenderung untuk mengalami gangguan pola haid.

Berdasarkan ulasan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih mendalam tentang hubungan antara stres dengan kualitas tidur dan pola haid pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, apakah ada hubungan antara stres terhadap kualitas tidur dan pola haid pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres terhadap kualitas tidur dan pola haid pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk menentukan tingkat stres pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019
- b. Untuk menganalisis hubungan stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019
- c. Untuk menganalisis hubungan stres terhadap pola haid pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dengan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk beberapa pihak dari segi:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberi informasi ilmiah yaitu membuktikan adanya hubungan stres terhadap kualitas tidur dan pola haid pada mahasiswi angkatan 2017-2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tahun 2019.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian baru serta memperluas wawasan peneliti.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi tempat penelitian

Hasil dari penelitian dapat dimanfaatkan kepada pihak kampus terkait sebagai data mengenai gambaran tingkat stres dan hubungan stres terhadap kualitas tidur dan pola haid pada mahasiswa sehingga dapat mencegah terjadinya stres atau melakukan promosi kesehatan mengenai manajemen stres bagi mahasiswi.

b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Memberi informasi pada peneliti selanjutnya dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan kajian dalam penelitian lanjutan mengenai permasalahan stres yang berdampak pada kualitas tidur dan pola haid bagi mahasiswi.

1.4.3 Manfaat Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan masyarakat dan mencari solusi dalam mengawal tekanan stres dalam kalangan mahasiswa.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Secara umumnya, stres adalah respon tubuh terhadap tekanan yang dihadapi atau dikenali sebagai “*stressor*” (Mental Health Foundation, 2018) dan menurut Sukadiyanto dalam Weinberg dan Gould, stres akan muncul pada individu karena terjadi ketidakseimbangan secara fisikal atau psikologikal atau kedua-duanya akibat kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan (Sukadiyanto, 2010).

Konsep stres sangat luas dan pemahaman orang tentang stres berbeda menurut karakteristik dan kondisi seseorang. Antaranya adalah (Shahsavarani *et al.*, 2015):

a. McEwen (2007)

Menurut biologis dan medis, kejadian stres disebabkan oleh faktor fisikal, psikologikal, dan atau emosional sehingga terjadinya tekanan yang terdiri atas tekanan fisikal dan atau tekanan psikologis.

b. Silverman, et al. (2010)

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respon, regulasi dan atau adaptasi secara fisikal, psikologis atau emosi. Kejadian stres dapat berasal dari situasi yang mengakibatkan marah, frustrasi, cemas dan kegelisahan.

- c. Shahrivarani, et al. (2013)
Kesan daripada perubahan lingkungan terhadap kehidupan sehingga mengakibatkan disrupsi homeostasis (keseimbangan internal terganggu) adalah merupakan istilah stres.
- d. *American Psychiatric Association* (2014)
Stres diuraikan sebagai perasaan cemas, risau, destruksi, tertekan, kelesuan dan kepayahan.

2.1.2 Penyebab Stres (*Stressor*)

Terdapat pelbagai perkara yang bisa mencetuskan stres pada individu. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, sama ada dalam bentuk fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul akibat kondisi kesehatan tidak membaik dalam jangka panjang, situasi kerja, masalah keuangan, dan lingkungan luar lainnya (Iqbal, 2018); (Mental Health Foundation, 2018)

Dengan mengetahui penyebab stres, individu dapat mencegah dan mengurangi dampak stres yang dialami agar individu menikmati kehidupannya dengan aman. *Stressor* dapat diklassifikasikan menjadi dua, yaitu faktor yang berasal dari dalam (*stressor internal*) dan faktor yang berasal dari luar (*stressor eksternal*) individu (Sukadiyanto, 2010).

Faktor penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan adalah dikenali dengan stres akademik yaitu mahasiswa stres akibat pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial orang tua saling berlomba dan kecemasan saat menghadapi ujian (Barseli and Ifdil, 2017); (Wulandari, 2012).

2.1.3 Jenis Stres

Stres bukan sahaja memberi dampak negatif terhadap individu, namun ia juga dapat memberi dampak positif. Stres yang menguntungkan atau membangun adalah *eustress*, dan stres yang merugikan atau merosakkan adalah *distress* (Tua and Gaol, 2016); (Iqbal, 2018).

a. Eustres

Merupakan stres yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif dan membangun. Stres yang berdampak baik dialami oleh individu, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan.

b. Distress

Merupakan stres yang bersifat kebalikan dari eustres yaitu tidak sehat, negatif dan merusak. Stres yang berdampak buruk ini dapat mengakibatkan kinerja, kesehatan individu semakin buruk serta timbulnya gangguan hubungan dengan individu lain.

2.1.4 Tingkat Stres

Stres dibagi menjadi tiga derajat, antaranya adalah (Wulandari, 2012):

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur, biasanya dirasakan setiap individu, seperti lupa, banyak tidur, kemacetan, dan kritikan. Stres ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam dan tidak menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres Sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai hari. Tanda-tanda individu mengalami stres sedang seperti kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya.

c. Stres Berat

Merupakan stres yang kronis yaitu terjadi beberapa minggu sampai tahun. Semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.

2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur

2.2.1 Pengertian Tidur

Tidur adalah salah satu fungsi komponen basis pada setiap individu yaitu secara fisiologis merupakan waktu tubuh dan minda untuk berehat dan alami proses penyembuhan. Anak kecil dan remaja sekurangnya perlu tidur selama 9-11 jam pada waktu malam dan bagi dewasa direkomendasikan untuk tidur selama 8 hingga 10 jam bagi mengoptimasikan minda dan tubuh individu untuk keesokan hari (David, 2017).

Tubuh manusia telah diciptakan untuk menyeimbangkan antara waktu individu terjaga yaitu selama 16 jam dengan waktu tidur selama 8 jam. Di waktu pagi hari, tubuh badan menghasilkan kimiawi seperti kortisol dan adrenalin serta mengawal suhu badan bagi melawan sifat ngantuk sehingga waktu malam. Ketika waktunya tubuh badan untuk berehat atau tidur, tubuh menghasilkan hormon

melantonin, dimana degupan jantung semakin rendah dan suhu tubuh badan individu seiring menurun (Sleep Number Corporation, 2018).

2.2.2 Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan perkara subjektif yaitu individu alami kepuasan dan ketenangan tidur serta dapat diukur secara kuantitatif dengan cara mengetahui durasi tidur (dapat dinilai dari waktu mulai tidur hingga waktu terjaga dari tidur), latensi tidur (kebutuhan waktu bagi individu agar dapat bisa tidur), efisiensi tidur (apakah durasi tidur individu sudah tercukupi atau tidak) dan kekerapan terjaga dari tidur pada waktu malam akibat pelbagai gangguan dialami oleh individu (David, 2017); (Iqbal, 2018).

2.2.3 Gangguan Tidur

Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur individu sehingga mengganggu kualitas hidupnya. Terdapat 80 jenis gangguan tidur dan antara kondisi umum yang dihadapi oleh individu adalah (Cleveland Clinic, 2015):

a. **Insomnia**

Insomnia adalah gangguan tidur di mana individu tidak dapat meletakkan mata, terjaga dari tidur sepanjang malam atau kebutuhan tidur tidak mencukupi.

b. **Hiperinsomnia**

Hiperinsomnia merupakan gangguan tidur di mana individu tidur lebih dari 9 jam di malam hari dan mempunyai hubungan dengan gangguan psikologis seperti depresi atau kegelisahan.

c. Parasomnia

Parasomnia terjadi akibat timbulnya gangguan daripada *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM) seperti individu mengalami mimpi buruk, tidur berjalan atau enuresis.

d. Narkolepsia

Narkolepsia merupakan gangguan neurologis yaitu individu mengalami serangan tidur beberapa kali dalam sehari karena otak mengalami pengurangan neuropeptide (hypocretin) yang mengawal siklus ritme sirkadian.

2.3 Konsep Menstruasi

2.3.1 Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah fenomena normal dan sebagai indikasi penting terhadap kesehatan wanita, selain menjadi petanda biologis bagi membedakan pria dengan wanita (National Institute Of Health (NIH), 2009).

Siklus menstruasi merupakan suatu proses penyediaan oleh badan wanita untuk sebarang kemungkinan kehamilan yang akan berlaku. Proses fisiologis ini terjadi pada setiap bulan dalam jangka waktu tahun reproduktif bagi wanita yakni dari pubertas sehingga menopause. Siklus ini akan berlangsung normalnya 25 hingga 32 hari namun bervariasi pada jangka waktu lama dan banyaknya perdarahan kerana bersifat dependan terhadap umur, berat badan, diet, aktivitas fisik, tahap stres dan genetik. Panjang jangka waktu dikira dari hari pertama menstruasi hingga sehari sebelum menstruasi seterusnya berlangsung (Mtawali, Angle and Murphy, 1997).

Terdapat empat fasa dalam siklus menstruasi, antaranya adalah (Jehan *et al.*, 2016); (Souza *et al.*, 2018); (Patricio, Sergio and Sergio, 2018):

a. Fasa perdarahan menstruasi (Hari ke 1-5)

Ketika ketiadaan fertilisasi ovum, kadar hormon steroid dalam darah mulai rendah akibat penurunan fungsi korpus luteum. Dinding endometrium melepaskan prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi pada otot polos uteri dan mendegradasi jaringan endometrium. Darah menstruasi terdiri atas deskuamasi tisu endometrial, sel darah merah, enzim prolitik dan mukus. Semasa fasa perdarahan menstruasi, suhu badan basal adalah yang terendah seiring produksi progesteron yang menurun.

b. Fasa Folikuler (Hari ke 6-13)

Fasa ini bermula pada hari pertama menstruasi dan berakhir dengan ovulasi. Pada awalnya, ia ditandai dengan kadar *Follicle-stimulating hormone* (FSH) tinggi di aliran sirkulasi manakala kadar *Luteinizing hormone* (LH), *Estrogen* (E), dan *Progesterone* (P) rendah. Hormon FSH telah menstimulasi organ reproduktif wanita, ovari untuk menghasilkan lima hingga 20 folikel dan seiring perkembangan folikel menghasilkan hormon E dan proliferasi dinding endometrium sehingga tebal untuk proses implantasi.

c. Ovulasi (Hari ke 14)

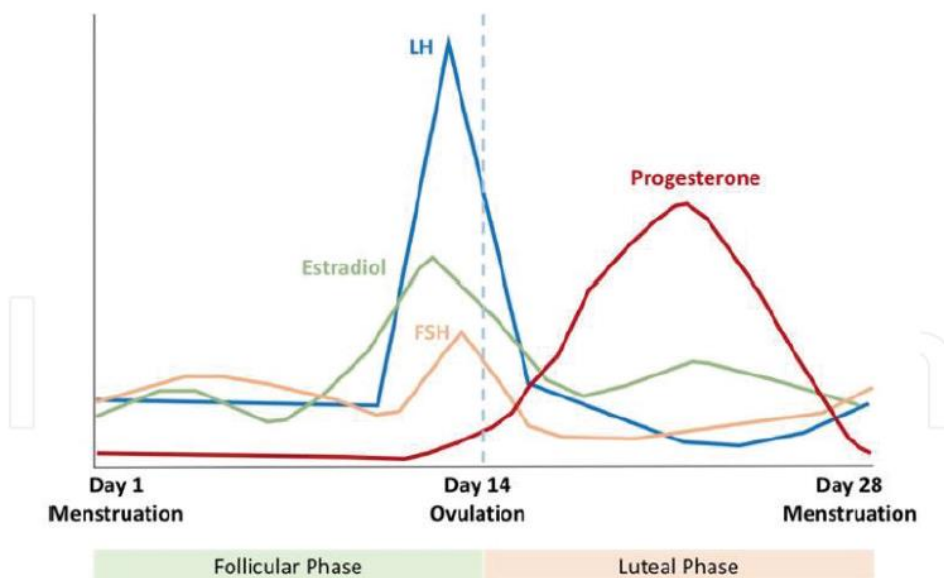
Ovulasi adalah proses pelepasan sel telur matang dari ovari. Ia terjadi pada pertengahan siklus menstruasi yaitu sekitar dua minggu atau sebelum terjadinya menstruasi. Kadar estrogen yang meningkat dalam darah menyebabkan peningkatan yang mendadak dari simpanan LH di

kelenjar pituitari ke aliran darah dan tercetusnya ovulasi yang menandai tamatnya fasa folikuler.

d. Fasa Luteal (Hari ke 15-28)

Pada fasa luteal, kadar LH yang tinggi akan menstimulasi folikel dominan yang telah kosong berubah menjadi korpus luteum, di mana bermulanya sekresi hormon P bersama hormon E. Kombinasi kedua hormon ini amat penting dalam memelihara dan menjaga penebalan dinding endometrium. Sekiranya tidak terjadi fertilisasi, korpus luteum akan degradasi dan mati serta kadar hormon P dalam aliran darah akan rendah mengakibatkan lapisan superfisial di endometrium luruh dari dinding uterus. Ia dikenali sebagai menstruasi atau hari pertama dari siklus menstruasi berikutnya.

Gambar 2.1 Siklus Menstruasi (Patricio, Sergio and Sergio, 2018)



2.3.2 Gangguan Siklus Menstruasi

Antara gangguan siklus yang dihadapi oleh wanita adalah (Begum, Monawara, Sumit Das, 2016):

a. Dismenorea

Nyeri pada bagian bawah abdomen saat menstruasi dan menyebar ke punggung dan paha wanita akibat kontraksi dinding uterus (*Primary Dysmenorrhea*) atau alami gangguan kesehatan reproduktif wanita (*Secondary Dysmenorrhea*) seperti endometriosis.

b. Menorrhagia

Perdarahan berlebihan (> 7 hari) dengan jumlah darah yang terlampau banyak (> 80ml).

c. Amenorea

Ketidakjadian menstruasi dan dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

1. *Primary Amenorrhea*

Terjadi apabila wanita masih belum menstruasi pada umur 16 tahun serta tidak terdapat perkembangan seksual sekunder pada usia 13 tahun.

2. *Secondary Amenorrhea*

Panjang siklus menstruasi yang memanjang atau tidak terjadinya menstruasi minimal 3 bulan berturut-turut.

d. Oligomenorea

Merupakan panjang siklus haid yaitu lebih dari 35 hari.

e. Sindrom pramenstruasi (PMS)

Konstelasi gejala dan keluhan dari segi somatik maupun emosional pada fase luteal dan mereda ketika fasa follikular yang sering terjadi kepada wanita usia reproduktif yaitu wanita berusia 20-40 tahun.

2.4 Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur dan Pola Haid

Individu yang berkepanjangan stres atau sering risau akan mempengaruhi kualitas tidur dan pola haid. Stres, siklus ritme sirkadian, dan siklus menstruasi saling berkait antara satu sama lain yaitu memiliki hubungan pada aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) dan hormon kortisol. Terdapat studi menyatakan peningkatan kadar hormon kortisol dalam darah dapat mengakibatkan individu cenderung untuk menghadapi gangguan tidur seperti insomnia atau apnea obstruktif (Hirotsu, Tufik and Andersen, 2015); (Han, Kim and Shim, 2012) dan terjadinya ketidak teraturan siklus menstruasi karena individu mengalami gangguan dalam memproduksi hormon estrogen dan progesteron (Rosiana, 2016) .