

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI DI DESA BUMI AYU

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND PREMENSTRUAL SINDROM IN ADOLESCENT GIRLS, BUMI AYU VILLAGE

Cynthia Puspariny

Fakultas Kesehatan (Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

Email: cynthiabrv85@gmail.com

Abstract: Premenstrual syndrome (PMS) is a complaint that most often arises before menstruation that affects emotionally adolescents. The prevalence rate of premenstrual syndrome in Indonesia reaches 85%. Sleep habits are one of the causes of PMS. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and premenstrual syndrome (PMS) in adolescent girls in Bumi Ayu village. The research methodology used correlational analysis with a cross sectional approach. The research subjects amounted to 42 respondents with purposive sampling technique. Research results on sleep quality and premenstrual syndrome can be known that of the 42 respondents Low Sleep Quality who experienced PMS as many as 17 respondents (40.5%) and High Sleep Quality who experienced PMS as many as 2 respondents (0.05%). statistical tests using the chi square test obtained a p-value = $0.001 < \alpha 0.05$, it is concluded that there is a relationship between sleep quality and premenstrual syndrome in adolescents in pekon Bumi Ayu. Suggestions for adolescents who repeatedly experience PMS so that they can consult health workers to find out the problems that cause PMS, especially those related to sleep quality, besides the importance of the role of School health effort officers (UKS) who are able to provide counseling related to problems or discomfort during menstruation.

Keywords: Sleep Quality, Premenstrual Syndrome

Abstrak: Premenstruasi sindrom (PMS) merupakan keluhan yang paling sering timbul pada saat sebelum menstruasi yang mempengaruhi emosional remaja. Angka prevalensi premenstrual sindrom di Indonesia mencapai 85 %. Kebiasaan tidur menjadi salah satu penyebab PMS. Tujuan Penelitian ini yaitu mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Premenstrual sindrom (PMS) pada Remaja putri di pekon Bumi Ayu. Metodologi penelitian yang digunakan analisis korelasional dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian berjumlah 42 responden dengan Teknik Purposive Sampling. Hasil Penelitian kualitas Tidur dan Premenstruasi sindrom dapat diketahui bahwa dari 42 responden Kualitas Tidur Rendah yang mengalami PMS sebanyak 17 responden (40,5%) dan Kualitas Tidur Tinggi yang mengalami PMS sebanyak 2 responden (0,05%). uji statistic dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p-value = $0,001 < \alpha 0,05$ maka disimpulkan terdapat hubungan Kualitas Tidur dengan premenstruasi sindrom pada remaja di pekon Bumi Ayu. Saran remaja yang berulang mengalami PMS agar dapat melakukan konsultasi ke Tenaga kesehatan untuk mengetahui masalah penyebab PMS, terutama yang berkaitan dengan kualitas tidur selain itu pentingnya peran petugas usaha kesehatan Sekolah (UKS) yang mampu memberikan konseling terkait masalah atau ketidaknyamanan pada saat menstruasi.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Premenstruasi Sindrom

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan hal fisiologi yang terjadi pada wanita dengan disertai berbagai ketidaknyamanan. Satu hal yang sering dikeluhkan saat menstruasi remaja yaitu premenstrual sindrom (PMS) atau gejala yang timbul sebelum terjadinya menstruasi hingga menstruasi selesai. Gangguan menstruasi menjadi masalah utama dikalangan remaja Indonesia (Islam et al., 2019). Premenstrual sindrom (PMS) merupakan suatu kondisi fisik dan psikologi yang timbul karena reaksi menstruasi.

Menurut WHO (World Health Organization) prevalensi sindrom pramenstruasi masih tinggi di negara asia dibandingkan dinegara-negara barat. dimana premenstrual sindrom diketahui memiliki prevalensi yang lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. (Mohamadirizi & Kordi, 2013) Prevalensi PMS tertinggi di Asia dan prevalensi terendah berada di Eropa. Namun prevalensi yang sebenarnya dari PMS masih sulit untuk ditentukan karena perbedaan respon adaptasi setiap wanita, perbedaan akses terhadap pelayanan kesehatan, definisi dan kriteria untuk mendiagnosa serta adanya praktik budaya yang mempengaruhi PMS (Tolossa, 2014). Angka prevalensi premenstrual sindrom di Indonesia mencapai 85 %. Dari jumlah tersebut sekitar 60%-75% remaja mengalami gejala sedang hingga berat (Khotimah et al., 2019).

Divisi Immunoendokrinologi Reproduksi Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSCM menunjukkan gejala emosional yang paling sering dialami wanita menjelang menstruasi adalah mudah tersinggung sebanyak 48% dan dan cemas karena adanya PMS, kurang energi atau lemah sebanyak 45%, dan mudah marah sebanyak 39%. Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut 51%, nyeri sendi, otot atau punggung 49%, nyeri pada payudara 46%, dan perut kembung 43%. Sekitar 95% wanita setidaknya memiliki salah satu dari gejala tersebut (Ilmi & Utari, 2018). PMS berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari seseorang dan mengganggu aktivitas sosial dan pribadi, performa kerja, aktivitas keluarga dan sosial, serta hubungan seksual (Susanti dkk, 2017).

Belum ada penyebab pasti premenstrual sindrom (PMS), namun ada kemungkinan salah satu faktor penyebabnya adalah ketidakseimbangan estrogen dan progesteron, yang menyebabkan retensi cairan dan natrium, penambahan berat badan, dan terkadang kembung (Pratiwi, 2018). Selain penyebab hormonal, kimia, gaya hidup, psikologis dan genetik. Salah satu faktor penyebab terjadinya Premenstrual Syndrome (PMS) adalah faktor gaya hidup yang meliputi aktivitas fisik, pola tidur, pola makan, obat-obatan dan lingkungan. Kebiasaan tidur menjadi salah satu penyebab PMS. Kebanyakan remaja memiliki pola tidur yang tidak teratur akibat aktif atau tidak beraktivitas di luar rumah. Pola tidur yang baik dapat menurunkan kejadian premenstrual syndrome (PMS), karena gangguan tidur mempengaruhi hormon tubuh. Wanita dengan gangguan tidur tidak bisa istirahat, dan pusat tidur di otak secara otomatis mengatur fisiologi kesehatannya. Berdasarkan penelitian Rasdiana dan Mariana (2018), hasil uji chi-square $p=0,310$ dimana $p>0,05$. Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan PMS. Beberapa fakta menunjukkan bahwa beberapa remaja memiliki gejala dan tingkat keparahan PMS yang sama dengan wanita yang lebih tua.

Pola Tidur akan memengaruhi sekresi berbagai hormon yang terdapat dalam tubuh. Pola tidur yang buruk akan meningkatkan keparahan dari gejala PMS yang dirasakan. Wanita yang memiliki kualitas tidur yang buruk berpeluang mengalami PMS gejala sedang hingga berat. Kualitas tidur akan terlihat dari pola tidur seseorang. Baik buruknya pola tidur

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

akan memengaruhi sekresi berbagai hormon yang terdapat dalam tubuh. Pola tidur yang buruk akan meningkatkan keparahan dari gejala PMS yang dirasakan. Wanita yang memiliki kualitas tidur yang buruk berpeluang mengalami PMS gejala sedang hingga berat (Ratikasari, 2015)

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Premenstrual sindrom (PMS) pada Remaja putri di pekon Bumi Ayu.

METODE

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan analisis korelasional, yaitu mengkaji hubungan antar variabel. Pendekatan yang digunakan cross sectional dilakukan pada waktu yang sama dan sekali dalam melakukan pengukuran/observasi data variabel independen dan variabel dependen. Rancangan cross sectional dalam penelitian ini untuk menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Premenstrual sindrom (PMS) pada Remaja putri di pekon Bumi Ayu. Populasi remaja putri pekon Bumi Ayu, teknik pengambilan sampel dengan Purposive Sampling, jumlah Sampel 42 responden.

Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) oleh Busyee, et al., tahun 1989. PSQI merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. Hasil ukur menggunakan: tinggi apabila responden mendapat nilai persentase 76-100%, sedang apabila responden mendapatkan nilai persentase 55- 75%, rendah apabila responden mendapatkan nilai persentase. Sedangkan untuk mengukur Premenstruasi Sindrom dengan Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) telah diterjemahkan oleh Himpunan Penerjemah Indonesia sebelum dilakukan uji validitas dan reliabilitas (Chairunnisa, 2016). Analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kesalahan 5% menggunakan Uji Chi-Square.

HASIL

1. Karakteristik responden

Hasil penelitian berdasarkan Karakteristik responden remaja pekon Bumi Ayu yaitu:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di pekon Bumi Ayu

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (tahun)		
11-13	8	1,9 %
14-16	20	47,6 %
17-19	14	33,3 %
Tingkat Pendidikan		
SD	5	11,9 %
SMP	27	64,3 %
SMA	10	23,8 %
Usia Menarche (tahun)		
10	2	0,48 %
11	8	1,9 %
12	18	42,9 %
13	14	33,3%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar remaja pertengahan dengan usia 14-16 tahun sebanyak 20 responden (47,6%), berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar remaja sebanyak 27 responden (64,3%) berpendidikan SMP dan berdasarkan usia menarche sebagian besar sebanyak 18 responden (42,9%) menarche pada usia 13 tahun.

2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Premenstruasi Sindrom

Variabel	Kategori	Premenstruasi Sindrom		Total	p-value
		Ya	Tidak		
Kualitas Tidur	Tinggi	2	5	7	0,001
	Sedang	16	1	17	
	Rendah	17	1	18	
	Total	35	7	42	

Berdasarkan hasil Analisa bivariat mengenai kualitas Tidur dan Premenstruasi sindrom dapat diketahui bahwa dari 42 responden Kualitas Tidur Rendah yang mengalami PMS sebanyak 17 responden (40,5%) dan Kualitas Tidur Tinggi yang mengalami PMS sebanyak 2 responden (0,05%). Hasil uji statistic dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p-value = $0,001 < \alpha 0,05$ maka disimpulkan terdapat hubungan Kualitas Tidur dengan premenstruasi sindrom pada remaja di pekon Bumi Ayu.

PEMBAHASAN

Premenstruasi sindrom merupakan suatu kondisi fisik dan psikologi yang timbul karena reaksi menstruasi. Suatu gejala ketidaknyamanan yang biasa dialami wanita sehari-hari sebelum menstruasi. Pada dasarnya, hal ini normal terjadi pada sebagian wanita nyeri seperti kram saat menstruasi. Biasanya menyakitkan tidak terlalu sulit dan tidak memakan waktu lama. Tapi itu benar Beberapa wanita merasakan sakit yang cukup parah sehingga menyebabkannya operasi mereka terganggu atau dihentikan. Jika rasa sakitnya tak tertahankan, ada baiknya menghubungi layanan kesehatan (Verawati dan Liswidyawati, 2012).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lutfiyati (2021) menunjukkan pada karakteristik responden sebagian besar siswi berada pada usia 17 tahun sejumlah 62 orang (62,6%), kebiasaan menstruasi sebagian besar pada kategori rutin sejumlah 87 orang (87,9%). Kualitas tidur sebagian besar adalah buruk sebanyak 70 (70,7%) siswi Sedangkan kejadian

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

PMS paling banyak pada kategori tidak ada gejala-gejala ringan sebanyak 73 (73,7%). Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome* dengan nilai $p=0,001$ (OR=7,043; 95%CI=1,542-32,164). Dengan kata lain siswi dengan kualitas tidur buruk akan berisiko 7,043 mengalami PMS dengan gejala sedang-gejala berat.

Penelitian yang dilakukan Daye Jeong (2023) Anak perempuan yang bangun terlambat memiliki tingkat keparahan The Cox Menstrual Symptom Scale (CMSS) yang lebih buruk ($P < 0,05$) dan gangguan fungsional Premenstruasi Skrining Syndrom Tools (PSST) PSST ($P < 0,05$). Sekitar 60% siswi SMA memiliki kualitas tidur yang buruk. The visual analogue scale (VAS), tingkat keparahan dan frekuensi CMSS, serta gejala PSST dan gangguan fungsional lebih buruk pada anak perempuan dengan kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur baik ($P < 0,01$ atau $P < 0,001$). Separuh dari anak perempuan (53,6%) tidur 5–7 jam, 32,4% di antaranya tidur lebih lama dari 7 jam, dan 14,1% tidur kurang dari 5 jam. Frekuensi CMSS cenderung lebih tinggi pada anak perempuan yang tidur kurang dari 5 jam dibandingkan dengan mereka yang tidur lebih dari 7 jam ($P = 0,06$). Selain itu, jumlah gejala PSST sedang hingga berat lebih tinggi pada anak perempuan yang tidur kurang dari 5 jam, dibandingkan dengan mereka yang tidur 5-7 jam atau lebih dari 7 jam (keduanya $P < 0,01$). Dalam penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa antara variabel tidur, kualitas tidur merupakan faktor risiko terpenting terjadinya dismenore dan PMS. dan kualitas tidur secara umum secara bersamaan dimasukkan ke dalam model regresi berganda dengan faktor risiko lainnya. Di antara variabel tidur, kualitas tidur merupakan faktor risiko terpenting terjadinya dismenore dan PMS. dan kualitas tidur secara umum secara bersamaan dimasukkan ke dalam model regresi berganda dengan faktor risiko lainnya. Di antara variabel tidur, kualitas tidur merupakan faktor risiko terpenting terjadinya dismenore dan PMS.

Berdasarkan analisis penulis tidak hanya kualitas tidur yang mempengaruhi terjadinya premenstruasi sindrom karena masih ditemukan beberapa responden yang kualitas tidur tinggi tapi masih mengalami PMS karena selain kualitas tidur Pramenstruasi disebabkan oleh kombinasi yang kompleks, salah satunya adalah perubahan hormonal yang terjadi menjelang menstruasi. Penyebab lain yang dapat dikendalikan adalah faktor gaya hidup, antara lain aktivitas fisik, kondisi psikologis, dan zat gizi mikro (kalsium, magnesium, vitamin B). Pada Penelitian ini dari karakteristik responden menache dini sebanyak 2 responden. Dimana

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

periode awal mungkin menjadi lebih lama kemungkinan terjadinya sindrom pramenstruasi bisa disebabkan oleh masa remaja masih muda tetapi sudah menstruasi, sehingga mereka mengalami ketidakseimbangan hormon reproduksi sejak dini dan sering kali karena alasan apa pun Sindrom pramenstruasi adalah ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron.

Mengurangi atau bahkan menghilangkan PMS yaitu dengan memperbaiki pola hidup dengan meningkatkan aktivitas fisik, pola makan yang sehat, memenuhi kebutuhan mikronutrien harian terutama kalsium, magnesium dan vitamin B, menghindari stres (Ramadani, 2013). Menurut Puspariny (2017) tingkat stres tidak mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja hingga hal tersebut juga dapat menyebabkan pada premenstruasi sindrom.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian square didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ terdapat hubungan Kualitas Tidur dengan Premenstrual sindrom (PMS) pada Remaja putri di pekan Bumi Ayu.

SARAN

Remaja yang berulang mengalami PMS agar dapat melakukan konsultasi ke Tenaga kesehatan untuk mengetahui masalah penyebab PMS, terutama yang berkaitan dengan kualitas tidur selain itu pentingnya peran petugas usaha kesehatan Sekolah (UKS) yang mampu memberikan konseling terkait masalah atau ketidaknyamanan pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Utari. (2018). Kepuasan Konsumen Terhadap Pelayanan Restoran Cepat Saji Waralaba Lokal Bakar Bakar Qito (Bbq) Di Kota Padang. Skripsi. Universitas Andalas, Padang.
- Henny Dwi Susanti,dkk. Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri.Jurnal Kesehatan Mesencephalon, Vol.3 No.1 April 2017.M. Ramadani, (2015). "Premenstrual Syndrome," J. Kesehat. Masy., vol. 7, no. 1.
- Islami, A dan Farida. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III . Jurnal Keperawatan Jiwa7(1) :13-18.
- Jeong et all. (2023). Effects of sleep pattern, duration, and quality on premenstrual syndrome and primary dysmenorrhea in korean high school girls. BMC Women's Health (2023) 23:456 <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02600-z>.

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

- Lutfiyati, A., & Susanti, D. (2021). Hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi di SMPN 1 Sleman Yogyakarta. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 18–24.
- Mohamadirizi, S., & Kordi, M. (2013). Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011-2012. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 18(5), 402-7
- Pertiwi, Chairunisa. 2016. Hubungan Aktivitas Olah Raga terhadap Kejadian sindrom Premenstruasi pada Remaja di SMAN 4 Jakarta. Jakarta.
- Puspariny, Cynthia. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 79–82.
- Ramadani, Mery. 2013. Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(1):21–25
- Rasdiana & Dina Maiana, (2018) “Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual sindrom pada Mahasiswa Akper Yasri Samarinda, vol. 7, no. 1, pp. 42–72
- Ratikasari, I. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom pramenstruasi (PMS) pada siswi SMA 112 Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakart
- Tolossa, W.F. and M.L. Bekele. (2014) Prevalence, impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students: cross-sectional study in college of health sciences, Mekelle University, Mekelle, Northern Ethiopia. Tolossa and Bekele *BMC Women’s Health* 14(52): 3-9.
- Khotimah et al., (2019). hubungan siklus menstruasi dengan tingkat PMS (Premenstrual Syndrome)pada remaja putri di Kelurahan Kecandran Kota Salatiga. : *Journal Of Holistics and Health Science (JHHS)*, SEPTEMBER VOL. 1 NO. 1 (2019).
- Verawaty, SN dan Liswidyawati, R. 2012. Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita. PT Grafindo Media Pratama. Bandung.