

**THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON MENSTRUAL
CYCLE ABNORMALITY IN EARLY AND FINAL LEVEL
STUDENTS, AT THE FACULTY OF MEDICINE,
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP
ABNORMALITAS SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI TINGKAT AWAL DAN TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**



ALVIANA

105421107018

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas ALV
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna P

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

29/03/2022

1 cap
Smb. Alumni

R/100757/Dok/22ep

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP ABNORMALITAS SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AWAL DAN TINGKAT
AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

ALVIANA

105421107018

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 18 Maret 2022

Menyetujui Pembimbing,



dr. Adriyanti Adam, Sp.THT-KL

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul “PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP ABNORMALITAS SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AWAL DAN TINGKA” telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Hari/Tanggal : Kamis, 3 Maret 2022

Waktu : 10.00 WITA – Selesai

Tempat : Zoom Meeting

Ketua Tim Penguji :

. dr. Adrivanti Adam, Sp.THT-KL

Anggota Tim Penguji


dr. Dara Ugi, M.Kes


Dr. Rusli Malli, M.Ag

**PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI
UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

DATA MAHASISWA :

Nama Lengkap : Alviana
Tempat, Tanggal Lahir : Watampone, 13 September 2000
Tahun Masuk : 2018
Peminatan : Kedokteran Klinis
Nama Pembimbing Akademik : dr. Asdar, Sp.B
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Adriyanti Adam, Sp.THT
Nama Pembimbing AIK : Dr. Rusli Malli, M.Ag.

JUDUL PENELITIAN :

**“PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP ABNORMALITAS
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AWAL DAN
TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 3 Maret 2022

Mengesahkan,


Julzani Ibrahim, M.Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT



Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Alviana
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 13 September 2000
Tahun Masuk : 2018
Peminatan : Pendidikan Dokter
Nama Pembimbing Akademik : dr. Asdar, Sp.B
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Adriyanti Adam, Sp.THT-KL

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 16 Maret 2022

Alviana

105421107018

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Alviana
Ayah : H. Abidin
Ibu : Hj. Maswaya
Tempat, Tanggal Lahir : Watampone, 13 September 2000
Agama : Islam
Alamat : Jl. KH. Agus Salim
No. Tlp/Hp : 085397174642
Email : alvianaabidin13@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- SDN 22 Jeppe'e
- MTsN Watampone
- SMAN 1 Bone
- Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Makassar

THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON MENSTRUAL CYCLE ABNORMALITY IN EARLY AND FINAL LEVEL STUDENTS, AT THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Alviana, Adriyanti Adam

Medical Faculty, University of Muhammadiyah Makassar

Email: alvianaabidin13@gmail.com

ABSTRACT

Background. Medical students often experience sleep disorders. Sleep is one of the efforts to restore the health of the body. Poor quality sleep will have several effects on health. **Objective.** This research was conducted to determine the effect of sleep quality on menstrual cycle abnormality in early and final year female students. **Method.** The research method used is an observational type with a cross sectional approach with a student population of 2018th and 2021th FK Unismuh Makassar. The research instrument used the Interview method and the Student Course Engagement Questionnaire with 122 respondents. **Result.** The results of the study have a distribution of female students who had good sleep quality and experienced menstrual cycle abnormalities as many as 2 people (1.6%), female students who had poor sleep quality and experienced menstrual cycle abnormalities as many as 45 people (36.9%), female students who 8 students (6.6%), had good sleep quality and did not experience menstrual cycle abnormalities and did not experience menstrual cycle abnormalities as many as 67 people (54.9%). After doing the Chi-Square test, it was obtained a p-value of 0.262 ($p < 0.05$). **Conclusion.** This shows that there is no significant effect between the sleep quality of female students and menstrual cycle abnormalities.

Keywords: sleep quality, menstrual cycle abnormality, early and late college students.

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP ABNORMALITAS SIKLUS
MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AWAL DAN TINGKAT
AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

Alviana, Adriyanti Adam

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Makassar

Email: alvianadidini3@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang. Mahasiswa kedokteran sering kali mengalami gangguan tidur. Tidur merupakan salah satu upaya untuk memulihkan kesehatan tubuh. Tidur yang tidak berkualitas akan memberikan beberapa dampak bagi kesehatan. **Tujuan.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. **Metode.** Metode penelitian yang digunakan adalah jenis observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi mahasiswa angkatan 2018 dan 2021 FK Unismuh Makassar. Instrumen penelitian menggunakan metode Wawancara dan *Student Course Engagement Questionnaire* dengan jumlah responden 122 orang. **Hasil.** Hasil penelitian memiliki distribusi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan mengalami abnormalitas siklus menstruasi sebanyak 2 orang (1,6%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami abnormalitas siklus menstruasi sebanyak 45 orang (36,9%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami abnormalitas siklus menstruasi sebanyak 8 orang (6,6%), mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak mengalami abnormalitas siklus menstruasi sebanyak 67 orang (54,9%). Setelah dilakukan uji *Chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,262 ($p < 0,05$). **Kesimpulan.** Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur mahasiswa dengan abnormalitas siklus menstruasi.

Kata kunci: kualitas tidur, abnormalitas siklus menstruasi, mahasiswa tingkat awal dan akhir.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat dan Hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”. Skripsi ini berguna untuk memenuhi persyaratan dalam melanjutkan proses penelitian pada semester tujuh program studi Pendidikan Dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada orang tua penulis, Ayah Abidin dan Ibu Maswaya yang senantiasa mendukung penulis dalam segala hal hingga saat ini. Serta saudara-saudara penulis. Terima kasih atas segala doa yang terpanjatkan untuk penulis.

Selanjutnya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, M. SC., Sp. GK (K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga saat ini.
2. Secara khusus penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada dr. Adriyanti Adam, Sp. THT-KL. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan koreksi selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
3. dr. Asdar, Sp. B. selaku pembimbing akademik saya yang telah memberikan semangat dan motivasi selama prose perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staff di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
5. Teman kelompok saya Novia Paramita Paradise dan Rezki Ainun Jariah yang senantiasa memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.

6. Ayunda Hidayati Fauziah, S. Ked yang senantiasa memberikan masukan serta saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
7. Teman angkatan saya Filoquinon yang tetap saling menyemangati satu sama lain serta saling memberi masukan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Terakhir kepada saya sendiri, terima kasih sudah bekerja keras, berjuang dan tidak menyerah dalam mengerjakan skripsi penelitian ini.

Dengan sepuh hati, penulis pun sadar bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi penelitian ini. Oleh karena itu, penulis sangat berharap kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran terkait skripsi ini maupun dalam proses penelitian ini nantinya. Akhir kata semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat dijadikan sumber bacaan pada semua pihak.

Makassar, 26 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI	
PERNYATAAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
RIWAYAT HIDUP	
ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR SINGKATAN.....	vii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II.....	5
A. Reproduksi Interna Feminina.....	5
B. Siklus Menstruasi.....	8
C. Kualitas Tidur.....	13
D. Kajian Keislaman Mengenai Siklus Menstruasi.....	19
E. Kerangka Teori.....	22
BAB III.....	23
A. Konsep Pemikiran.....	23

B. Definisi Operasional	23
C. Hipotesis	24
BAB IV	25
A. Objek Penelitian.....	25
B. Metode Penelitian	25
C. Waktu dan Tempat.....	25
D. Populasi dan Sampel	25
E. Teknik Pengambilan Sampel	27
F. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	27
G. Teknik Analisis Data.....	28
H. Etika Penelitian.....	29
I. Alur Penelitian.....	29
BAB V	30
A. Gambaran Umum Populasi/Sampel.....	30
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
C. Analisis	30
BAB VI.....	36
A. Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar	36
B. Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar	37
C. Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar	38
D. Tinjauan Keislaman	39
BAB VII.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1. Organ Reproduksi Feminina

Gambar II.2. Organ Reproduksi Interna Feminina

Gambar II.3. Siklus Menstruasi

DAFTAR TABEL

Tabel V.1. Distribusi mahsiswi berdasarkan angkatan 2018 dan 2021

Tabel V.2. Distribusi kualitas tidur mahasiswi angkatan 2018 dan 2021

Tabel V.3. Distribusi kualitas tidur mahasiswi angkatan 2018

Tabel V.4. Distribusi kualitas tidur mahasiswi angkatan 2021

Tabel V.5. Distribusi lama haid mahasiswi angkatan 2018 dan 2021

Tabel V.6. Distribusi lama haid mahasiswi angkatan 2018

Tabel V.7. Distribusi lama haid mahasiswi angkatan 2021

Tabel V.8. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi angkatan 2018 dan 2021

Tabel V.9. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi angkatan 2018

Tabel V.9. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi angkatan 2021

Tabel V.10. Uji Kruskal Wallis pada kualitas tidur dan siklus menstruasi

DAFTAR SINGKATAN

FSH : Folikel Stimulating Hormon

IMT : Indeks Massa Tubuh

LH : Luteinizing Hormone

NREM: Non Rapid Eye Movement

PSQI : Pittsburgh Sleep Quality Index

REM : Rapid Eye Movement

SPSS : Statistical Product and Service Solutions

SWS : Slow wave sleep

WHO : World Health Organization



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siklus menstruasi merupakan sebuah proses fisiologis, sebagai respons terhadap interaksi antarmolekul yang diproduksi dari hipotalamus, hipofisis anterior, dan ovarium. Terdapat tiga fase pada siklus menstruasi yaitu, fase folikular (proliferasi), fase ovulasi dan fase luteal (sekretori). Untuk menentukan panjang siklus menstruasi bisa dihitung dari hari pertama terjadinya perdarahan menstruasi sampai ke awal siklus menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi adalah 21 sampai 35 hari, dengan rata-rata durasinya yaitu 28 hari. Pada saat menstruasi dan siklus menstruasi terdapat beberapa abnormalitas yang bisa terjadi seperti : polimenore, oligomenore, menoragia, hipomenore, dismenore dan amenore (primer dan sekunder).^{1,2}

Prevalensi gangguan menstruasi di Indonesia tahun 2010 sebesar 13,7% wanita Indonesia yang berusia 10-59 tahun. Di Sulawesi Selatan, presentase perempuan yang mengalami gangguan menstruasi pada rentang usia 10-59 tahun sebanyak 14,9% perempuan dengan latar belakang tinggal di daerah perkotaan.^{3,4} Dari hasil penelitian Nursalsabila, dengan 187 responden mahasiswi kedokteran, berusia antara 17-24 tahun, didapatkan 94,7% mengalami gangguan menstruasi.⁵ Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Zaki Luthfi, pada mahasiswi tingkat akhir mendapatkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.⁶

Tidur merupakan salah satu dari kebutuhan dasar manusia yang bersifat penting dan juga bermanfaat. Kualitas tidur digunakan untuk mengetahui kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi ritme sirkadian, yang dapat mempengaruhi reproduksi wanita.⁷ Pada tahun 2013 World Health Organization (WHO) mendapatkan hasil bahwa kurang lebih 18% penduduk di dunia mengalami masalah tidur. Di Indonesia sendiri masalah tidur juga

banyak terjadi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, didapatkan bahwa kurang lebih 20-50% penduduk Indonesia mempunyai gangguan tidur dan 17% mengalami gangguan tidur yang serius.⁸

Beberapa studi kasus yang telah dilakukan pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, seperti penelitian yang telah dilakukan Almojali, hasil penelitiannya menyatakan bahwa 76% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian lain dilakukan oleh Abdulghani, dengan hasil penelitian yaitu sebanyak 36,6% mahasiswa kedokteran memiliki kebiasaan tidur yang tidak normal (abnormal).^{9,10}

Pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad dengan sampel 80 mahasiswa, mendapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa semester I FK Unhas memiliki kualitas tidur buruk.¹¹ Penelitian lain mengenai perbandingan antara mahasiswa tahap akademik tingkat akhir dan awal telah dilakukan oleh Augesti, dengan hasil penelitian terdapat perbedaan stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir fakultas kedokteran. Stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.¹²

Dalam kitab suci umat Islam, Al-Qur'an menjelaskan bahwa tidur itu perlu dan penting, terutama untuk faktor kesehatan.

Firman Allah Q.S. An-Naba ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Terjemahnya: Kami menjadikan tidurnu untuk beristirahat.

Kata al-sabt adalah bentuk tunggal dari subât yang berarti memutus, dan yang diputusnya adalah kegiatan sehingga pada akhirnya mengandung makna istirahat dan diam tak berbuat. Pesan Al-Qur'an ini mempunyai kesesuaian dengan ilmu kesehatan modern yang mengatakan bahwa salah satu cara yang paling efektif untuk menjaga kesehatan adalah tidur atau istirahat yang cukup. Namun, dalam hal ini adalah tidur yang wajar dan proporsional, bukan tidur yang berlebihan atau pada waktu tidur yang dilarang.¹³

Dari beberapa uraian dan studi kasus yang telah penulis baca, penulis memiliki keinginan untuk meneliti mengenai “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.
- b. Untuk mengetahui apakah terdapat abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.
- c. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya tidur berkualitas.
2. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi di bidang kesehatan.
3. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat serta informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap

abnormalitas siklus menstruasi, khususnya kepada mahasiswa kedokteran, sehingga kualitas tidurnya dapat lebih baik kedepannya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Reproduksi Interna Feminina

Sistem reproduksi wanita dibagi menjadi dua bagian, yaitu interna (dalam) dan eksterna (luar). Bagian interna dari sistem reproduksi wanita terdiri dari vagina, uterus, tuba fallopi dan ovarium. Sistem reproduksi interna (sebagian dari vagina) terletak di dalam cavitas pelvis.



Gambar II.1. Organ Reproduksi Feminina¹⁴

Terdapat dua ovarium pada wanita. Ovarium memiliki panjang sekitar 4 cm, lebar 2 cm, tebal 1 cm dan berat 7 gram. Ukuran pada ovarium dipengaruhi oleh usia dan juga siklus menstruasi. Margo anterior pada ovarium melekat pada mesovarium dan menghadap ke arah sisa arteria umbilicalis. Vasa ovarica, pembuluh limfe dan nervus ovarius akan keluar masuk melalui hilum ovarii yang terdapat pada margo anterior. Pada margo posterior berhubungan dengan tuba fallopi dan ureter. Ovarium nullipara terletak di dalam fossa ovarica pada dinding lateral pelvis. Bagian anterior fossa ovarica dibatasi oleh sisa arteri umbilicalis dan bagian dorsal dibatasi oleh ureter dan arteri iliaca interna. Letaknya setinggi spina iliaca anterior superior, difiksasi oleh uterus sehingga posisinya dapat berubah mengikuti uterus. Permukaan ovarium halus dan

berwarna pink pada saat belum terjadinya ovulasi pertama, namun setelah beberapa kali terjadi ovulasi maka permukaan ovarium akan kasar dan berwarna abu-abu.¹⁴ Ovarium menghasilkan oosit atau sel telur dan hormon. Oosit kemudian akan ke tuba fallopi, di tuba fallopi dapat terjadi pembuahan oleh sperma. Oosit yang dibuahi akan menuju ke rahim, dan lapisan rahim akan menebal sebagai respons terhadap hormon normal dari siklus reproduksi. Begitu berada di dalam rahim, sel telur yang telah dibuahi dapat ditanamkan ke dalam lapisan rahim yang menebal dan terus berkembang. Jika implantasi tidak terjadi, lapisan rahim akan meluruh dan terjadi menstruasi.¹⁵ Ovarium menghasilkan hormon estrogen dan progesteron serta hormon relaxin saat masa kehamilan.¹⁴

Tuba fallopi atau tuba uterina pada wanita ada dua. Fertilasi atau pembuahan terjadi pada tuba fallopi. Panjang tuba kira-kira 10 cm. Tuba uterina dibagi menjadi empat bagian yaitu pars uterina, isthmus, ampulla dan infundibulum. Pars uterina berada di dalam dinding uterus dan berakhir di dalam cavitas uteri. Isthmus merupakan bagian paling sempit dan mempunyai dinding yang lebih tebal daripada ampulla. Ampulla adalah bagian yang paling panjang dan paling lebar, bentuknya berkelok-kelok dengan dinding yang tipis, bagian ini merupakan tempat terjadinya fertilasi. Infundibulum adalah bagian awal dari tuba fallopi yang terhubung dengan ovarium, pada infundibulum terdapat ostium abdominale tuba uterinae dengan diameter 2 cm dan mempunyai fimbriae tubae.¹⁴

Uterus memiliki bentuk seperti buah peer dengan dinding yang tebal. Panjang uterus yaitu 7,5 cm, lebar 5 cm, dan tebal 3-4 cm, ukuran uterus akan bertambah pada wanita yang telah melahirkan. Uterus terletak pada cavitas pelvis. Posisi, ukuran, bentuk, lokalisasi dan struktur uterus bervariasi karena dipengaruhi oleh usia, kondisi gravid dan organ-organ yang ada disekitarnya. Uterus dibagi menjadi empat bagian yaitu fundus uteri, corpus uteri, isthmus uteri dan cervix uteri. Fundus uteri berada pada bagian cranial dan mempunyai permukaan yang bundar. Corpus uteri merupakan bagian yang utama, letaknya

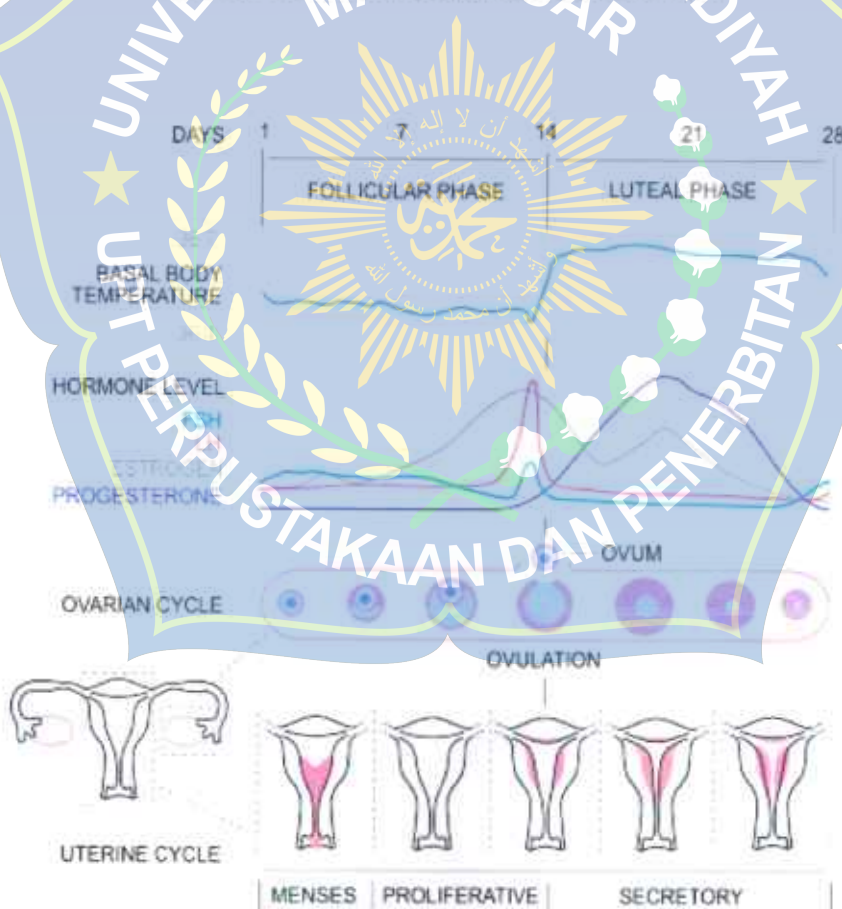
menghadap ke caudal dan dorsal. Isthimus uteri merupakan bagian yang paling kecil panjangnya kira-kira 1 cm, saat wanita hamil isthimus uteri akan bergabung dengan corpus uteri. Cervix uteri bagian yang terletak antara isthimus uteri dan vagina, yang mengarah ke caudal dan dorsal. Pada bagian caudal cervix terdapat canalis cervicis uteri dan terdapat plica palmata pada dinding anterior dan posterior. Uterus berfungsi sebagai tempat implantasi dan juga sebagai jalan lahir.¹⁴

Vagina berfungsi sebagai saluran jalan lahir dan juga berfungsi sebagai saluran keluarnya darah menstruasi. Vagina berhubungan dengan cervix uteri dan ke arah caudal bermuara pada vestibulum vaginae. Vagina sangat elastis dan lumen vagina bentuk huruf H. Panjang pada dinding anterior yaitu 1,5 cm dan dinding posterior berukuran 9 cm. dinding lateral di bagian cranial difiksasi oleh ligamentum cervicale laterale dan bagian caudal difiksasi pada diaphragma pelvis. Pada vagina terdapat fornix vagina yang merupakan cekungan yang dibentuk oleh portio vaginalis cervicis dan dinding vagina. Pada vagina juga terdapat hymen yang merupakan lipatan mucosa terdapat pada ujung vagina, hymen ini terdapat pada wanita nullipara.¹⁴



Gambar II.2. Organ Reproduksi Interna Feminina.¹⁶

endometrium menerima implantasi blastokista dan mendukung awal kehamilan. Karena kadar progesteron meningkat sehingga meningkatkan suhu tubuh basal wanita. Korpus luteum menghasilkan hormon progesteron dan estrogen sehingga akan menekan produksi FSH dan LH, hal tersebut menyebabkan korpus luteum akan mengalami atrofi. Kematian korpus luteum menyebabkan penurunan kadar progesteron dan estrogen. Menyebabkan terjadinya umpan balik negatif sehingga terjadi peningkatan kadar FSH, yang merangsang folikel untuk siklus berikutnya. Penurunan kadar estrogen dan progesteron yang terus-menerus memicu akhir fase luteal, menstruasi, dan awal siklus berikutnya.¹⁹



Gambar II.3. Siklus Menstruasi.¹⁹

2. Abnormalitas Pada Siklus Menstruasi

Gangguan menstruasi atau disebut juga dengan perdarahan uterus abnormal merupakan keluhan yang sering menyebabkan seorang perempuan datang berobat ke dokter atau tempat medis. Abnormalitas (gangguan) pada menstruasi dan siklus menstruasi dapat digolongkan menjadi empat bagian:

- a. Kelainan dalam jumlah darah dan gangguan pada menstruasi
 - Hipermenorea atau menoragia
 - Hipomenorea
 - Dismenorea
- b. Kelainan siklus menstruasi
 - Polimenorea
 - Oligomenorea
 - Amenorea
- c. Perdarahan diluar haid (metroragia)
- d. Gangguan lainnya (premenstrual tension dan mittelschmerz).²⁰

Menoragia adalah perdarahan menstruasi dengan jumlah darah lebih banyak. Secara klinis menoragia dengan jumlah total darah menstruasi lebih dari 80 ml per siklus. Sulit menentukan jumlah darah haid secara tepat. Oleh karena itu, disebutkan bahwa bila ganti pembalut 2-5 kali per hari menunjukkan jumlah darah haid normal. Menoragia adalah bila ganti pembalut lebih dari 6 kali per hari. Kondisi uterus bisa jadi penyebab menoragia. Hemostasis di endometrium pada siklus menstruasi berhubungan erat dengan platelet dan fibrin. Hemostasis terjadi disebabkan oleh trombin yang membentuk sumbat sehingga menyebabkan terjadinya vasokonstriksi. Beberapa penyakit darah tertentu, yang memiliki defisiensi dari komponen tersebut, dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi berupa menoragia, misalnya pada penyakit von Willebrands dan trombositopenia. Gangguan pada struktur anatomi juga menjadi penyebab terjadinya menoragia. Gangguan struktur anatomi bisa disebabkan oleh beberapa penyakit seperti mioma uteri, polip

dan hiperplasia endometrium. Mioma yang ada pada dinding uterus akan menyebabkan kontraktilitas otot uterus, sehingga permukaan endometrium menjadi lebih luas sehingga dapat menyebabkan pembesaran pembuluh darah dan berisiko mengalami nekrosis. Jika proses patologis ini terjadi, maka akan menyebabkan terjadinya hemostasis yang abnormal.²¹

Hipomenore merupakan jumlah darah yang keluar lebih sedikit atau kurang dari 30 mL. Beberapa penyebab hipomenorea yaitu, gangguan organik misalnya pada uterus pascaoperasi miomektomi dan gangguan endokrin. Ketebalan pada endometrium akan berkurang atau endometrium menjadi tipis jika terjadi hipomenorea dan hal tersebut perlu evaluasi.²¹

Dysmenorrhoe merupakan rasa sakit yang terjadi saat menstruasi. Rasa sakit ini terjadi terutama pada perut bagian bawah dan punggung terkadang disertai rasa kram. Dysmenorrhoe atau nyeri haid terbagi atas dua, yaitu dysmenorrhoe primer dan dysmenorrhoe sekunder. Dysmenorrhoe primer yaitu dysmenorrhoe yang tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi. Sedangkan dysmenorrhoe sekunder disebabkan oleh adanya kelainan ginekologi seperti pada penyakit salpingitis (radang panggul), endometriosis dan adenomiosis uteri.²⁰

Polimenorea merupakan gangguan pada siklus menstruasi. Pada polimenorea, siklus menstruasi menjadi lebih pendek, yaitu kurang dari 21 hari. Polimenorea disebabkan oleh beberapa hal, seperti gangguan ovulasi, fase luteal memendek dan kongesti ovarium karena peradangan.²¹

Oligomenorea merupakan gangguan pada siklus menstruasi. Pada oligomenorea siklus menstruasi menjadi lebih panjang, yaitu lebih dari 35 hari. Sering terjadi pada sindrom ovarium polikistik yang disebabkan oleh peningkatan hormon androgen sehingga terjadi gangguan ovulasi. Hal lain yang dapat menyebabkan oligomenorea yaitu, stress, penyakit kronis dan gangguan nutrisi. Perlu diperhatikan pada oligomenorea yang disertai dengan obesitas dan atau infertilitas karena mungkin berkaitan dengan sindrom metabolik.²¹

Amenorea merupakan keadaan tidak terjadinya menstruasi dalam waktu lebih dari 3 bulan berturut-turut. Amenore primer mengacu pada kondisi ketika menarche (haid pertama) gagal terjadi, sedangkan amenore sekunder mengacu pada penghentian siklus menstruasi setelah mereka pernah mengalami menstruasi. Amenore primer umumnya mempunyai sebab-sebab yang lebih berat dan lebih sulit untuk diketahui, seperti kelainan-kelainan kongenital dan kelainan-kelainan genetik. Adanya Amenore sekunder lebih mengarah pada gangguan Gizi, gangguan metabolisme, tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain.²⁰

3. Faktor Risiko Terjadinya Abnormalitas Siklus Menstruasi

Beberapa wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri saat menstruasi ataupun perdarahan yang abnormal. Sebuah penelitian menemukan bahwa prevalensi terbesar yaitu nyeri menstruasi (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi sebesar (31,2%), serta terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar (5,3%). Gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh), dan tingkat stress adalah faktor-faktor yang mengakibatkan timbulnya gangguan siklus menstruasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Farida mendapatkan hasil bahwa remaja putri yang mengalami stres dan memiliki status gizi tidak normal dapat berdampak pada siklus menstruasi.²¹ Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fahmi dkk mendapatkan hasil bahwa usia, stres, kebiasaan olahraga memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan menstruasi.²² Penelitian yang dilakukan oleh Supatmi mendapatkan hasil bahwa tidur juga memberi pengaruh pada siklus menstruasi.²³

C. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya kesadaran. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Selama tahap-tahap tertentu tidur, penyerapan O₂ oleh otak bahkan

meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga. Tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Selama tahap-tahap tertentu tidur, penyerapan O_2 oleh otak bahkan meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga.²⁴ Tidur diartikan sebagai keadaan saat seseorang dibawah kesadaran dan akan terbangun jika diberikan rangsangan, baik rangsangan sensorik maupun rangsangan lainnya. Tidur berbeda dengan koma, koma adalah keadaan seseorang dibawah kesadaran namun jika diberikan rangsangan maka tidak ada respon (tidak bangun).²⁵

Kualitas tidur adalah takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi ritme sirkadian, yang dapat mempengaruhi reproduksi wanita.⁷ Untuk mengetahui kualitas tidur dapat diukur dari beberapa aspek yaitu Kualitas tidur itu sendiri dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari.²⁶

2. Klasifikasi Tidur

Manusia menghabiskan sekitar sepertiga kehidupan dengan tidur. Tidur dibedakan menjadi 2 jenis yaitu, Tidur Gelombang-Lambat (Non-REM atau Non Rapid Eye Movement) dan Tidur Paradoks (REM atau Rapid Eye Movement). Kedua jenis tidur ini memiliki karakteristik tersendiri.²⁴

a. Non Rapid Eye Movement (NREM)

Non Rapid Eye Movement atau tidur gelombang lambat adalah kondisi yang biasanya terjadi setelah sejam jam pertama saat tidur. Kondisi tidur di fase ini ditandai dengan keadaan seseorang yang lebih tenang, keadaan tersebut terjadi karena adanya penurunan fungsi fisiologis tubuh. Tekanan darah, detak jantung dan pernapasan akan melambat. Kecepatan metabolisme basal juga akan berkurang sekitar 10-30%. Saat berada di fase ini, posisi tidur akan lebih sering berubah, hal ini disebabkan karena tonus otot masih dalam keadaan baik. Fase ini berbeda dengan fase paradoks. Pada fase ini juga, seseorang akan

lebih mudah untuk dibangunkan dan lebih jarang mengalami mimpi, jika terjadi mimpi pada fase ini, maka yang biasanya terjadi yaitu night mare atau mimpi buruk, terutama pada stadium tiga dan empat. Kebanyakan dari mimpi-mimpi yang terjadi tidak dapat diingat. Hal ini juga menjadi pembeda pada fase paradoksal.²⁵ Tidur gelombang lambat memiliki empat stadium, yaitu : stadium 1 (tidur ringan), stadium 2 (tidur konsolidasi), stadium 3 dan 4 (tidur gelombang lambat).

Stadium 1 merupakan fase pertama saat tidur. Fase ini berlangsung singkat yakni sekitar 1-7 menit. Pada fase ini, seseorang akan lebih mudah dibangunkan dengan gerakan atau hal lainnya seperti, memanggil nama orang tersebut, menutup pintu ataupun sentuhan halus. Pada saat stadium 2, seseorang berada dalam keadaan mulai benar-benar tertidur. Saat fase ini, tonus otot, nadi dan tekanan darah akan menurun dan melambat. Gambaran EEG pada stadium 2 bisa dilihat pada tiga pola utama, yaitu adanya sleep spindle (kelompok gelombang 40-100 μ V dengan frekuensi 10-16 Hz, berlangsung selama 0,5-3 detik, kadang lebih lama), terdapat gelombang panjang vertex atau gelombang V dan K-komplek. Stadium 3 merupakan tahap slow wave sleep (SWS) atau tidur gelombang lambat. Tahap ini sering disebut juga sebagai tidur gelombang delta atau tidur dalam. Transisi dari stadium 2 ke stadium 3 sulit ditentukan, secara kondisi hampir sama antara stadium 2 dan stadium 3. Fase ini bisa dibedakan karena adanya gelombang delta yang terlihat pada perekaman EEG. Stadium 3 ditandai oleh gambaran EEG dengan jumlah gelombang lambat 20 % dan tidak melebihi 50 %, terdiri dari gelombang ≤ 2 Hz dengan amplitudo > 75 μ V. Stadium 4, pada rekaman EEG didapatkan 50% atau lebih gelombang lambat (≤ 2 Hz dengan amplitudo > 75 μ V). Stadium 3 dan 4 umumnya digabungkan sebagai stadium tidur gelombang lambat. Sebagian besar pemulihan fisik dan mental terjadi

pada stadium 3 dan 4, maka dari itu stadium ini menjadi tahap yang penting dalam tidur.²⁷

b. Tidur Paradoksal (REM)

Sebelum masuk fase tidur paradoks seseorang selalu melewati tidur gelombang lambat (NREM). Untuk persentase waktu tidurnya, tidur paradoksal (REM) mencapai 20% dari total waktu tidur sedangkan untuk tidur gelombang lambat (NREM) mencapai 80% dari total waktu tidur pada masa remaja dan dewasa. Pada bayi menghabiskan waktu tidurnya lebih banyak pada tidur paradoksal sedangkan pada lansia sebaliknya.

Perbedaan tidur gelombang lambat dan tidur paradoksal bisa dilihat dari pola EEG, tapi bisa juga dibedakan berdasarkan perilaku walaupun lebih sulit. Pada tidur paradoksal ditandai dengan inhibisi mendadak dari tonus otot seluruh tubuh. Otot-otot mengalami relaksasi total tanpa gerakan, kecuali dibagian otot mata. Pada tidur paradoksal terjadi gerakan mata yang cepat (Rapid Eye Movement) sehingga tidur ini bisa dinamai REM. Kecepatan jantung dan pernapasan menjadi irreguler. Saat tidur REM terlihat peningkatan aktivitas di daerah-daerah pemrosesan visual tingkat tinggi dan sistem limbik disertai oleh penurunan aktivitas di korteks prafrontal.²⁴

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor, beberapa di antaranya lingkungan, mahasiswa tingkatan awal, kurang olahraga, stres, merokok, konsumsi alkohol, asupan kafein berlebihan, penggunaan media sosial dalam waktu yang lama.²⁸ Pola tidur dan stres emosional juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur.²⁹ Penggunaan obat-obatan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.³⁰

Lingkungan memegang peran dalam menentukan kualitas tidur. Kondisi lingkungan, seperti suhu, suara (kebisingan), cahaya, kenyamanan tempat tidur, dan gangguan elektronik, memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk mendapatkan tidur yang baik. Penelitian

menunjukkan bahwa tingkat suara yang tinggi saat tidur, baik dari lalu lintas, tetangga, atau gangguan di dalam rumah, dapat menyebabkan seseorang lebih sering terbangun di malam hari, dan membuat tidur tidak berkualitas.³¹ Penelitian lain terkait penggunaan media elektronik pada remaja, mendapatkan hasil bahwa remaja dengan kebiasaan menggunakan media elektronik yang berlebihan mengalami masalah terkait tidur di siang hari, selain itu didapatkan juga bahwa siswa dengan televisi di kamar tidur mereka tidur lebih larut malam dan tidur lebih sedikit daripada mereka yang tidak memiliki televisi. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur.³²

Mahasiswa semester awal akan mengalami gangguan tidur, terutama pada 3 bulan awal mulainya perkuliahan. Mahasiswa semester awal akan mengalami gangguan penyesuaian yang akan menjadi stresor sehingga dapat memicu perubahan secara emosional maupun perilaku. Gangguan tersebut akan mempengaruhi fungsi sosial dan kognitif. Salah satu gangguan yang sering dialami pada awal perkuliahan adalah gangguan tidur.³³

Aktivitas olahraga yang kurang dapat memicu sulitnya untuk masuk pada fase gelombang lambat tidur atau tidur yang dalam. Mahasiswa yang tidak melakukan olahraga secara teratur akan memiliki kualitas tidur yang kurang. Seseorang yang biasa berolahraga maka akan lebih mudah untuk tertidur. Hal ini disebabkan oleh kelelahan yang biasanya mereka rasakan setelah selesai berolahraga. Sehingga menyebabkan fase tidur gelombang lambatnya/ Non Rapid Eye Movement (NREM) diperpendek. Mahasiswi tingkatan awal memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, penyebabnya adalah karena masa transisi yang dialami mahasiswi dari pendidikan Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi, dengan segala perbedaan jadwal dan suasana pendidikan yang berbeda.²⁹

Stres dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang sehingga akan mengakibatkan sulitnya untuk tidur, sering terbangun selama siklus tidur,

atau tidur terlalu lama. Stres yang berkelanjutan menyebabkan kebiasaan tidur yang tidak baik.³⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina Dwi, mendapatkan bahwa adanya hubungan bermakna antara tingkat stress dengan kualitas tidur. Semakin meningkat tingkat stresnya maka semakin buruk kualitas tidurnya.³⁵

Rokok mengandung nikotin yang bersifat neurostimulan. Nikotin yang ada pada rokok dapat menyebabkan ketegangan pada syaraf simpatik dan syaraf parasimpatik, hal tersebut dapat menyebabkan seseorang tetap terjaga. Nikotin yang terkandung dalam rokok akan memacu hormon dopamine. Hormon dopamine memiliki fungsi antara lain, sebagai pemberi sensasi rasa senang, bahagia, merasa segar, tidak mengantuk, meningkatkan konsentrasi, daya pikir, dan daya ingat.³⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Mc Namara dkk, mendapatkan hasil bahwa 11,9% dari perokok sulit untuk tidur, 10,6% bangun di malam hari dan 9,5% bangun terlalu pagi. Para peneliti juga menemukan bahwa untuk setiap batang rokok yang dihisap menurunkan jumlah waktu tidur sebesar 1,2 menit.³⁷

Kafein adalah golongan antagonis kompetitif reseptor adenosin yang ada di otak yang mempercepat tindakan otak. Kafein bekerja sebagai stimulan sistem saraf pusat. Jika reseptor adenosin berikatan dengan kafein maka fungsi adenosin akan terhalang sehingga kafein akan meningkatkan aktivitas sel saraf atau aktivitas otak meningkat. Saat seseorang akan tidur, maka adenosin akan mengirimkan sinyal "kelelahan" pada reseptornya yang ada di otak, sehingga akan memberikan efek rasa kantuk. Namun ketika reseptor adenosin yang ada di otak berikatan dengan kafein maka sinyal kelelahan tidak akan sampai ke otak, hal ini menyebabkan seseorang akan tetap terjaga dan waspada. Penggunaan jangka panjang kafein dapat mengganggu pola tidur akibatnya kualitas tidur akan berkurang.³⁸

Penggunaan obat-obatan dan alkohol dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur. Penggunaan obat-obatan yang penginduksi tidur, seperti benzodiazepin, antihistamin, antidepresan, dan barbiturat dapat

menimbulkan kekantukan di siang hari, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Obat golongan hipnotik dapat mengganggu pencapaian tahap tidur yang lebih dalam pemberian sementara. Pada akhirnya menyebabkan mabuk pada siang hari, mengantuk berlebihan, kebingungan dan penurunan energi. Golongan diuretik menyebabkan terbangun di malam hari akibat nokturia. Golongan benzodiazepin meningkatkan waktu tidur dan meningkatkan rasa kantuk di siang hari. Golongan antikonvulsan menyebabkan penurunan waktu tidur REM sehingga pusing di siang hari. Alkohol juga dapat mempengaruhi tidur seseorang. Saat mengonsumsi alkohol maka fase tidur akan terganggu, mengurangi tidur REM, membuat seseorang terjaga pada malam hari dan menyebabkan kesulitan untuk tidur kembali.³⁴

D. Kajian Keislaman Mengenai Siklus Menstruasi

Dalam literatur Islam menstruasi disebut dengan haid. Haid secara bahasa adalah mengalirnya sesuatu. Kata haid berasal dari kata ha-da-haidhon, yang diartikan keluarnya darah haid.³⁹ Masalah haid dijelaskan pada QS. Al-Baqarah ayat 222

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا
تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ الْمَلَاحِظَ الْفَوَاحِشَ يُحِبُّ الْمُنْتَظِرِينَ

“Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, “Itu adalah sesuatu yang kotor.” Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri”. QS. Al-Baqarah ayat 222.

Pada ayat ini darah menstruasi atau haid dengan kata adza, dalam terjemahan Al-Qur'an Departemen Agama diartikan sebagai “kotoran” dan diberi dalam kurung ‘najis’. Ini merupakan penyempitan kata karena arti adza sebenarnya jauh lebih luas.³¹ Tafsiran mengenai QS. Al-Baqarah ayat 222.

Pada ayat ini Allah memberi tuntunan perihal aturan-aturan dalam menjalin hubungan suami-istri. Dan mereka, para sahabat, menanyakan kepadamu, wahai Nabi Muhammad, tentang haid. Pertanyaan ini diajukan para sahabat ketika melihat pria-pria Yahudi menghindari istri mereka dan tidak mau makan bersama mereka ketika sedang haid, bahkan mereka pun menempatkan para istri di rumah yang berbeda. Ayat ini kemudian turun untuk menginformasikan apa yang harus dilakukan oleh suami ketika istrinya sedang haid. Katakanlah, wahai Rasulullah, bahwa haid itu adalah sesuatu, yakni darah yang keluar dari rahim wanita, yang kotor karena aromanya tidak sedap, tidak menyenangkan untuk dilihat, dan menimbulkan rasa sakit pada diri wanita. Karena itu jauhilah dan jangan bercampur dengan istri pada waktu haid. Dan jangan kamu dekati mereka untuk bercampur bersamanya sebelum mereka suci dari darah haidnya, kecuali bersenang-senang selain di tempat keluarnya darah. Apabila mereka telah suci dari haid dan mandi maka campurilah mereka sesuai dengan ketentuan yang diperintahkan Allah kepadamu jika kamu ingin bercampur dengan mereka. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dari segala kesalahan yang diperbuatnya dan menyukai orang yang menyucikan diri dari kotoran lahiriah dengan mandi atau wuduh.⁴⁰

Ibadah yang dilarang bagi perempuan yang sedang menstruasi³⁰ :

a. Shalat dan puasa

Dari Abu Said ra, Nabi Saw. bersabda, “Bukankah bila si perempuan haid ia tidak shalat dan tidak pula puasa? Itulah kekurangan agama si perempuan.” (HR. Bukhari no. 1951 dan Muslim no. 79)

b. Thawaf di Ka’bah

Ketika berhaji, Aisyah ra mengalami haid. Kemudian Nabi Saw. Bersabda kepadanya, “Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka’bah hingga engkau suci.” (HR. Bukhari no. 305 dan Muslim no. 1211).

c. Menyentuh mushaf

Pendapat dari empat madzhab, bahwa seseorang yang berhadats (hadats besar atau hadats kecil) tidak boleh menyentuh mushaf (Al-

Qur'an) seluruhnya ataupun hanya sebagian. Dalil dari hal ini adalah firman Allah SWT, "Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan" (QS. Al Waqi'ah : 79) Dalil lainnya adalah sabda Nabi Saw. "Tidak boleh menyentuh Al Qur'an kecuali engkau dalam keadaan suci." (HR. Al Hakim).

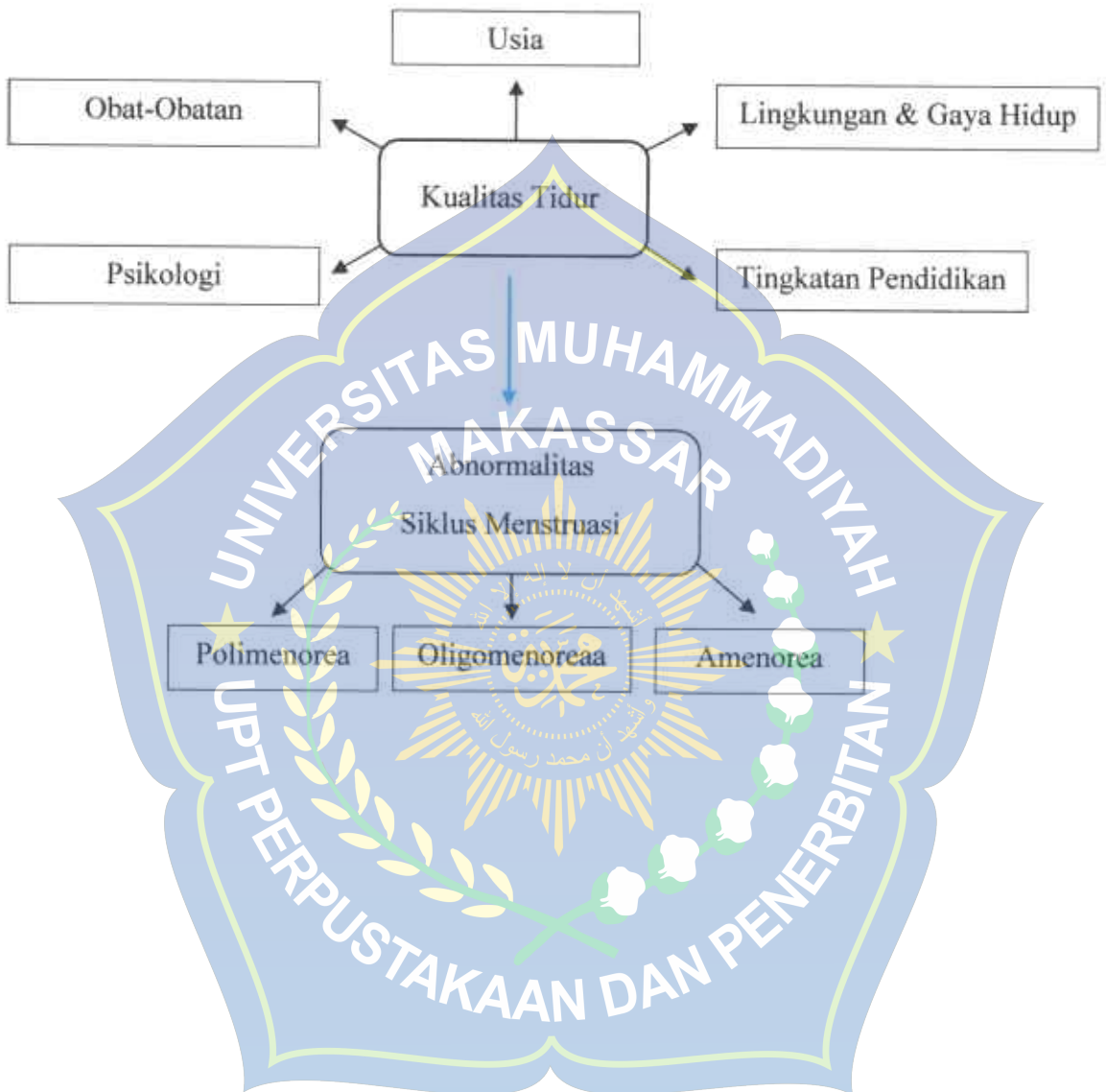
d. I'tikaf

Imam Maliki, Imam Syafi'i, Imam Hambali dan Imam Hanafi menyatakan bahwa i'tikaf perempuan haid tidak sah. Hal tersebut dikarenakan bahwa seseorang yang i'tikaf harus dalam keadaan puasa di siang harinya. Namun, jika perempuan mengalami menstruasi maka ia tidak diperbolehkan untuk berpuasa. Allah SWT berfirman: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi..." (QS. An-Nisa : 43).

e. Hubungan intim

Allah Ta'ala berfirman, "Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari (hubungan intim dengan) perempuan di waktu haid." (QS. Al Baqarah : 222).

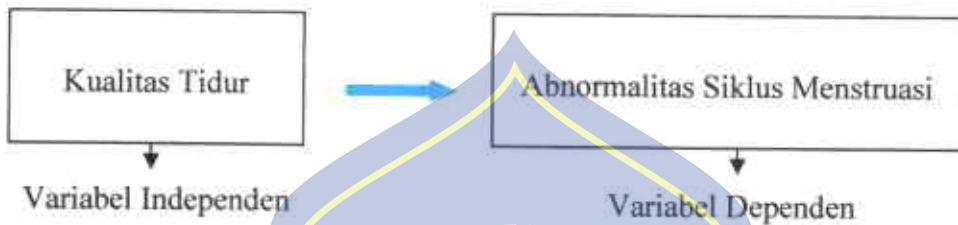
E. Kerangka Teori



BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Konsep Pemikiran



B. Definisi Operasional

1. Kualitas Tidur
 - a. Definisi : Kualitas tidur adalah tidur yang dapat membuat seseorang lebih segar, tidak pusing, dan ada rasa puas setelah tidur.
 - b. Alat ukur : Menggunakan kuesioner.
 - c. Cara ukur : Menilik hasil dari jawaban kuesioner.
 - d. Skala : Ordinal.
 - e. Hasil ukur : Baik bila total skor ≤ 5 , buruk bila total skor > 5 .
2. Abnormalitas Siklus Menstruasi
 - a. Definisi : Abnormalitas siklus menstruasi adalah terjadinya gangguan pada siklus menstruasi.
 - b. Alat ukur : Wawancara.
 - c. Cara ukur : Menilik hasil dari wawancara.
 - d. Skala : Ordinal.
 - e. Hasil ukur : Polimenorea bila < 21 hari, normal 21-35 hari, oligomenorea bila > 35 hari dan amenorea sekunder bila ≥ 3 bulan berturut-turut tidak terjadi menstruasi setelah pernah mengalami menstruasi sebelumnya.

C. Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.



BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Objek penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswi tingkat awal (angkatan 2021) dan tingkat akhir (angkatan 2018) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode observasi analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Cross sectional digunakan untuk menilai variabel dependen dan independen secara simultan (bersamaan) pada waktu yang sama dengan menggunakan kuesioner dan wawancara.

C. Waktu dan Tempat

1. Waktu : Oktober - Desember tahun 2021
2. Tempat : FKIK Unismuh Makassar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi adalah mahasiswi angkatan 2018 dan 2021 Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar.
2. Sampel adalah hasil eliminasi dari jumlah populasi. Sampel berasal dari angkatan 2018 dengan jumlah mahasiswi 68 orang dan angkatan 2021 dengan jumlah mahasiswi 118 orang.
3. Menghitung jumlah minimal sampel

Minimal sampel dapat dihitung dengan menggunakan rumus uji hipotesis penelitian analitik komparatif kategorik tidak berpasangan. Nilai kesalahan alfanya tipe I (α) ialah 0,05 maka $Z_{\alpha} = 1,960$. Nilai kesalahan tipe II (β) = 0,05 maka $Z_{\beta} = 1,645$. Untuk nilai PI didapatkan dari pustaka sebelumnya yakni sebesar $(P1) = 0,007$ dan judgement peneliti ($P2$) adalah 0,2. Maka besar sampel adalah:

Z_{α} : Deviat baku alfa

Z_{β} : Deviat baku beta

P_2 : Proporsi pada kelompok lainya (judgement peneliti)

Q_2 : $1 - P_2$

P_1 : Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya

Q_1 : $1 - P_1$

$P_1 - P_2$: Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

P : Proporsi total = $(P_1 + P_2) / 2$

Q : $1 - P$

$$n1 = n2 = \left(\frac{Z_{\alpha} \sqrt{2PQ} + Z_{\beta} \sqrt{P_1 Q_1 + P_2 Q_2}}{(P_1 - P_2)} \right)^2$$

$$n1 = n2 = \left(\frac{1,960 \sqrt{2 \times 0,1 \times 0,9} + 1,645 \sqrt{0,007 \times 0,9 + 0,2 \times 0,8}}{0,007 - 0,2} \right)^2$$

$$n1 = n2 = \left(\frac{1,960 \sqrt{0,18} + 1,645 \sqrt{0,17}}{-0,093} \right)^2$$

$$n1 = n2 = (-7,77)^2$$

$$n1 = n2 = 60,4$$

Berdasarkan rumus yang digunakan, didapatkan hasil yaitu minimal sampel yang digunakan sebesar 61 orang, 61 orang dari angkatan 2018 dan 2021.

4. Kriteria Inklusi

- a. Teraftar sebagai mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018 dan 2021.
- b. Bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
- c. Sudah pernah mengalami menstruasi.

5. Kriteria Eksklusi

- a. Tidak melengkapi kuesioner yang diberikan.
- b. Tidak mengikuti wawancara.
- c. Mengonsumsi obat golongan sedatif.
- d. Sedang hamil.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*.

F. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

1. Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kuesioner dan melakukan wawancara pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah angkatan 2018 dan 2021.

Data yang dibutuhkan berupa data primer. Data primer merupakan data yang diukur secara langsung pada responden. Pada penelitian ini data primer didapatkan dari hasil pengolahan pengisian kuesioner responden dan dari jawaban wawancara responden.

Instrumen penelitian ini yaitu wawancara untuk siklus menstruasi dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur.

2. Teknik Pengolahan Data

Data akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

- a. Editing Data

Menilik kuesioner dan wawancara yang dijawab oleh responden, dari pengisian identitas responden dan kelengkapan jawab dari kuesioner yang diisi oleh responden.

b. Coding Data

Memberikan kode pada hasil wawancara dan kuesioner yang telah diisi oleh responden.

c. Entry Data

Memasukkan hasil pengisian kuesioner dan jawaban wawancara sesuai dengan kode yang telah digunakan lalu akan di input ke aplikasi SPSS.

d. Cleaning Data

Melakukan pengecekan ulang pada data yang telah dimasukkan ke dalam program komputer, jika terdapat ketidaklengkapan data, kesalahan input data dan sebagainya maka akan dilakukan pengoreksian.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan perangkat lunak statistik berupa aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.

a. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan pada tiap variabel. Tujuan dari analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh variable independen terhadap variable dependen. Pada penelitian ini, uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi Square*. Uji *Chi Square* adalah uji hipotesis non parametrik, yang bermakna bila $p\text{-value} < 0.05$ dan tidak bermakna bila $p\text{-value} > 0.05$.

H. Etika Penelitian

1. Informed Consent

Responden akan diberikan lembar informed consent agar dapat mengetahui maksud, tujuan, dan dampak terhadap dirinya setelah melakukan wawancara dan mengisi kuesioner. Wawancara dan kuesioner dilakukan atas kehendak pribadi responden dan peneliti tidak boleh memaksa responden.

2. Anonymity

Nama responden tidak akan peneliti cantumkan pada hasil penelitian. Nama hanya digunakan untuk menyingkronisasikan antara jawaban untuk variabel independent dan variabel dependen.

3. Confidentially

Data yang peneliti telah terima akan senantiasa dijaga kerahasiannya. Data jawaban dari responden akan diolah oleh peneliti sendiri dan data pribadi responden tidak akan dicantumkan dalam hasil penelitian.

I. Alur Penelitian

Mahasiswi FK Unismuh Makassar yang menjadi sampel (angkatan 2018 dan 2021).

Informed

Wawancara, pembagian dan pengisian

Pengumpulan data

Pengolahan dan analisa data

Pembahasan Hasil

Kesimpulan dan Saran

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Penelitian Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir FK Unismuh Makassar dilakukan sepanjang bulan Oktober – Desember. Sampel yang digunakan yaitu mahasiswi program studi sarjana kedokteran FK Unismuh Makassar, program studi kedokteran angkatan 2018 dan 2021. Data yang digunakan berupa hasil pengisian kuesioner untuk kualitas tidur dan hasil wawancara untuk menilai siklus menstruasi.

B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di FKIK Unismuh Makassar. Bertempat di Jl. Sultan Alauddin No.259 Kampus Unismuh Makassar, Kel. Gunung Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221.

C. Analisis

Dari data penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu:

1. Analisis Univariat

- Distribusi mahasiswi FK Unismuh Makassar berdasarkan angkatan.

Angkatan	Jumlah (n)	Presentase (%)
2018	61	50%
2021	61	50%
Total	122	100%

Tabel V.1. Distribusi Mahsiswi Berdasarkan Angkatan.

Dari tabel diketahui bahwa responden berjumlah 122 orang (100%) yang berasal dari angkatan 2018 sebanyak 61 orang (50%) dan 2021 sebanyak 61 orang (50%).

- b. Distribusi kualitas tidur mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018 dan 2021.

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	10	8,2%
Buruk	112	91,8%
Total	122	100%

Tabel V.2. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswi FK Unismuh Makassar Angkatan 2018 dan 2021.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 122 orang (100%), 10 orang (8,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 112 orang (91,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

- c. Distribusi kualitas tidur mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018 (mahasiswi tingkat akhir).

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	10	16,4%
Buruk	51	83,6%
Total	61	100%

Tabel V.3. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswi FK Unismuh Makassar Angkatan 2018.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 61 orang (100%), 10 orang (16,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 51 orang (83,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

- d. Distribusi kualitas tidur mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2021 (mahasiswi tingkat awal).

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
----------------	---------------	-------------------

Buruk	61	100%
Total	61	100%

Tabel V.4. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswi FK Unismuh

Makassar Angkatan 2021.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 61 orang (100%) dan semua responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

- e. Distribusi lama haid mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018 dan 2021.

Lama Haid	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 3 hari	0	0
3 – 7 hari	100	82%
> 7 hari	22	18%
Total	122	100%

Tabel V.5. Distribusi Lama Haid Mahasiswi FK Unismuh

Makassar Angkatan 2018 dan 2021.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 122 orang (100%), 100 orang (82%) yang memiliki lama haid 3-7 hari dan 22 orang (18%) yang memiliki lama haid lebih dari 7 hari.

- f. Distribusi lama haid mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018.

Lama Haid	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 3 hari	0	0
3 – 7 hari	55	90,2%
> 7 hari	6	9,8%
Total	61	100%

Tabel V.6. Distribusi Lama Haid Mahasiswi FK Unismuh

Makassar Angkatan 2018.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 61 orang (100%), 55 orang (90,2%) yang memiliki lama haid 3-7 hari dan 6 orang (9,8%) yang memiliki lama haid lebih dari 7 hari.

g. Distribusi lama haid mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2021.

Lama Haid	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 3 hari	0	0
3 - 7 hari	45	73,8%
> 7 hari	16	26,2%
Total	61	100%

Tabel V.7. Distribusi Lama Haid Mahasiswi FK Unismuh Makassar Angkatan 2021.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 61 orang (100%), 45 orang (73,8%) yang memiliki lama haid 3-7 hari dan 16 orang (26,2%) yang memiliki lama haid lebih dari 7 hari.

h. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018 dan 2021.

Siklus Menstruasi	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 21 hari	7	5,7%
21 - 35 hari	76	62,3%
> 35 hari	39	32%
Total	122	100%

Tabel V.8. Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswi FK Unismuh Makassar Angkatan 2018 dan 2021.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 122 orang (100%), 7 orang (5,7%) yang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari, 76 orang (62,3%) yang memiliki siklus menstruasi 21-35

hari dan 39 orang (32%) yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari.

- i. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2018.

Siklus Menstruasi	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 21 hari	1	1,6%
21 - 35 hari	45	73,8%
> 35 hari	15	24,6%
Total	61	100%

Tabel V.9. Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswi FK Unismuh Makassar Angkatan 2018.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 61 orang (100%), 1 orang (1,6%) yang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari, 45 orang (73,8%) yang memiliki siklus menstruasi 21-35 hari dan 15 orang (24,6%) yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari.

- j. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi FK Unismuh Makassar angkatan 2021.

Siklus Menstruasi	Jumlah (n)	Presentase (%)
< 21 hari	6	9,8%
21 - 35 hari	31	50,8%
> 35 hari	24	39,4%
Total	61	100%

Tabel V.10. Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswi FK Unismuh Makassar Angkatan 2021.

Berdasarkan tabel diketahui responden berjumlah 61 orang (100%), 6 orang (9,8%) yang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari, 31 orang (50,8%) yang memiliki siklus menstruasi 21-35

hari dan 24 orang (39,4%) yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir FK Unismuh Makassar.

Kualitas Tidur	Siklus Menstruasi								P value
	< 21 Hari		21 - 35 Hari		> 35 Hari		Total		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	1	14,3	8	10,7	1	2,5	10	8,2	0,262
Buruk	6	85,7	67	89,3	39	97,5	112	91,8	
Total	7	100	75	100	40	100	122	100	

Tabel V.11. Uji Chi Square pada kualitas tidur dan siklus menstruasi.

Hasil uji statistik dengan metode uji *Chi Square*, didapatkan nilai p sebesar $0,262 > 0,05$) yang artinya terdapat tidak ada pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

BAB VI

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang telah diolah dari 122 responden diperoleh kualitas tidur mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir yaitu sebanyak 10 orang (8,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 112 orang (91,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswi yang ikut serta dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dari hasil wawancara untuk mengetahui siklus menstruasi pada 122 responden, didapatkan hasil yaitu sebanyak 7 orang (5,7%) yang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau polimenorea, 76 orang (62,3%) yang memiliki siklus menstruasi 21-35 hari atau normal, 36 orang (29,5%) yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari atau oligomenorea dan 3 orang (2,5%) yang mengalami amenorea atau 3 bulan belum mendapatkan haid.

A. Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan kuesioner PSQI pada mahasiswi tingkat awal dengan jumlah sampel yaitu 61 orang, didapatkan bahwa semua responden (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal yang sama dilakukan juga pada mahasiswi tingkat akhir dengan jumlah sampel yang sama 61 orang, didapatkan bahwa 10 orang (16,4%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 51 orang (83,6%) yang memiliki kualitas tidur buruk.



Gambar VI.1. Kualitas Tidur.

Dari hasil penelitian Wang et al, mendapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa kedokteran tingkat awal.⁴¹

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa Kedokteran tingkat akhir, 53% yang memiliki kualitas tidur buruk dan 47% yang memiliki kualitas tidur baik.³⁵ Ricard juga melakukan penelitian mengenai kualitas tidur terhadap mahasiswi semester awal, dari 100 mahasiswa didapatkan 84% memiliki kualitas tidur yang buruk.⁴²

Berdasarkan hasil pengolahan data dan beberapa penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswi tingkat awal dan akhir sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk.

B. Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Hasil pengolahan data dengan metode wawancara pada mahasiswi tingkat awal dengan jumlah sampel yaitu 61 orang, didapatkan hasil 6 orang (9,8%) yang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari (polimenorea), 31 orang (50,8%) yang memiliki siklus menstruasi 21-35 hari (normal) dan 22 orang (36,1%) yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari (oligomenorea) serta 2 orang (3,3%) yang 3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi (amenorea). Pada mahasiswi tingkat akhir dengan jumlah sampel yang sama 61 orang, dengan metode wawancara, didapatkan hasil 1 orang (1,6%) yang memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari (polimenorea), 45 orang (73,8%) yang memiliki siklus menstruasi 21-35 hari (normal) dan 14 orang (23%) yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 35 hari (oligomenorea) serta 1 orang (1,6%) yang 3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi (amenorea).

SIKLUS MENSTRUASI

- Polimenore (<21 Hari)
- Normal (21-35 Hari)
- Oligomenore (>35 Hari)
- Amenore Sekunder (3 bulan berturut-turut tidak mengalami menstruasi)



Gambar VI.2. Siklus Menstruasi

C. Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Dari hasil olah data menggunakan uji *Chi Square* dengan aplikasi SPSS ver. 20, diperoleh nilai p atau p -value sebesar 0,262 ($p > 0,05$) yang menunjukkan tidak adanya pengaruh antara kedua variabel. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima yakni tidak adanya pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir FK Unismuh Makassar.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidya Veronika tahun 2021 dengan jumlah sampel 97 orang mahasiswi fakultas kedokteran angkatan 2017-2019, metode yang digunakan yaitu *Chi Square* dengan p -value sebesar 0,296 artinya tidak terdapat pengaruh antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.⁴³

Penelitian yang sama dilakukan oleh Almira dkk, jumlah sampel 40 dokter muda, dengan menggunakan uji *chi square* dan koefisien kontingensi. Dengan hasil uji *chi square* 0,027 dan hasil dengan uji koefisien kontingensi 0,331

artinya terdapat hubungan bermakna dan korelasi yang rendah secara statistik antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada dokter muda tersebut.⁴⁴

Perbedaan hasil penelitian bisa disebabkan karena bedanya sampel dan beberapa faktor seperti adanya sampel yang tinggal di asrama, masa pandemi covid – 19 dan faktor lainnya yang dapat mengakibatkan munculnya berbagai variabel tertentu seperti rasa cemas, masih berusaha beradaptasi dengan lingkungan barunya, rasa khawatir tentang kesehatan dan sebagainya.

Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur dan abnormalitas siklus menstruasi menunjukkan bahwa adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi. Faktor lain tersebut yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dapat berupa, faktor hormon, psikis, aktivitas, gizi dan pola makan.⁴⁵ Menurut Isnaeni, bahwa durasi siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik dan gizi.⁴⁶ Hasil penelitian dari Andriana mendapatkan bahwa ada hubungan antara menarche dan IMT dengan siklus menstruasi.⁴⁷

D. Tinjauan Keislaman

Siklus menstruasi atau siklus haid berbeda-beda tiap perempuan, ada yang memiliki lama haid (masa haid) yang cepat dan ada juga yang lama, sehingga akan mempengaruhi masa sucinya. Lama haid menurut Abu Hanifah ialah minimal tiga hari tiga malam, biasanya lima hari dan maksimal sepuluh hari dan sepuluh malam. Jika darah yang keluar kurang dari itu (tiga hari, tiga malam) dan lebih dari sepuluh hari, sepuluh malam, maka tidak termasuk sebagai darah haid tetapi sebagai darah istihadhah. Menurut madzhab Maliki, tidak ada batasan minimal dan maksimal dalam lamanya haid, walau terdapat setetes darah itu sudah terhitung haid. Menurut madzhab Syafi'i dan Hambali, lama haid minimal satu hari satu malam, yaitu dua puluh empat jam dan darah tersebut keluar terus menerus menurut kebiasaan.

Masa suci, menurut Jumhur ulama, yaitu minimal lima belas hari dan tidak ada batasan masa maksimal haid. Menurut madzhab Hambali, masa suci antara

dua haid minimal tiga belas hari.⁴⁸ Dari kesepakatan seluruh ahli fiqih yaitu tidak ada batasan maksimal untuk masa suci. Masa suci adalah bersihnya wanita dari darah haid dan nifas. Tanda suci yaitu, darah menjadi kering (tidak ada darah lagi yang keluar) dan adanya cairan putih lembut.⁴⁹

Tidur merupakan kebutuhan primer yang dibutuhkan oleh makhluk hidup, yang kadangkala dijadikan sebagai waktu untuk menenangkan diri dan mengembalikan stamina. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ مُبَاتًا

Terjemahnya: dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. (Q.S An-Naba':9)

وَالَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهَا وَالنَّوْمَ مُبَاتًا وَالنَّهَارَ مُشْغُورًا

Terjemahnya: Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha. (Q.S Al-Furqan : 47)

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَاسِكُ الْوَالَيْكَ وَالْغَارِ وَتَبْعَاؤُكُمْ مِنْ فَتْنَةٍ إِنْ كُنْتُمْ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

Terjemahnya: Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan. (Q.S Ar-Rum: 23)

Pada ayat tersebut dengan jelas Allah SWT atas kekuasaan-Nya memberikan kita Rahmat-Nya berupa tidur sebagai waktu untuk istirahat setelah kita melakukan berbagai kegiatan.

Imam Ibnu Katsir menyatakan "Yaitu termasuk tanda-tanda kekuasaan-Nya Allah SWT, menjadikan sifat tidur bagi kalian diwaktu malam dan siang, dengan tidur, ketenangan dan rasa lapang dapat tercapai dan rasa lelah serta kepenatan dapat hilang"

Dalam Surah Al-Qashash ayat 72-73, Allah SWT berfirman:

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِ اللَّهِ يَتَّبِعْكُم بِإِذْنِ اللَّهِ تَكُونُونَ فِيهِ أَفْلا تَنْصَرُونَ ۚ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٧٣

Terjemahnya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Bagaimana pendapatmu jika Allah menjadikan untukmu siang itu terus-menerus sampai hari Kiamat? Siapakah Tuhan selain Allah yang akan mendatangkan malam kepadamu sebagai waktu istirahatmu? Apakah kamu tidak memperhatikan?” Berkat rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang agar kamu beristirahat pada malam hari, agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari), dan agar kamu bersyukur kepada-Nya. (Q.S Al-Qashash: 72-73)

Dalam tidur terdapat beberapa anjuran yang disampaikan oleh Rasulullah SAW, dan ada mengenai tidur:

1. Tidur saat awal malam

Ibnu Abbas pernah bertutur: “suatu ketika aku pernah bermalam di rumah bibiku Muimnah untuk melihat bagaimana shalatnya Rasulullah, beliau berbincang sejenak bersama istrinya, kemudian tidur” (HR. Muslim)

2. Tidak tidur sebelum isya

Rasulullah SAW, bersabda “Tidak ada obrolan (setelah shalat isya) kecuali bagi orang yang sedang shalat atau orang yang berpergian” (HR. At-Tirmidzi).

Dari Abu Barzah diriwayatkan bahwa “Rasulullah SAW, tidak suka tidur sebelum shalat isya dan berbincang-bincang setelahnya” (HR. Bukhari)

Dari Aisyah RA “Rasulullah SAW, tidak tidur sebelum isya dan tidak berbincang-bincang setelahnya. Beliau juga melarang kami berbincang-bincang setelah isya, yakni melarang dengan peringatan kepada kamu” (HR. Ibnu Majah)

Dari hadist tersebut didapatkan bahwa adanya larangan tidur sebelum shalat isya dan berbincang-bincang setelahnya. Berbincang-bincang yang dimaksud ialah, membicarakan atau membahas sesuatu yang tidak memiliki

manfaat, dan jika berbincang-bincangnya terlalu lama, maka akan membuat peluang untuk bangun disepertiga malam itu rendah.

3. Menutup pintu, mematikan lampu dan mematikan api.

Dari Jabir Bin Abdullah, Rasulullah bersabda: “Matikanlah lampu-lampu diwaktu malam jika kalian hendak tidur, dan tutuplah pintu-pintu, bejana serta makanan dan minuman kalian” (HR. Bukhari)

Dari Ibnu Umar, Rasulullah bersabda, “Janganlah kalian meninggalkan api yang menyala ketika kalian tidur.” (HR. Bukhari)

4. Berwudhu

Dari Baro' Bin 'Azib, Rasulullah bersabda: “Apabila kalian hendak mendatangi tempat tidur, maka berwudhulah seperti wudhu kalian untuk shalat”. (HR. Muslim)

5. Membersihkan tempat tidur

Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda: “Apabila seseorang dari kalian hendak tidur, maka hendaklah ia mengibaskan di atas tempat tidurnya dengan bagian dalam kain sarungnya, karena ia tidak tahu apa yang terdapat di atas kasurnya”

6. Berdoa dan berbaring pada sisi kanannya.

Dari al-Baraa ibn 'Azib, dia berkata: Apabila Rasulullah Saw, hendak beranjak ke tempat tidurnya, maka Rasulullah Saw berbaring pada sisi kanannya, kemudian membaca:

اللَّهُمَّ اسْلَمْتْ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Terjemahnya: Ya Allah, aku berserah diri kepada-Mu, aku hadapkan wajahku kepada-Mu, aku menyerahkan urusanku kepada-Mu, dan aku menyandarkan punggungku (bergantung) kepada-Mu, dalam keadaan berharap dan takut kepada-Mu, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat lari dari (adza) Mu kecuali (dengan berlindung) kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan (aku beriman) kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.

Lalu Rasulullah SAW bersabda:

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَالَهُنَّ تَمَّ مَاتَ تَحْتَ لَيْلَتِهِ مَاتَ عَلَى الْقَطْرِ

Terjemahnya: Barangsiapa membacanya lalu meninggal pada malam itu, maka dia meninggal dalam keadaan fitrah. (HR. Bukhari)



BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti teliti mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, terdapat beberapa yang dapat disimpulkan:

1. Mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar memiliki kualitas tidur yang buruk, ditunjukkan dengan hasil olah data sebanyak 112 orang (91,8%), mahasiswi tingkat awal didapatkan sebanyak 61 orang (100%) dan mahasiswi tingkat akhir didapatkan sebanyak 51 orang (83,6%).
2. Mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar mengalami abnormalitas siklus menstruasi sebanyak 46 orang (37,7%), mahasiswi tingkat awal sebanyak 30 orang (49,2%) dan mahasiswi tingkat akhir sebanyak 16 orang (26,2%).
3. Kualitas tidur tidak mempengaruhi abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar ditunjukkan dengan nilai p (p -value) sebesar 0,262.

B. Saran

Dari hasil data penelitian, peneliti mengajukan saran yaitu:

1. Bagi Insitusi, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswi sehingga proses pembelajaran lebih optimal lagi.
2. Bagi masyarakat dan mahasiswi disarankan lebih memperhatikan lagi kualitas tidurnya agar tubuh tetap sehat, disarankan juga memperhatikan

siklus menstruasinya sehingga jika dirasakan ada gangguan bisa segera diperiksa.

3. Bagi peneliti yang ingin meneliti hal yang sama, disarankan untuk menambah jumlah sampel yang digunakan dan memperhatikan lagi variabel-variabel lainnya yang dapat mempengaruhi penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

1. Reed BG, Carr BR. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. [Updated 2018 Aug 5]. In: Feingold KR, Anawalt B, Boyce A, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. 2018.
2. Deligeoroglou E, Creatsas G. Menstrual disorders. *Endocr Dev*. 2012;22:160-170. doi: 10.1159/000331697. Epub 2012 Jul 25. PMID: 22846527.
3. Basili Ikhsanuddin, Puspa Dewi, Marisa. Difference in the average of menstrual cycle length between student with obesity and the ones with normal nutritional status, in the faculty of medicine, syiah kuala university. Volume 2 Nomor 4: 23-27 November 2017. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh, Indonesia. 2017.
4. Rahayu Eryanti, K, Waode Suiyarti. Pengaruh Menarche dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer. Universitas Megarezky Makassar, Akademi Kebidanan Buton Raya. 2019.
5. Salsabila, Nur. 2019. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Preklinik Di Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
6. Luthfi, Muhammad Zaki. Hubungan Kualitas Tidur Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2020.
7. Willis SK, Hatch EE, Wise LA. Sleep and female reproduction. *Curr Opin Obstet Gynecol*. 2019 Aug;31(4):222-227. doi: 10.1097/GCO.0000000000000554. PMID: 31082843.
8. Pangestu, Kelvin dan Alya Dwiana. Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

- Tarumanagara Angkatan 2017. Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia. 2020.
9. Anendia, Mega Bela. Pengaruh Kurang Tidur Terhadap Memori Jangka Pendek. Universitas Kristen Maranatha. 2017.
 10. Puspasari, Shania dkk. Korelasi Kualitas Tidur Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. 2019.
 11. Hidayah, Andi Muhammad Ilham Hidayah. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 1 (Satu) dan Mahasiswa Semester 3 (Tiga) TA. 2019/2020 Universitas Hasanuddin Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2019.
 12. Augesti Gita. Differences In Stress Level Between First Year And Last Year Medical Students In Medical Faculty of Lampung University. Fakultas Kedokteran Lampung, Bandar Lampung. 2015.
 13. Yuliani, Udin Busri. Hadis Tentang Tidur Sebelum Isya (Kajian Fiqh al-Hadits). Skripsi, Ushuluddin dan Humaniora. UIN Antasari Banjarmasin. 2015.
 14. Buku Ajar Biomedik III. Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2018.
 15. Lumen. Boundless Anatomy and Physiology. The Female Reproductive System.
 16. Frank H. Netter, MD. Atlas of Human Anatomy Edisi Keenam. Saunders Elsevier. 2014.
 17. Thiagarajan DK, Basit H, Jeanmonod R. Physiology, Menstrual Cycle. [Updated 2020 Sep 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 January. 2020.

18. Monis CN, Tetrokalashvili M. Menstrual Cycle Proliferative And Follicular Phase. [Updated 2020 Sep 15]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 January. 2020.
19. Lumen. Boundless Anatomy and Physiology. Physiology of the Female Reproductive System.
20. Sari, Eka Janita. Gambaran IMT Dengan Gangguan Menstruasi (Dysmenorrhoe, Amenore, Oligomenore) Pada Mahasiswa Tingkat 1. Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya. 2016.
21. Islamy, Aesthetica dan Farida. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah. 2017.
22. Umi Latifah Fahmi, dkk. Faktor-Faktor yang Hubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Commuter (Penglaju) Studi Kasus Di Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun 2018. Bagian Biostatistik dan Kependudukan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. 2018.
23. Supatami, dkk. Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. 2019.
24. Sherwood, Lauralee. Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem Edisi 8. Penerbit Buku Kedokteran ECG. Indonesia. 2017.
25. Arthur C, Guyton, John E. Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12 Jakarta : EGC. 2012.
26. Meita Dhamayanti, Faisal, Elma Citra Maghfirah. Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin, Bandung. 2019.

27. UCLA, R.B.P.. The Handbook of Psychiatry. Jakarta: EGC. 2012.
28. Basu Mausumi, Sanjay K., Somak M., Sita C., Raghunah M. A Study on Sleeping Pattern among Undergraduate Medical Students of a Tertiary Care Teaching Hospital of Kolkata. *Int J Med. Public Health.* 2019; 9(4):118-124.
29. Haryati, Siti Patma Yunaningsi. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama Vol 01 No 03, e-ISSN. 2715-9728.* 2020.
30. Indrawati Lili. Kekantukan pada Siang Hari yang Disebabkan oleh Coriandri fructus (ketumbar) Dibandingkan dengan Lorazepam. Departement of Pharmacology, YARSI UNIVERSITY School of Medicine, Jakarta. ISSN : 0854 - 1159, YOL. 12 NO. 2 MEI - AGUSTUS 2004.
31. Kohlhuber M, Bolte G. Influence of environmental noise on sleep quality and sleeping disorders-implications for health. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz.* 2011 Dec;54(12):1319-24. German. PMID: 22116482.
32. Shochat T, Flint-Bretler O, Tzischinsky O. Sleep patterns, electronic media exposure and daytime sleep-related behaviours among Israeli adolescents. *Acta Paediatr.* 2010 Sep;99(9):1396-400. doi: 10.1111/j.1651-2227.2010.01821.x. PMID: 20377536.
33. Ni Made Widi Mas Gunanthi dan Ni Ketut Sri Diniari. Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bagian Ilmu Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. 2016.

34. Potter P A, Perry A G. Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Fitriani DN, Trans Jakarta: Salemba Medika. 2010.
35. Putri, Sabrina Dwi. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan. 2016.
36. Julianto. H, Priyanto, Lestari P. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMAN 2 Ungaran. 2015.
37. Mc Namara, J. P. H., et al. Sleep Disturbances Associated With Cigarette Smoking. *Psychology, Health & Medicine*. 2013.
38. Snel Jan & Lorist, M. Effects of caffeine on sleep and cognition', *Progress in Brain Research*, vol. 190, no. 1, pp. 105-117. 2011.
39. Ernawati S., Nonon S., Suprihatin N., Ummu S., Yulia A., Agusniar T., Santa L. Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional IWWASH Global One. 2017.
40. Kementrian Agama Republik Indonesia.
41. Wang, L., Qin, P., Zhao, Y., Duan, S., Zhang, Q., Liu, Y., Hu, Y., & Sun, J. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among inner Mongolia Medical University students: a cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 243–248. 2016.
42. Bangun, Ricard Fernando. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan. 2021.
43. Veronika, Lidya. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

Tahun 2020. Program Studi Pendidikan Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan. 2016.

44. Deaneva, Almira Muthia, dkk. The Correlation between Sleep Quality and Menstruation Cycle for Interns in RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta. 2015.
45. Mulastin. Hubungan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pekerja di Desa Palemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. 2013.
46. Isnaeni, D.N. Hubungan antara Stress dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa D-IV Kebidanan Jalur Reguler. Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2010.
47. Andriana, dkk. Factors Influencing Menstrual Cycle at Female Students of University of Pasir Pengaraian. Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. 2018.
48. Wahbah al Zuhaili. lihat juga, Abdurrahman al Jaziri, Kitab al Fiqh "ala al Madzahib al Arba"ah (Beirut: dar al kutub al ,alamiah, 1990).
49. Al-Qurthubi Al-Andalusi, Bidayatul Mujtahid Fi Nihayah Al-Muqtashid, (Dar el-Fikri, Juz 1).

LAMPIRAN

Lampiran 1

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
LEMBAGA PENELITIAN, PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Sultan Iskandar No. 274 Tj. P. Bontomatene 90231 Makassar Telp. 0411-3561111 Fax 0411-3561112 Email: ap@umm.ac.id, umma@umm.ac.id



Nomor: 4740/05/C 4-VIII/X/40/2021
Lamp: 1 (satu) Rangkap Proposal
Hal: Permohonan Izin Penelitian
Kepada Yth,
Ketua Lembaga Penelitian dan Penelitian
Universitas Muhammadiyah Makassar
di –
Makassar

01 Rabiul awal 1443 H
07 October 2021 M

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar nomor 4740/05/C 4-VIII/X/43/2021 tanggal 7 Oktober 2021, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama: **ALVIANA**
No. Stambul: **10542 1107018**
Fakultas: **Fakultas Kedokteran**
Jurusan: **Pendidikan Kedokteran**
Pekerjaan: **Mahasiswa**

Bermaksud melaksanakan penelitian/pengumpulan data dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul:

"Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar"

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 11 Oktober 2021 s.d. 11 Desember 2021

Sehubungan dengan maksud di atas, kiranya Mahasiswa tersebut diberikan izin untuk melakukan penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran katziraa.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَارْحَمْنَا وَارْحَمْنَا


Ketub. IP3M,
Dr. Ir. Abubakar Idhan, MP.
NBM 101 7716

15-21

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
Sekretariat : Lantai 3 Ruang Unit Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat FKIK UNISMUH
Jl. Sultan Wacidde No. 289 Tlp. 0411-8511991-8511992 Makassar, Sulawesi Selatan

REKOMENDASI PERSetujuan ETIK
Nomor : Dep-UM/PEK/143/2021

Tanggal : 3 November 2021

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan

No Protokol	10/2021	No Spem Protokol	
Peneliti Utama	Afiana	Sponsor	
Judul Penelitian	Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Abnormalitas Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar		
No Versi Protokol		Tanggal Versi	8 Oktober 2021
No Versi PSP		Tanggal Versi	8 Oktober 2021
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	☐ Exempted ☒ Expedited ☐ Fullboard	Masa Berlaku	4 November 2021
Ketua Komite Etik	Nama	Simpul Tanggal	3 November 2021
Penelitian FKIK	dr. Muh. Daim Katta, M.Kes, Sp.OT(K)	Tanda tangan	
Universitas Makassar			
Sekretaris Komite	Nama	Tanda tangan	
Enk. Penelitian FKIK	Juliani Rasmu, M.Si, PhD		
Universitas Makassar			

Kewajiban Peneliti Utama

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komite Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/ violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat Kantor : Jl. Sultan Alauddin No. 359 Makassar 90222
Telepon (0411) 866 572 SRT 553 Fax (0411) 865 588
Website: www.library.umh.ac.id
E-mail: p2pt@umh.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Arsyana
Nim : 105421107018
Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	9%	10%
2	Bab 2	24%	25%
3	Bab 3	6%	10%
4	Bab 4	9%	10%
5	Bab 5	10%	10%
6	Bab 6	10%	10%
7	Bab 7	5%	5%

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan
Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
seperlunya.

Makassar, 14 Maret 2022

Mengetahui

Kepada UPT- Perpustakaan dan Penerbitan.

Nursinah, S Hum, M.P
NBM 964 591

Jl. Sultan Alauddin No 359 Makassar 90222
Telepon (0411) 866 572 SRT 553 Fax (0411) 865 588
Website: www.library.umh.ac.id
E-mail: p2pt@umh.ac.id

Alviana 105421107018 BAB I



ion date: 14-Mar-2022 09:19AM (UTC+0700)
ion ID: 1783577427
e: BAB_I_-_2022-03-14T101939.700.docx (16.91K)
unt: 698
r count: 4633



9%	9%	0%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

maftuhahnisa.blogspot.com	2%
Internet Source	

etd.iain-padangsidimpuan.ac.id	2%
Internet Source	

www.jim.unsyiah.ac.id	2%
Internet Source	

digilib.unisavogya.ac.id	2%
Internet Source	

include quotes On

include bibliography On

exclude matches

< 2%



Alviana 105421107018 BAB II



Creation date: 14-Mar-2022 09:20AM (UTC+0700)

Creation ID: 1783577996

File name: BAB_II_-_2022-03-14T101948.478.docx (1.28M)

Page count: 3997

Character count: 25295



25%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

pt.scribd.com
Internet Source

7%

dspace.uii.ac.id
Internet Source

6%

originku.tafsirweb.com
Internet Source

5%

repositori.usu.ac.id
Internet Source

3%

doku.pub
Internet Source

2%

eprints.uny.ac.id
Internet Source

2%

include quotes On

Exclude matches

< 2%

include bibliography On

Alviana 105421107018 BAB III



Session date: 14-Mar-2022 09:21AM (UTC+0700)

Session ID: 1783579041

File name: BAB_III_- 2022-03-14T102006.227.docx (25.02K)

Page count: 182

Character count: 1001

ORIGINALITY REPORT

6%



SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

herikusnadi1989.blogspot.com

Internet Source

Exclude quotes

Exclude bibliography

On

On

Exclude matches

< 2%



Alviana 105421107018 BAB IV

by Tahap Tutup



Session date: 14-Mar-2022 09:22AM (UTC+0700)

Session ID: 1783581008

File name: BAB_IV_-_2022-03-14T102059.131.docx (173.86K)

Page count: 653

Character count: 4173



7%
INTERNET SOURCES

2%
PUBLICATIONS

2%
STUDENT PAPERS

media.neliti.com
Internet Source

2%

www.conference.unsri.ac.id
Internet Source

2%

Submitted to Bellevue Public School
Student Paper

2%

qdoc.tips
Internet Source

2%

repo.unikadelasalle.ac.id
Internet Source

2%

Include quotes ☒ On
Include bibliography ☒ On

Exclude matches ☒ < 2%

Alviana 105421107018 BAB V



Session date: 14-Mar-2022 09:23AM (UTC+0700)

Session ID: 1783581739

File name: BAB_V_-_2022-03-14T102213.764.docx (20.74K)

Page count: 956

Character count: 5116

ORIGINALITY REPORT

10%
SIMILARITY INDEX

10%
INTERNET SOURCES

0%
PUBLICATIONS

0%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 digilibadmin.unismuh.ac.id
Internet Source

10%

Exclude quotes

Exclude bibliography

On

On

Exclude matches



Alviana 105421107018 BAB VI



Creation date: 14-Mar-2022 09:24AM (UTC+0700)

Creation ID: 1783582719

File name: BAB_VI_17.docx (372.99K)

Page count: 1488

Word count: 9318

ORIGINALITY REPORT



10%
INTERNET SOURCES

3%
PUBLICATIONS

2%
STUDENT PAPERS

1 jauharaa.blogspot.com
Internet Source

3%

2 muslihatunfitri.blogspot.com
Internet Source

2%

3 telecommuniquasian.blogspot.com
Internet Source

2%

4 text-id.123dok.com
Internet Source

2%

5 www.neliti.com
Internet Source

2%

Include quotes On

Exclude matches < 2%

Include bibliography On

Alviana 105421107018 BAB VII



Revision date: 14-Mar-2022 09:25AM (UTC+0700)

Revision ID: 1783583461

File name: BAB_VII_9.docx (14.66K)

Page count: 227

Word count: 1520

ORIGINALITY REPORT

3%



ORIGINALITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS



ADDITIONAL SOURCES



digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

3%

Exclude quotes

Exclude bibliography

On

On

Exclude matches



Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Angkatan :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan mengenai penelitian "Pengaruh kualitas tidur terhadap abnormalitas siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar", maka dengan ini saya menyatakan telah memberikan persetujuan untuk diikut sertakan di dalam penelitian tersebut. Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

2021

Responden

()

Lampiran 5

KUESIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Nama :

Angkatan :

INSTRUKSI : Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini adalah pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda satu bulan yang lalu. Jawaban yang Anda berikan adalah jawaban yang mayoritas Anda alami dan lakukan selama satu bulan yang lalu. Saya berharap Anda menjawab semua pertanyaan dimana **untuk pertanyaan nomor 1-4 jawab dengan angka** sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (v) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

1. Selama sebulan yang lalu, jam berapa Anda biasanya mulai tidur di malam hari?
2. Selama sebulan yang lalu, berapa lama (dalam menit) Anda habiskan waktu di tempat tidur, sebelum akhirnya anda tertidur?
3. Selama sebulan yang lalu, jam berapa Anda biasanya bangun di pagi hari?
4. Selama sebulan yang lalu, berapa lama (jam) Anda benar-benar tidur di malam hari?

Untuk pertanyaan berikut, pilih salah satu jawaban yang sesuai.

Keterangan:

- 1 = Tidak ada selama sebulan yang lalu
- 2 = Kurang dari sekali dalam satu minggu
- 3 = Satu atau dua kali dalam seminggu
- 4 = Tiga kali atau lebih dalam seminggu

5. Selama sebulan yang lalu, masalah yang selalu mengganggu tidur Anda?

	0	1	2	3
a. Tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit setelah pergi ke tempat tidur.				
b. Bangun tidur di tengah malam atau bangun pagi terlalu cepat.				
c. Terbangun untuk ke kamar mandi di malam hari.				
d. Sulit bernapas secara nyaman.				
e. Batuk dan mendengkur terlalu keras.				
f. Merasa kedinginan.				
g. Merasa kepanasan.				
h. Mengalami mimpi buruk.				
i. Merasakan nyeri.				
j. Alasan lain yang mengganggu tidur Anda, silahkan tuliskan.				

6. Selama sebulan yang lalu, menurut anda bagaimana rata-rata kualitas tidur Anda secara keseluruhan?

- ☐ Sangat baik
- ☐ Cukup baik
- ☐ Cukup buruk
- ☐ Sangat buruk

7. Selama sebulan yang lalu, seberapa sering anda mengkonsumsi obat-obat (obat bebas maupun resep) untuk membantu tidur anda?

- ☐ Tidak ada selama sebulan yang lalu
- ☐ Kurang dari sekali dalam satu minggu

- ☐ Satu atau dua kali dalam seminggu
 - ☐ Tiga kali atau lebih dalam seminggu
8. Selama sebulan yang lalu, seberapa sering Anda memiliki kesulitan untuk tetap terjaga saat anda saat mengendarai kendaraan, makan, atau beraktivitas sosial?
- ☐ Tidak ada selama sebulan yang lalu
 - ☐ Kurang dari sekali dalam satu minggu
 - ☐ Satu atau dua kali dalam seminggu
 - ☐ Tiga kali atau lebih dalam seminggu
9. Selama sebulan yang lalu, seberapa besar menjadi masalah bagi anda untuk menjaga antusiasme yang cukup dalam menyelesaikan sesuatu?
- ☐ Tidak ada masalah sama sekali
 - ☐ Hanya masalah-masalah kecil
 - ☐ Agak menjadi masalah
 - ☐ Masalah yang sangat besar
10. Apakah anda memiliki teman yang menemani saat tidur atau orang yang tidur pada ruangan yang sama?
- ☐ Tidak ada teman yang menemani saat tidur
 - ☐ Teman/orang yang menemani tidur di ruangan lain
 - ☐ Teman berada pada satu ruang tetapi berbeda tempat tidur
 - ☐ Teman berada pada tempat tidur yang sama

NASKAH WAWANCARA PENELITIAN SIKLUS MENSTRUASI

1. Tanggal berapakah anda haid pada bulan sebelumnya dan pada bulan ini?
 - Bulan sebelumnya :
 - Bulan ini :
2. Bagaimana siklus haid anda di hitung dari awal anda mendapat haid sampai haid berikutnya?
 - a. < 21 hari
 - b. 21-35 hari
 - c. > 35 hari
3. Berapa lama anda mendapat haid dalam 1 x siklus menstruasi?
 - a. < 3 hari
 - b. 3-7 hari
 - c. > 7 hari
 - d. Tidak mengalami mens selama 3 bulan terakhir

Lampiran 7

Analisis SPSS Ver. 20.

1. Analisis Univariat

Kualitas Tidur 2021 dan 2018

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	10	8.2	8.2	8.2
	Buruk	112	91.8	91.8	100.0
	Total	122	100.0	100.0	

Kualitas Tidur 2021

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	61	100.0	100.0	100.0

Kualitas Tidur 2018

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	10	16.4	16.4	16.4
	Buruk	51	83.6	83.6	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

Lama Haid 2021 dan 2018

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3-7 hari	100	82.0	82.0	82.0
	> 7 hari	22	18.0	18.0	100.0
	Total	122	100.0	100.0	

Lama Haid 2021

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3-7 hari	45	73.8	73.8	73.8
> 7 hari	16	26.2	26.2	100.0
Total	61	100.0	100.0	

Lama Haid 2018

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3-7 hari	55	90.2	90.2	90.2
> 7 hari	6	9.8	9.8	100.0
Total	61	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi 2021 dan 2018

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal (21-35 hari)	76	62.3	62.3	62.3
Poligomenore (< 21 hari)	7	5.7	5.7	68.0
Oligomenore (> 35 hari)	36	29.5	29.5	97.5
Amenore Sekunder (> 3 bulan)	3	2.5	2.5	100.0
Total	122	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi 2021

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal (21-35 hari)	31	50.8	50.8	50.8
Poligomenore (< 21 hari)	6	9.8	9.8	60.7
Oligomenore (> 35 hari)	22	36.1	36.1	96.7
Amenore Sekunder (> 3 bulan)	2	3.3	3.3	100.0
Total	61	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi 2018

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal (21-35 hari)	45	73.8	73.8	73.8
Poligomenore (< 21 hari)	1	1.6	1.6	75.4
Oligomenore (> 35 hari)	14	23.0	23.0	98.4
Amenore Sekunder (> 3 bulan)	1	1.6	1.6	100.0
Total	61	100.0	100.0	

2. Analisis Bivariat

Kualitas Tidur * Siklus Menstruasi Crosstabulation

		Siklus Menstruasi			Total
		< 21 hari	21 - 35 hari	> 35 hari	
Kualitas Tidur	Baik	Count 1	Count 8	Count 1	Count 10
		% within Siklus Menstruasi 14,3%	% within Siklus Menstruasi 10,7%	% within Siklus Menstruasi 2,5%	% within Siklus Menstruasi 8,2%
	Buruk	Count 6	Count 67	Count 39	Count 112
		% within Siklus Menstruasi 85,7%	% within Siklus Menstruasi 89,3%	% within Siklus Menstruasi 97,5%	% within Siklus Menstruasi 91,8%
Total		Count 7	Count 75	Count 40	Count 122
		% within Siklus Menstruasi 100,0%	% within Siklus Menstruasi 100,0%	% within Siklus Menstruasi 100,0%	% within Siklus Menstruasi 100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,678 ^a	2	,262
Likelihood Ratio	3,168	2	,205
Linear-by-Linear Association	2,533	1	,111
N of Valid Cases	122		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,57.