

Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Sleep Patterns and the Incidence of Dysmenorrhea in YARSI University Faculty of Medicine Students in 2020-2021 and the Review from an Islamic View

Fetricia Catherina¹, Zakiyah², Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

²Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

Email: catherinafetricia1002@gmail.com

KATA KUNCI Hubungan, Pola Tidur, Nyeri, Dismenorea, Mahasiswi.

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenorea atau nyeri haid merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Dismenorea disebabkan oleh banyak faktor salah satunya yaitu pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola tidur dengan tingkat kejadian dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional dan cara penetapan sampel adalah purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 dengan total 97 siswi. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner.

Hasil: Dari hasil analisa statistik didapatkan sebanyak 5 (5,2%) responden dengan pola tidur baik mengalami dismenorea skala ringan hingga sedang. Sedangkan 92 (94,8%) responden dengan pola tidur buruk mengalami dismenorea ringan sebanyak 46 (47,4%), sedang sebanyak 42(43,3%) dan berat sebanyak 4 (4,1%). Hasil uji Chi-Square didapatkan skor p value 0,417 (>0,05) yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pola tidur dengan dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021. Namun, terdapat peningkatan resiko dismenorea ringan hingga sedang terhadap responden yang memiliki kualitas tidur buruk.

KEYWORDS *Relationship, Sleep Pattern, Painful, Dysmenorrhea, Female Students.*

ABSTRACT **Introduction:** *Dysmenorrhea is pain that is felt in the pelvic area due to menstruation and the production of prostaglandin substances. Dysmenorrhea is caused by many factors, one of which is sleep patterns. This study aims to find out whether there is a relationship between sleep patterns and the incidence of dysmenorrhea in YARSI University Medical Faculty Students Batch 2020-2021 and Reviews According to an Islamic View.*

Method: *This type of research is correlational with a cross sectional approach and the method of determining the sample is purposive sampling. The sample in this study were YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020-2021, a total of 97 students. Data collection was carried out using a questionnaire.*

Result: *From the results of statistical analysis, it was found that 5 (5.2%) respondents with good sleep patterns experienced mild to moderate dysmenorrhea. While 92 (94.8%) of respondents with poor sleep patterns experienced mild dysmenorrhea as many as 46 (47.4%), moderate as many as 42 (43.3%) and severe as many as 4 (4.1%). The results of the Chi square test obtained a p value of 0.417 (> 0.05) which indicated that there was no significant relationship between sleep patterns and dysmenorrhea in YARSI University Faculty of Medicine Students class of 2020-2021.*

Conclusion: *There is no significant relationship between sleep patterns and dysmenorrhea in YARSI University Faculty of Medicine Students class of 2020-2021. However, there is an increased risk of mild to moderate dysmenorrhea in respondents who have poor sleep quality.*

PENDAHULUAN

Dismenorea atau nyeri haid merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (Sari & Hayati, 2020). Dismenorea primer sering terjadi pada usia remaja atau dewasa muda. Dismenorea primer adalah dismenorea yang dimulai 6-12 bulan setelah menstruasi dengan tidak adanya kelainan ginekologi (Lestari et al., 2018).

Faktor resiko dismenorea antara lain adalah riwayat keluarga, *usia menarche*, merokok, siklus menstruasi, kebiasaan olahraga, konsumsi *junkfood* (Anurogo & Wulandari, 2017). Selain itu, pola atau kualitas tidur yang buruk

dihubungkan dengan proses terjadinya nyeri (Woosley & Lichstein, 2014).

Tidur merupakan aktivitas sehari-hari dan merupakan kebutuhan dasar manusia yang perlu dipenuhi (Risidiana & Rozy, 2019). Kebanyakan dewasa muda, seperti mahasiswa, sering kali memiliki waktu tidur yang tidak teratur (Sarfriyanda, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Yudhanti et al., (2014) mendapatkan bahwa kualitas tidur dihubungkan dengan intensitas rasa sakit dengan keluhan berbagai macam tingkatan nyeri saat menstruasi yang disebut dengan dismenorea. Menurut *World Health Organization* (WHO) didapatkan

kejadian dismenorea sebesar 90%. Prevalensi yang lebih besar umumnya terjadi pada wanita muda dengan perkiraan 67-90% berusia 17- 24 tahun. Prevalensi dismenorea tertinggi terjadi pada mahasiswi dengan persentase 34,2% termasuk nyeri berat; 36,6% nyeri sedang; dan 29,2% nyeri ringan (Lestari et al., 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menyimpulkan bahwa 62% mahasiswi kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk (Deslianti et al., 2019). Adapun penelitian yang dilakukan pada 61 siswi di MTs Muhammadiyah Blimbing menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur baik sebanyak 59% dan kualitas tidur buruk sebanyak 41% (Azzulfa et al., 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya ini, serta belum adanya penelitian mengenai fenomena tersebut, penulis mendapat inspirasi dan urgensi untuk melakukan penelitian lanjutan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 dengan harapan khususnya Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dapat mengurangi kemungkinan terjadinya dismenorea dengan melakukan *time management* dan menentukan skala prioritas yang lebih baik.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 yang berjumlah 97 siswi. Cara penetapan sampel pada penelitian ini

menggunakan Teknik *purposive sampling*.

Sampel penelitian ini diambil dengan kriteria inklusi mahasiswi aktif Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021 dan bersedia menandatangani formulir persetujuan. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data primer menggunakan kuesioner yang berisi identitas responden, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner dismenorea menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Data analisis secara bivariat untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu pola tidur terhadap variabel terikat yaitu dismenorea.

HASIL

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Prevalensi Pola Tidur dan Kejadian Dismenorea Responden

Kriteria	Jumlah Sampel (n)	Persentase %
n = 97		
Pola tidur		
Baik	5	5
Buruk	92	95
Dismenorea		
Ringan	49	51
Sedang	44	45
Berat	4	4

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur yang buruk dengan persentase 95% sejumlah 92 orang dan mengalami dismenorea skala ringan dengan persentase 51% sejumlah 49 orang.

Tabel 2. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Dismenorea

Dismenorea	Pola Tidur		Total
	Baik	Buruk	

	n	%	n	%	%
Ringan	4	4,1%	46	47,4%	51,5%
Sedang	1	1,0%	42	43,3%	44,3%
Berat	0	0,0%	4	4,1%	4,1%
Total	5	5,2%	92	94,8%	100,0%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden dengan pola tidur buruk mengalami dismenorea skala ringan (47,4%) hingga sedang dengan presentase (43,3%).

Tabel 3. Uji Chi-Square

Variabel	Value	df	Asymp.Sig. (-2sided)
Pola Tidur	Pearson 1,749	2	0,417
	Chi-Square		
Dismenorea			

Berdasarkan analisis *Chi Square* didapatkan skor 0,417 ($>0,05$) yang dimana tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian dismenorea. Maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_1 ditolak.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan 92 orang (94,8%) memiliki pola atau kualitas tidur yang buruk, sedangkan sebanyak 5 orang (5,2%) memiliki pola tidur yang baik dari total 97 responden. Mayoritas responden memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena padatnya jadwal perkuliahan atau aktivitas yang dilakukan pada tiap responden hingga larut malam yang akhirnya menyebabkan waktu tidur berkurang dimalam hari. Sejalan dengan penelitian Yuniza et al., (2020) dimana seseorang memiliki kualitas tidur buruk akibat dari aktivitas atau kegiatan yang padat tiap harinya.

Sedangkan untuk kejadian dismenorea didapatkan 46 orang (47,4%) mengalami skala ringan dan 42 orang (43,3%) dengan skala sedang serta pada skala berat sebanyak 4 orang (4%). Mayoritas responden mengalami dismenorea dengan skala ringan hingga sedang. Hal ini terjadi oleh beberapa faktor seperti buruknya kualitas tidur dan tingginya intensitas fisik yang dilakukan (Yuniza et al., 2020).

Berdasarkan uji *Chi Square* yang telah dilakukan dalam penelitian ini, didapatkan hasil *p value* 0,417 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (pola tidur) dengan variabel dependen (dismenorea). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti et al., (2022) dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur seseorang dengan kejadian dismenorea dengan *p value* 0,476. Hal ini terjadi akibat banyak faktor lain yang memengaruhi dismenorea, yaitu usia *menarche*, kebiasaan merokok, siklus menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga serta konsumsi *junkfood* sehingga meningkatkan produksi prostaglandin yang akan menstimulasi rasa nyeri (Nurfadillah et al., 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Delia et al., (2021) juga mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian dismenorea dengan *p value* 0,725. Aktivitas fisik yang berat, penurunan dan peningkatan berat badan secara drastis dapat menyebabkan keterlambatan siklus menstruasi sehingga meningkatkan aktivitas dari myometrium dan uterus akan mengalami iskemic jaringan, dengan

begitu aliran darah akan terhambat sehingga menimbulkan nyeri akibat prostaglandin yang berlebihan (Delia et al., 2021).

Meskipun dalam penelitian ini tidak diperoleh adanya hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan kejadian dismenorea, namun terlihat adanya peningkatan kejadian dismenorea skala ringan hingga sedang pada responden yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 88 orang (90,7%) dengan persentase sebanyak 46 orang (47,4%) mengalami skala ringan dan 42 orang (43,3%) dengan skala sedang. Sedangkan responden yang memiliki pola tidur baik sebanyak 5 orang (5,2%) juga mengalami dismenorea skala ringan (4,1%) dan skala sedang (1,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artawan et al., (2022) dimana responden yang memiliki kualitas tidur baik juga mengalami dismenorea tingkat berat maupun ringan. Seseorang yang memiliki pola tidur buruk akan berdampak pada kesehatan seperti terganggunya kontrol emosi, rasa kantuk yang berlebihan dan sensitif terhadap nyeri (Artawan et al., 2022). Didukung dengan penelitian yang dilakukan Farahdilla et al., (2021) yang mengatakan bahwa kualitas tidur dapat menurunkan kadar serotonin dalam tubuh sehingga sensitivitas terhadap nyeri juga meningkat.

Pola Tidur dan Dismenorea ditinjau dari Pandangan Islam

Allah SWT memberikan nikmat kehidupan bagi hambanya melalui tidur, sesuai dengan (Qs. An-Naba': 9) yang berbunyi (Saribanon et al., 2016): "*Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat*". (Qs. An-Naba': 9).

Pola tidur yang dilakukan Rasulullah SAW sangat dianjurkan bagi umat muslim, yaitu tidur dalam

keadaan gelap, berwudhu sebelum tidur, berdoa sebelum dan sesudah tidur, tidur miring ke kanan dan meletakkan tangan di pipi dan tidur tidak tengkurap guna memiliki kualitas tidur yang baik.

Dengan tidur yang cukup, manusia dipermudah untuk mengistirahatkan tubuh dari kelelahan serta membantu sistem pencernaan. Tidur juga bermanfaat sebagai cara untuk mengembalikan minat baru dalam beramal dan beribadah setelah merasa lelah (Setiawan, 2016).

Dalam sebuah hadits diceritakan ketika Aisyah RA berhaji dengan Rasulullah SAW dan sampai di Kota Sarf menangis karena haid sehingga tidak dapat melanjutkan ibadah hajinya. Rasulullah SAW mencoba menenangkannya dengan mengatakan, "*Sungguh ini adalah perkara yang telah ditetapkan Allah untuk anak-anak perempuan keturunan Adam, maka selesaikanlah rangkaian ibadah haji yang harus diselesaikan selain Thawaf.*" Aisyah berkata, "*Dan (setelah itu) Rasulullah SAW menyembelih sapi untuk para istrinya.*" (Al-Bukhari no. 285).

Berdasarkan hadits diatas, mengajarkan kepada wanita agar tidak bersedih saat mengalami haid, karena hal itu adalah ketetapan Allah SWT yang diberikan kepada setiap wanita dan tentunya ada hikmah dibaliknya (Hasanah, 2018).

Haid merupakan hal alamiah yang dirasakan oleh seorang wanita. Allah memberikan cobaan, Allah juga yang akan menghilangkan cobaan tersebut. Dalam hal ini, wanita diberi cobaan saat sedang haid yaitu nyeri haid yang memengaruhi perasaan dan emosi seorang wanita. Maka dari itu, diperlukan kesabaran untuk menjaga emosi dan perasaan tetap stabil agar dapat melakukan aktivitas lainnya dan

sebagai bentuk keimanan bagi seorang wanita muslim (Ananda, 2017).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan dismenorea. Namun terdapat resiko mengalami dismenorea pada responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020-2021. Maka dari itu disarankan agar lebih memerhatikan pola tidur guna mencegah terjadinya masalah kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Artawan, P., Ardianta, K.A., Damayanti, I.A. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* [internet], Oktober 6(2). Available from: < <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/412/200> > [Accessed 27 November 2022].
- Ananda, F. Ummu Usamah binti Ali Al-'Abbasi. (2017). *Buku Pintar Muslimah: Sifat-Sifat Wanita Dambaan Surga*. Solo: Penerbit Tiga Serangkai, pp.258-259.
- Azzulfa N., Proborini C.A., Arradini D. (2019). Hubungan Disminorea Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di Mts Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Maternal* [Internet], Oktober 3(2). Available from : <https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/753/666>
- [Accessed 23 Desember 2021].
- Anurogo, D., Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Delia, A.Y., Tina, L., Afa, J.R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Jurnal Endemis* [Internet], Januari 1(4). Available from :< <http://dx.doi.org/10.37887/ej.v1i4.16605> > [Accessed 20 November 2021].
- Delistianti, R.Y., Irasanti, S.N., Ferri, A.F.M., Ibnusantosa R.G., Sukarya, W.S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains (JKS)* [Internet], 1(2) pp.134-138. Available from :<<https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>> [Accessed 23 Desember 2021].
- Farahdilla, R.A., Danial., Muda, I., Nuryanto M.K., Hastati, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Kedokteran. Fakultas Kedokteran Mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman* [Internet], September 8(2). Available from :<<http://dx.doi.org/10.30872/jkm.v8i2.6368>> [Accessed 20 November 2021].
- Hasanah A. (2018). Tiga Manfaat dan Hikmah Haid Bagi Perempuan. [internet] Islami.co. Available from

- : <<https://islami.co/tiga-manfaat-dan-hikmah-haid-bagi-perempuan/>> [Accessed 7 Desember 2022].
- Jayanti, R., Nasution, A.D., Munir, R., Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional* [Internet], Mei 7(2). Available from :<<https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>> [Accessed 27 Desember 2022].
- Lestari. D.R., Citrawati. M., Hardini. N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas* [Internet], Mei 41(2) pp.48-58. Available from : <<https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>> [Accessed 23 Desember 2021].
- Nurfadillah, H., Maywati, S., Aisyah, I.S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* [Internet], Maret 17(1). Available from: <<https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>> [Accessed 25 November 2022].
- Risdiana, N., & Rozy, M. F. (2019). Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 1-6. <https://doi.org/10.18196/mm.190120>
- Sari, H. Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Journal Biology of Education, Science and Technology*, 3(2), 226-30. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Sarfriyanda. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1-31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Setiawan, W. (2016). Al-Qur'an Tentang Lupa, Tidur, Mimpi dan Kematian. *Al Murabbi*, 2(2), 251-270.
- Woosley, J.A., Lichstein. (2014). Dysmenorrhea, the menstrual cycle, and sleep. *Behavioral Medicine (Washington D.C.)*, 40 (1): 14-21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24512361/>
- Yudhanti, M.D., Balgis, Widardo. (2014). Kualitas Tidur yang Buruk Meningkatkan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Nexus Kedokteran Komunitas*, Desember 3(2). Available from : <<https://jurnal.fk.uns.ac.id/index.php/Nexus-Kedokteran-Komunitas/article/view/638>> [Accessed 23 Desember 2021].
- Yuniza., Anandez, P.F., Romadoni, S. (2020). Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika* [internet], Juni 8(1). Available from: <<http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/388/328>> [Accessed 27 November 2022].