

Pengaruh Pola Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi 2020 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang

Defli R Ramdhan, Lucy R Putri, Muhammad A Taufiq, Yusni Atifah *)
Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Sumatera Barat 25171
Email: muhammadafitaufig@gmail.com

ABSTRAK

Seorang perempuan usia reproduksi mengalami proses pelepasan lapisan rahim setiap bulannya. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan kadar estrogen. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola tidur terhadap siklus menstruasi mahasiswa biologi tahun masuk 2020 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik survei kuesioner. Dari penelitian ini didapatkan hasil berupa pola tidur mahasiswa biologi lima puluh persen dari responden memenuhi pola tidur normal yaitu 6-8 jam perhari dan siklus menstruasi mahasiswa biologi tujuh puluh Sembilan koma empat persen dari responden mengalami siklus menstruasi normal. Dapat disimpulkan bahwa pola tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi mahasiswa biologi tahun masuk 2020, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: Pola tidur, Siklus menstruasi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Setiap perempuan usia reproduksi mengalami proses pelepasan lapisan rahim (endometrium) setiap bulannya yang disebabkan oleh penurunan estrogen dan progesteron menjelang akhir siklus ovarium bulanan atau yang biasa disebut sebagai menstruasi. Menstruasi menandakan proses kematangan organ reproduksi atau seringkali dikaitkan dengan tingkat kesuburan perempuan. Menurut Rasjidi (2018), pada kebanyakan perempuan, siklus menstruasi biasanya berkisar antara 21-35 hari dengan siklus rata-ratanya adalah 28 hari. Biasanya, lama menstruasi terjadi selama 2-8 hari (rerata 6 hari).

Menstruasi merupakan proses deskuamasi lapisan uterus yang terjadi setiap bulan pada perempuan. Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya estrogen dan progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan (Guyton dan Hall, 2011). Menstruasi pertama kali umumnya terjadi pada usia sekitar 14 tahun. Menstruasi dikatakan normal jika siklus haid terjadi antara 21 - 35 hari dengan lama haid 3 – 7 hari. Siklus menstruasi relatif memanjang pada saat 5 – 7 tahun pasca menarke. Siklus menstruasi kembali normal pada saat memasuki usia produktif antara usia 20 – 40 tahun (Prawirohardjo, 2011).

Siklus menstruasi yang normal menunjukkan bahwa fungsi reproduksi yang baik dari seorang perempuan (Hossam dkk, 2016). Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi normal dan teratur, antara lain seperti usia, hormon, genetik, kondisi medis, dan indeks massa tubuh (Prawirohardjo, 2011).

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan kadar estrogen. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin sendiri dapat berfungsi menghambat produksi estrogen. Jika terjadi penurunan produksi melatonin, maka akan mengakibatkan meningkatnya kadar estrogen dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Deaneva dkk, 2015).

Kualitas tidur menurut Yusuf (2019), diartikan sebagai takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Definisi sederhana berdasarkan The Webster Dictionary, kualitas tidur adalah bagaimana seseorang merasa baik atau buruk tentang tidurnya (Ohayon dkk, 2017). Kualitas tidur yang buruk sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Hal ini terjadi akibat tekanan fisik dan mental mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan pada banyak tugas, jadwal padat dan berat (Hastuti dkk, 2016).

Siklus menstruasi dibagi menjadi siklus ovarium dan siklus endometrium. Pada siklus ovarium terdapat tiga fase, yaitu fase folikuler, fase ovulasi dan fase luteal. Sedangkan pada fase endometrium juga dibagi menjadi tiga fase yang terdiri dari fase menstruasi, fase proliferasi dan fase ekskresi. Selama menstruasi, arteri yang memasok dinding uterus mengerut dan kapilernya melemah. Darah mengalir dari pembuluh yang rusak, melepaskan lapisan-lapisan dinding uterus. Pelepasan bagian-bagian ini tidak semuanya sekaligus, tapi secara acak. Lendir endometrium dan darah turun dari uterus berupa cairan (Sinaga et al., 2017).

Biasanya wanita apalagi remaja putri banyak mengalami masalah menstruasi yang tidak teratur (Gongwang, 2000). Ketidakteraturan siklus menstruasi dipengaruhi banyak faktor, baik kondisi mental maupun kondisi fisik, gaya hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan, usia menarche, olahraga berlebih, maupun perubahan berat badan yang ekstrim (Jappe et al., 2014), serta dapat juga disebabkan oleh beberapa kondisi medis seperti kehamilan, penyakit kelainan endokrin, dan penyakit kronis lain (American Academy Of Pediatrics, 2006). Sebagai tambahannya, masalah kesehatan mental seperti depresi dan stres psikologis juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Jarvelaid, 2005; Moser et al., 2009; Jappe et al., 2014; De Sanctis et al., 2014; Vale et al., 2014).

Menurut (Rohan, 2017) dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting untuk

menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja kedepannya (Sharma, 2014). Untuk itu, peneliti tertarik untuk menganalisis perbedaan siklus menstruasi mahasiswa biologi, Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada November 2022 dengan teknik pengumpulan data menggunakan survei kuesioner. Kuesioner yang disebarkan mencakup pertanyaan mengenai pola tidur dan siklus menstruasi mahasiswa biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang. Adapun Populasi penelitian yaitu mahasiswa biologi tahun masuk 2020, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Durasi Tidur

No.	Durasi Tidur	Persentase
1	6-8 jam	50 %
2	Kurang dari 6-8 jam	47,1 %
3.	Lebih dari 8 jam	2,9%

Durasi tidur mahasiswa biologi tahun masuk 2020 6-8 jam atau jam tidur normal yaitu sebanyak 50%, kualitas tidur yang kurang dari 6-8 yaitu sebanyak 47,1%, dan untuk kualitas tidur yang lebih dari 8 jam yaitu sebanyak 2,9%.

Tabel 2. Jam tidur

No.	Jam Tidur	Persentase
1.	Lewat dari jam 12 malam	73,5%
2.	Kurang dari pukul 12 malam	26,5%

Jam tidur mahasiswa biologi tahun masuk 2020 yang kurang dari pukul 12 malam yaitu 26,5%, sedangkan untuk yang lewat dari jam 12 malam yaitu sebanyak 73,5%.

Tabael 3. Jam Bangun

No	Jam Bangun Pagi	Persentase
1	Sebelum pukul 5 pagi	23,5%
2	Lewat dari jam 5 Pagi	76,5 %

Untuk mahasiswa biologi yang bangun sebelum pukul 5 pagi sebanyak 23,5%, dan untuk yang bangun lewat dari jam 5 pagi yaitu sebanyak 76,5%.

Tabel 4. Siklus Menstruasi

No	Siklus Menstruasi	Persentase
1.	Lancar	79,4%
2	Tidak Lancar	20,6%

Mahasiswa biologi yang siklus menstruasi lancar sebanyak 79,4% dan yang mengalami siklus menstruasi yang tidak lancar sebanyak 20,6%.

Menstruasi merupakan proses deskuamasi lapisan uterus yang terjadi setiap bulan pada perempuan. Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya estrogen dan progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan (Guyton dan Hall, 2011). Menstruasi pertama kali umumnya terjadi pada usia sekitar 14 tahun. Menstruasi dikatakan normal jika siklus haid terjadi antara 21 - 35 hari dengan lama haid 3 – 7 hari. Siklus menstruasi relatif memanjang pada saat 5 – 7 tahun pascamenarke. Siklus menstruasi kembali normal pada saat memasuki usia produktif antara usia 20 – 40 tahun (Prawirohardjo, 2011).

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan kadar estrogen. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin sendiri dapat berfungsi menghambat produksi estrogen. Jika terjadi penurunan produksi melatonin, maka akan mengakibatkan meningkatnya kadar estrogen dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Deaneva dkk, 2015).

Berdasarkan dari data responden dapat dilihat mahasiswa biologi tahun 2020 sebanyak 50% dari 34 orang mahasiswa yang tidur cukup yaitu 6-8 jam tetapi jika dilihat dari jam tidur dan jam bangun yang mana dapat dilihat dari data bahwa 73,5% mahasiswa tidur lewat dari jam 12 malam sedangkan jam bangun lewat dari jam 5 subuh yang mana dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa tersebut memiliki waktu tidur yang baik tetapi tidak efektif karena jam tidur dan jam bangunnya melebihi waktu tidur normal yang mana dari jam 10 malam sampai jam 5 pagi.

Dari data responden dapat disimpulkan bahwa hubungan kualitas tidur yang

cukup maka siklus menstruasi akan lancar hal ini dapat dilihat dari table durasi tidura yang menunjukkan persentase terbesar yaitu pada durasi tidur 6-8 jam dengan persentase 50% dan siklus menstruasi yang menunjukkan persentase terbesar yaitu sebanyak 79,4% yang berada pada siklus menstruasi yang lancar.

PENUTUP

Menstruasi merupakan proses deskuamasi lapisan uterus yang terjadi setiap bulan pada perempuan. Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya estrogen dan progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan (Guyton dan Hall, 2011). Menstruasi pertama kali umumnya terjadi pada usia sekitar 14 tahun. Menstruasi dikatakan normal jika siklus haid terjadi antara 21 - 35 hari dengan lama haid 3 – 7 hari. Siklus menstruasi relatif memanjang pada saat 5 – 7 tahun pascamenarke. Siklus menstruasi kembali normal pada saat memasuki usia produktif antara usia 20 – 40 tahun (Prawirohardjo, 2011). Berdasarkan hasil penelitian pola tidur menunjukkan hasil yang signifikan terhadap terhadap siklus menstruasi.

REFERENSI

- American academy of pediatrics, American college of obstetrics and gynecologists. 2006. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Pediatrics, vol. 118, no. 5, pp. 2245-50.
- Deaneva AM, Hidayati RS, Sumardiyono. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Nexus Kedokteran Komunis. 2015;4(2):59–69.
- De Sanctis, V., Bernasconi, S., Bianchin, L., et al. 2014. Onset of menstrual cycle and menses features among secondary school girls in Italy: A questionnaire study on 3,783 students. Indian Journal of Endocrinology and Metabolism
- Guyton AC, Hall JE. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 13 ed. Elseviers; 2016.
- Jappe, L. M., Cao, L., Crosby, R. D., et al. 2014. Stress and eating disorder behavior in anorexia nervosa as a function of menstrual cycle status. International Journal of Eating Disorders, vol. 47, no. 2, pp. 181-8.
- Jarvelaid, M. 2005. The effect of gynecologic age, body mass index and psychosocial environment on menstrual regularity among teenaged females. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, vol. 84, no. 7, pp. 645-9.
- Mulyani TD, Ladyani F. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan. 2016;3(1).

- Prawirohardjo S. Ilmu Kandungan. Edisi Ketiga. (Anwar M, Baziad A, Prabowo RP, ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
- Rasjidi I. Buku Ajar: Ginekologi Sistem Blok Reproduksi. (Susanto C, ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2018.
- Secadiningrat RACA. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Skripsi. Tangerang. 2020.