

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan endometrium yang terjadi akibat perubahan kadar hormon reproduksi dalam tubuh. Proses ini berlangsung secara berkala sebagai bagian dari fungsi normal sistem reproduksi perempuan. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari uterus melalui vagina dan umumnya berlangsung selama 3–7 hari pada setiap periode menstruasi (Villasari, 2021).

Gangguan siklus menstruasi masih banyak ditemukan pada perempuan usia reproduktif, terutama pada kelompok remaja dan mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya gangguan keseimbangan hormonal dalam tubuh yang dapat mempengaruhi fungsi sistem reproduksi (Rukmadhata et al., 2025). Secara fisiologis, siklus menstruasi normal berlangsung antara 21–35 hari dengan pola yang relatif konsisten setiap bulan (Wahyu et al., 2024). Perubahan di luar rentang tersebut, baik berupa siklus yang terlalu panjang, terlalu pendek, maupun tidak teratur, dikategorikan sebagai gangguan siklus menstruasi yang perlu mendapatkan perhatian.

Data dari *World Health Organization (WHO)* (2020) menunjukkan bahwa sekitar 45% wanita mengalami gangguan siklus menstruasi. Prevalensi gangguan siklus menstruasi dilaporkan cukup tinggi pada populasi mahasiswa di berbagai negara. Penelitian di Vietnam oleh Nguyen & Le. (2024) melaporkan bahwa 48,3% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi. Selain itu, penelitian di Ethiopia oleh Mittiku et al. (2022) menemukan bahwa 33,4% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih sering terjadi pada kelompok usia muda, khususnya mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dewasa.

Di Indonesia, gangguan siklus menstruasi juga masih ditemukan pada remaja putri dengan angka yang cukup tinggi. Penelitian di SMAN 98 Jakarta oleh Moulinda et al. (2023) melaporkan bahwa sekitar 41% remaja mengalami gangguan siklus menstruasi. Gangguan tersebut meliputi variasi siklus yang tidak teratur, baik berupa *oligomenore*, *amenore* maupun *polimenore* (Moulinda et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian lebih, khususnya pada kelompok remaja dan mahasiswa.

Dampak yang ditimbulkan dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan reproduksi dan kualitas hidup perempuan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan ovulasi yang berpotensi menurunkan kesuburan di masa mendatang (Siregar et al., 2022). Selain itu, gangguan menstruasi juga dapat menimbulkan keluhan seperti nyeri, kelelahan, serta ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas harian (Perwiraningtyas & Juwita, 2025). Kondisi tersebut juga dilaporkan berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar dan performa akademik pada mahasiswa (Nguyen & Le, 2024).

Berbagai faktor diketahui berperan dalam terjadinya kondisi tersebut, baik faktor biologis maupun perilaku. Amalia et al. (2023) menunjukkan bahwa stres berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, (Nurhayati et al., 2025) menyatakan bahwa status gizi dan aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan menstruasi merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan individu.

Salah satu faktor perilaku yang saat ini mulai banyak dikaji dan diduga berperan dalam gangguan siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Gangguan tidur dapat mempengaruhi ritme sirkadian serta produksi melatonin dalam tubuh (Al et al., 2024). Perubahan tersebut dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi melalui aksis *hipotalamus–hipofisis–ovarium*, yang berperan dalam mengatur sekresi hormon *gonadotropin releasing hormone* (GnRH). Gangguan sekresi GnRH akan mempengaruhi pelepasan follicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH), sehingga proses

pematangan folikel dan ovulasi menjadi tidak optimal. Akibatnya, keseimbangan hormon reproduksi terganggu dan dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. (Saputra et al., 2025).

Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan gangguan siklus menstruasi. Siregar et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur buruk dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai $p < 0,05$. Namun, hasil penelitian belum menunjukkan keseragaman. Sari et al. (2024) menyatakan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan gangguan siklus menstruasi masih perlu dikaji lebih lanjut.

Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada populasi umum dan remaja sekolah, sehingga kajian yang secara khusus meneliti mahasiswa kebidanan masih terbatas. Mahasiswa kebidanan memiliki karakteristik khusus berupa beban akademik dan praktik klinik yang tinggi, sehingga berisiko mengalami gangguan kualitas tidur dan ketidakseimbangan hormonal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Analisis bibliometrik menggunakan *VOSviewer*, yaitu perangkat lunak yang digunakan untuk memetakan hubungan antar topik penelitian berdasarkan publikasi ilmiah, menunjukkan bahwa penelitian mengenai gangguan siklus menstruasi pada remaja telah banyak dilakukan, dengan kata kunci *adolescent* dan *menstruation disturbances* sebagai fokus utama. Hasil pemetaan jaringan menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur berada di bagian tepi (*perifer*), sehingga belum menjadi fokus utama penelitian. Selain itu, pemetaan berdasarkan waktu menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan topik yang relatif baru dibandingkan variabel lain. Sementara itu, pemetaan kepadatan menunjukkan bahwa penelitian mengenai kualitas tidur masih lebih sedikit dibandingkan penelitian yang membahas faktor lain, seperti stres dan status gizi.

Hasil analisis bibliometrik menggunakan *VOSviewer* menunjukkan bahwa kajian mengenai kualitas tidur dalam kaitannya dengan gangguan siklus menstruasi masih memiliki peluang untuk dikembangkan. Kualitas tidur penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan keseimbangan hormon reproduksi yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan. Penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus subjek mahasiswa kebidanan yang memiliki karakteristik berupa beban akademik dan praktik klinik yang tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 10 responden dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur serta kuesioner terkait siklus menstruasi untuk mengetahui gangguan siklus menstruasi. Hasil menunjukkan bahwa 60% (6 orang) memiliki kualitas tidur buruk dan 40% (4 orang) memiliki kualitas tidur baik. Selain itu, 70% (7 orang) mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan 30% (3 orang) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Dari 7 responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi, 3 orang mengalami *oligomenore* (siklus >35 hari) dan 4 orang mengalami *polimenore* (siklus <21 hari).

Berdasarkan uraian tersebut, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami gangguan siklus menstruasi dan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Sarjana Kebidanan Universitas Mohammad Husni Thamrin Tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Gangguan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja dan mahasiswa. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, aktivitas sehari-hari, serta performa akademik. Hasil

studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswi Sarjana Kebidanan Universitas Mohammad Husni Thamrin menunjukkan bahwa 70% responden mengalami gangguan siklus menstruasi dan 60% memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Kebidanan Universitas Mohammad Husni Thamrin Tahun 2026.

Berdasarkan uraian tersebut, bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Kebidanan Universitas Mohammad Husni Thamrin Tahun 2026?

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026?
- b. Bagaimana distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026?
- c. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Kebidanan Universitas Mohammad Husni Thamrin Tahun 2026.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi dan kebidanan, terkait hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi lahan penelitian dalam memahami hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi institusi pendidikan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi dan kesehatan remaja. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun program edukasi mengenai pola tidur yang baik dan pencegahan gangguan siklus menstruasi.

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden mengenai pentingnya kualitas tidur serta dampaknya terhadap siklus menstruasi, sehingga responden dapat lebih memperhatikan pola tidur untuk menjaga kesehatan responden.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian, khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait kualitas tidur dan kesehatan reproduksi, serta dapat dikembangkan dengan variabel atau metode penelitian yang berbeda.

1.6 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mencakup penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan di Universitas Mohammad Husni Thamrin tahun 2026. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif Program Studi Sarjana Kebidanan reguler yang memenuhi kriteria penelitian. Penelitian dilaksanakan di Universitas Mohammad Husni Thamrin pada bulan Juni sampai dengan bulan Agustus 2026. Penelitian ini dilakukan karena kualitas tidur diduga memiliki hubungan dengan terjadinya gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* serta pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur dan siklus menstruasi.