

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Setiap bulan, lapisan dinding rahim akan menebal untuk mempersiapkan kemungkinan kehamilan. Jika tidak terjadi pembuahan, lapisan tersebut akan luruh dan keluar melalui vagina dalam bentuk darah menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Sebagian besar perempuan mengalami berbagai tingkat nyeri maupun kesulitan selama periode menstruasi. Salah satu keluhan ginekologi yang paling umum dialami pada wanita usia produktif adalah dismenore atau menstruasi yang disertai rasa nyeri (Lestari dkk., 2022).

Dismenore merupakan keluhan reproduksi yang umum dialami oleh setiap wanita dan diketahui dapat memengaruhi kualitas hidup serta aktivitas akademik. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Padang melaporkan prevalensi dismenore sebesar 87,7%, menunjukkan tingginya risiko gangguan belajar dan konsentrasi akibat nyeri haid (Suherman et al., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Bahri et al. (2021) pada mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Andalas, di mana 82,3% dari 96 responden mengalami dismenore, menegaskan bahwa kondisi ini merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswi.

Selain itu, kualitas tidur juga tampak terkait dengan kejadian dismenore. Artawan et al. (2022) melaporkan bahwa pada mahasiswi tingkat IV Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, 76,5% responden mengalami dismenore, sementara

91% memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan serupa diperoleh Putrianingsih et al. (2021) pada mahasiswi keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, dengan prevalensi dismenore 62,8% dan kualitas tidur buruk pada 79,6% responden.

Penelitian Delistianti (2019) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung memperkuat hubungan tersebut, di mana 62% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 59% mengalami dismenore. Temuan ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore. Dengan demikian, dismenore dan kualitas tidur buruk bukan hanya merupakan kondisi yang sering terjadi, tetapi juga saling memengaruhi, sehingga menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan dan prestasi akademik.

Perubahan fisiologis akibat kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi menstruasi pada remaja wanita. Kualitas tidur yang rendah berpotensi menimbulkan stres, yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya dismenore. Dismenore diketahui dapat memengaruhi kualitas hidup wanita, terutama karena menimbulkan nyeri panggul yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian Delistianti (2019) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa keluhan yang paling sering dialami penderita dismenore meliputi ketidakhadiran kuliah atau sekolah, penurunan konsentrasi, gangguan tidur, perubahan perilaku, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas harian.

Dismenore umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Prostaglandin tersebut dilepaskan dari sel yang

mengalami disintegrasi selama proses peluruhan endometrium, sehingga menimbulkan hiperkontraksi miometrium, iskemia, dan hipoksia pada otot rahim yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri (Delistianti dkk., 2019).

Remaja termasuk kelompok dengan risiko tinggi mengalami gangguan tidur. Pada masa ini terjadi perubahan signifikan pada pola tidur dan terjaga, seperti berkurangnya durasi tidur, keterlambatan waktu tidur, serta adanya perbedaan pola tidur antara hari sekolah dan akhir pekan. Kualitas tidur sendiri merupakan ukuran dari baik atau buruknya kebiasaan tidur seseorang. Kualitas tidur yang rendah maupun gejala insomnia berhubungan dengan kondisi kesehatan yang buruk, ketidakhadiran dalam aktivitas, serta meningkatnya risiko terjadinya dismenore.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2025, jumlah sekolah menengah atas yang ada di Kota Padang sebanyak 60 sekolah negeri dan swasta. Didapatkan hasil bahwa SMAN 7 Padang merupakan sekolah yang memiliki jumlah siswi terbanyak yaitu 552 orang siswi. Setelah dilakukan wawancara terhadap petugas UKS yang ada di sekolah tersebut, ada beberapa siswi yang mengeluh sakit perut pada saat haid dan mengganggu proses belajar.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap 10 siswi di SMAN 7 Padang menggunakan kuesioner dengan metode *random sampling*, ditemukan 6 orang (60%) siswi memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu 7 orang (70%) siswi mengalami kejadian dismenore. Nyeri menstruasi ini bahkan sering mengganggu aktivitas belajar mereka sehingga para responden berbagai cara untuk mengurangi nyeri yang dialami, diantaranya beristirahat di UKS dan meminum obat analgesik.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswi di SMAN 7 Padang Tahun 2026
- b. Diketahui distribusi frekuensi kejadian dismenore pada siswi di SMAN 7 Padang Tahun 2026
- c. Diketahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi di SMAN 7 Padang Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan peneliti dalam menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore.

- b. Masukan bagi peneliti lain dimasa depan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian dan dapat mencari faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore lainnya yang lebih baik.

2. Praktis

- a. Masukan bagi institusi / dinas yang terkait

Dapat digunakan sebagai informasi dan bahan kepustakaan bagi mahasiswa dan pihak program studi sarjana kebidanan Universitas Alifiah Padang.

- b. Masukan bagi institusi tempat penelitian

Penelitian ini sebagai bahan tambahan referensi bagi institusi pendidikan terkhususnya di dunia kesehatan untuk lebih mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada siswi SMAN 7 Padang. Variabel independen dari penelitian ini yaitu kualitas tidur sedangkan variabel dependen pada penelitian ini yaitu kejadian dismenore. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 7 Padang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMAN 7 Padang dan dilaksanakan pada September 2025 sampai Februari 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified propotional random sampling*, dan diperoleh hasil dari 352 populasi didapatkan sampel sebanyak 78 orang. Data dikumpulkan

menggunakan sebar kuesioner, dengan analisis univariat dan bivariat dimana bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

