

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMAN 1 GODEAN, SLEMAN

THE ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY WITH PREMENSTRUAL SYNDROME IN SMAN 1 GODEAN, SLEMAN DISTRICT

Afi Lutfiyati^{1*}, Masta Hutasoit², Novita Nirmalasari³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: afi.machsuni@gmail.com, 085641982165

Abstrak

Masalah reproduksi remaja akan menyebabkan malnutrisi atau kurang gizi, pertumbuhan terlambat, penyakit, dan stres. Selama masa pubertas, sekitar 80-90% wanita akan mengalami gejala PMS. Faktor penyebab terjadinya PMS dari faktor gaya hidup salah satunya berkaitan dengan kualitas tidur. Pola tidur yang buruk dapat meningkatkan keparahan dari gejala PMS yang dirasakan. Perempuan yang memiliki kualitas tidur yang buruk berpeluang mengalami PMS gejala sedang hingga berat.

Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Metode penelitian dengan Desain penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling* yaitu 99 siswi kelas XI di SMAN 1 Godean. Pengambilan data menggunakan *google form* yaitu pada bulan Juli 2020. Instrumen penelitian adalah kuesioner. Hasil penelitian dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji Somer's. Hasil penelitian 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 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. Saran peneliti kepada siswi di SMAN 1 Godean jika mempunyai masalah kualitas tidur yang buruk dapat berkonsultasi kepada petugas kesehatan untuk menjaga dan memperbaiki kualitas tidur sebagai upaya pencegahan terjadinya PMS.

Kata kunci: Kualitas tidur, PMS, siswi

ABSTRACT

Adolescent reproductive problems will lead to malnutrition, late growth, disease, and stress. During puberty, about 80-90% of woman will experience PMS symptoms. One of the factors that cause PMS from lifestyle factors is the quality of sleep. Poor sleep patterns could increase the severity of PMS symptoms. Woman who have poor sleep quality are more likely to experience moderate to severe PMS symptoms. The symptoms of PMS will be even more intense when the woman continues to experience pressure. This study aimed to determine the association between sleep quality with the incidence of premenstrual syndrome. The methods were using quantitative research design with a cross-sectional approach. Samples were taken using stratified random sampling technique, namely 99 students of class XI at SMAN 1 Godean. Retrieval of data using google form, namely in July 2020. The research instrument was a questionnaire. The results of the study were analyzed by bivariate using Somer's test. Results: shows in the characteristics of the respondents, most of the female students were at the age of 17 years with a total of 62 students (62.6%), most of the menstrual habits in the routine category were 87 students (87.9%). Most of the sleep quality was poor as many as 70 (70.7%) of students, while the most incidence of PMS was in the category of no-mild symptoms as many as 73 (73.7%). There were an association between sleep quality with premenstrual syndrome with value of $p=0.001$ (OR=7.043; 95%CI=1.542-32.164). In other words, students with poor sleep quality will be at risk of 7.043 experiencing PMS with moderate-severe symptoms. Researchers suggest to students at SMAN 1 Godean if they have problems with poor sleep quality, they can consult health workers to maintain and improve sleep quality as an effort to prevent PMS.

Keywords: Sleep quality, PMS, female students

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi masih merupakan masalah yang cukup besar di Indonesia. Jika dilihat dari data komponen kesehatan reproduksi, salah satunya yaitu kesehatan reproduksi remaja. Masalah reproduksi remaja akan menyebabkan malnutrisi atau kurang gizi, pertumbuhan terlambat, penyakit, dan stres. (Hasanah, 2016). Remaja wanita mengalami pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi pertama yang disebut dengan *menarche*. Selama masa pubertas, sekitar 80-90% wanita akan mengalami gejala PMS. Gejala-gejala PMS dapat berupa payudara membengkak, puting susu nyeri, mudah tersinggung, kram perut, letih, sakit kepala, perut kembung, sembelit, dan timbul jerawat (Saryono & Sejati, 2009). Wanita dikatakan mengalami PMS, jika wanita tersebut merasakan salah satu gejala fisik dan gejala emosional (Proverawati & Misaroh, 2009). Hasil penelitian di Yogyakarta, sebanyak 32,87% mengalami PMS sedang hingga berat dan 67,13% mengalami PMS ringan. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswi Stikes Surya Global yang berada di asrama atau pondok pesantren (Fatimah *et al.*, 2016).

Faktor penyebab terjadinya PMS antara lain faktor gaya hidup berkaitan dengan pola makan, aktifitas termasuk olah raga dan kualitas tidur memengaruhi timbulnya gejala PMS. Pada wanita yang kurang melakukan aktivitas atau olah raga dapat memperparah gejala PMS. Gejala-gejala PMS akan semakin hebat dirasakan ketika wanita terus menerus mengalami tekanan (Saryono & Sejati, 2009).

Penelitian Imi & Utari (2018), menyatakan bahwa hasil uji *chi-square* yaitu $p=0,006$, dimana $p<0,05$. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan kejadian PMS. Lain halnya penelitian Rasdiana & Mariana (2018) menyebutkan bahwa hasil uji *chi-square* yaitu $p=0,310$, dimana $p>0,05$. Secara statistik tidak terdapat hubungan bermakna kualitas tidur dengan PMS. Beberapa fakta mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dengan keparahan PMS yang sama seperti yang dialami oleh wanita yang lebih tua (Browne, 2015 dalam Rasdiana & Mariana, 2018).

Kualitas tidur akan terlihat dari pola tidur seseorang. Baik buruknya 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 (Ratikasari, 2015).

Seseorang dengan gangguan tidur akan sulit memperoleh kesempatan beristirahat sekedar untuk memulihkan kondisi tubuh secara fisik dan mental. Pusat saraf tidur yang ada di otak yang berfungsi untuk mengatur fisiologis tidur berperan penting bagi kesehatan. Apabila seseorang mengalami gangguan tidur dapat meningkatkan keparahan PMS (Rasdiana & Mariana, 2018).

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) periode Januari 2019 sampai Desember 2019, jumlah siswi SMA Provinsi DI Yogyakarta terbanyak di Kabupaten Sleman dengan jumlah 1.359 siswi. Sedangkan untuk jumlah siswi tingkat kecamatan di Kabupaten Sleman, terbanyak ada di Kecamatan Godean, dengan rentang usia 16-18 tahun. Sehingga peneliti memutuskan SMAN I Godean sebagai lokasi penelitian.

Studi pendahuluan dilaksanakan pada bulan Februari 2020 di SMAN 1 Godean. Peneliti melakukan wawancara pada 10 siswi kelas kelas XI didapatkan hasil bahwa siswi mengalami gejala PMS, seperti perubahan nafsu makan, nyeri bagian perut, mudah marah, mudah tersinggung, dan sulit berkonsentrasi. Dampak yang timbul akibat gejala PMS, yaitu siswi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas dan saat di kelas lebih banyak tidur. Studi pendahuluan juga mendapatkan hasil bahwa saat PMS sebanyak dua siswi (20%) mengalami gangguan pola tidur akibat nyeri yang dirasakan, sehingga tidur tidak nyenyak dan mudah terbangun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Godean Sleman Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI di SMAN 1 Godean yang berjumlah 130 siswi terdiri dari enam kelas. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 99 siswi.

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah siswi dengan usia remaja 16-18 tahun, sudah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah siswi yang memiliki kelainan pada alat reproduksi seperti endometriosis, sindrom ovarium polikistik, dan mioma uteri (peneliti dapat melihat dari hasil laporan buku kesehatan siswi), tidak hadir pada saat penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian PMS. Kedua variabel diukur dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner kualitas tidur diukur dengan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) yang diadopsi dari penelitian Ilmi & Utari (2018) dengan hasil uji validitas $r_{hitung}=0,410-0,831 > r_{tabel}$. Sehingga instrumen dinyatakan valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas adalah koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83 sehingga kuesioner dinyatakan reliabel. Kuesioner PMS menggunakan SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*) yang diadopsi dari penelitian Pertiwi (2016) dengan hasil uji validitas $r_{hitung}=0,738 > r_{tabel} 0,312$, sehingga instrumen dinyatakan valid sedangkan hasil uji reliabilitas koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,873 sehingga instrumen SPAF dinyatakan *reliable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik siswi SMAN 1 Godean dijelaskan pada Tabel 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswi SMAN 1 Godean Berdasarkan Karakteristik Responden (n=99)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
16 tahun	2	2,0
17 tahun	62	62,6
18 tahun	35	35,4
Kebiasaan menstruasi		
Rutin	87	87,9
Tidak rutin	12	12,1
Total	99	100

Sumber: data primer diolah tahun 2020.

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 99 responden mayoritas berusia 17 tahun dengan jumlah sebanyak 62 (62.6%) responden. Kebiasaan menstruasi siswi di SMAN 1 Godean mayoritas dalam kategori rutin yaitu sebanyak 87 (87,9%) responden. Hasil pengukuran kualitas tidur dan kejadian PMS siswi di SMAN 1 Godean disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kualitas tidur dan kejadian PMS siswi di SMAN 1 Godean (n=99)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas tidur		
Baik	29	29,3
Buruk	70	70,7
Kejadian PMS		
Tidak ada gejala-ringan	73	73,7
Gejala sedang-berat	26	26,3
Total	99	100

Sumber: data primer diolah tahun 2020.

Tabel 2. Menunjukkan kualitas tidur siswi di SMAN 1 Godean mayoritas pada kategori buruk sebanyak 70 (70,7%). Penelitian ini diperoleh hasil kualitas tidur baik dialami oleh 27 responden pada responden dengan PMS tidak ada gejala-ringan. Sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk dialami oleh sebagian kecil responden. Sedangkan kualitas tidur buruk dialami oleh responden dengan PMS bergejala sedang-berat. Hal ini diperkuat oleh sebuah penelitian pada 30 siswi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Responden tidak dapat mengukur waktu tidur ketika sedang PMS. (Susanti *et al.*, 2017).

Penelitian sejalan yang dilakukan menggunakan kuesioner PSST-A dan PSQI. Didapatkan data bahwa sebanyak 52,2% responden mengalami PMS sedang-berat dimana 89,6% menunjukkan kriteria kualitas tidur buruk (Sulistiani, 2017). Sebuah penelitian mengungkapkan responden yang memiliki pola tidur buruk sebesar 46,60% dan yang memiliki pola tidur baik sebesar 53,40%. Salah satu faktor risiko dalam gangguan pola tidur adalah PMS. (Kushartanti, 2018).

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan kejadian PMS mayoritas pada kategori tidak ada gejala-ringan sebanyak 73 (73,7%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Hasan (2018) pada siswi di SMPN 3 Gamping, dimana mayoritas responden mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan sebanyak 40 responden (59,7%). Penelitian lain oleh Hapsari (2016) pada siswi di SMK Cokrominoto 1 Surakarta, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 26 responden (61.9%) mengalami PMS tidak ada gejala hingga gejala ringan.

Hasil uji Somer's hubungan kualitas tidur dengan kejadian PMS disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabulasi Silang kualitas tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) (n=99)

Variabel bebas	PMS				Total	p-value	OR 95%CI
	Tidak ada- gejala ringan		Gejala sedang- berat				
	n	%	n	%	n	%	
Kualitas tidur	27	93,1	2	6,9			7,043
Baik	46	65,7	24	34,3	29	100	0,001 (1,542-32,164)

Buruk					70	100
Total	73	73,7	26	26,3	99	100

Sumber: data primer diolah tahun 2020.

Berdasarkan hasil pengolahan bivariat pada Tabel 4. hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) $p\text{-value}=0,001$ ($p<0,005$). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Nilai $OR=7,043$ menunjukkan besarnya risiko siswi yang memiliki kualitas tidur buruk untuk mengalami kejadian PMS dengan gejala sedang-berat. Hal ini berarti bahwa responden tidak dapat mengukur waktu tidur ketika sedang PMS. Hasil uji statistik didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,534 dan $p\text{-value}=0,002$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keparahan PMS dengan tingkat kecemasan. Koefisien relasi positif artinya semakin berat tingkat PMS maka semakin parah tingkat kecemasannya (Susanti *et al.*, 2017).

Penelitian pada 92 responden menunjukkan hasil analisis data *chi-square* antara kedua variabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi ($p=0,009 \times 10^{-8}$) dan koefisien kontingensi=0,572. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kualitas tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja mahasiswa Kebidanan Universitas Airlangga. (Sulistiani, 2017). Penelitian pada mahasiswa menunjukkan terdapat hubungan antara PMS dan kualitas tidur secara signifikan dengan nilai $p\text{-value}=0,028$, OR sebesar 5,486 dan 95%CI yang berkisar antara 1,394–21,591 (Graciella, 2020). Penelitian *cross-sectional* pada 141 orang menghasilkan data bahwa pola tidur memiliki hubungan dengan PMS dengan $p=0,001$. Hal ini dibuktikan dengan data bahwa sebagian besar responden mengalami PMS sedang hingga berat. Responden dengan pola tidur baik menyatakan bahwa saat PMS tidak ada gejala-gejala ringan. Sedangkan responden dengan pola tidur buruk, mayoritas responden mengalami PMS sedang hingga berat (Lisnawati, 2017).

Tidur memberi pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lain. Tidur dapat memulihkan tingkat aktifitas normal dan keseimbangan normal di antara bagian sistem saraf. Tidur penting untuk sintesis protein (Kozier *et al.*, 2010). Faktor hormonal sebagai bentuk sintesis protein dapat menjadi faktor penyebab PMS. Faktor hormonal terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara kadar hormon estrogen yang lebih tinggi sedangkan kadar hormon progesteron lebih rendah. Perubahan hormonal dapat memengaruhi kerja *neurotransmitter* seperti serotonin yang berhubungan dengan siklus ovulasi dan menstruasi. Serotonin memengaruhi suasana hati yang dapat berhubungan dengan kesulitan tidur. Defisiensi serotonin akan memperparah gangguan PMS (Reeder *et al.*, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah siswi di SMAN 1 Godean kualitas tidurnya sebagian besar berada pada kategori buruk sebesar 70 (70,7%) siswi. Sedangkan kejadian PMS sebagian besar berada pada kategori tidak ada gejala sampai dengan gejala ringan sebesar 73 (73,7%) siswi. Adapun hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian PMS di SMAN I Godean adalah signifikan dengan nilai $p=0,001$, $OR=7,043$; 95% $CI=1,542-32,164$. Berdasarkan nilai OR menunjukkan siswi di SMAN 1 Godean dengan

kualitas tidur yang buruk memiliki risiko 7,043 kali mengalami kejadian PMS dengan gejala sedang-berat dibandingkan dengan siswi dengan kualitas tidur yang baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, A., Suryo, P.Y., Emilia, O. (2016). "Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi di Asrama Sekolah". *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*. Vol. 32 (1):7-12. Diakses dari <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452> pada tanggal 10 November 2019 (11:25).
- Graciella, I. J. (2020). Hubungan premenstrual syndrome (PMS) dengan kualitas tidur Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Thesis (Skripsi)*.
- Hasanah, H (2016). Pemahaman Kesehatan Reproduksi bagi Perempuan. *Jurnal Sawwa*. 11 (2). Hal: 229-251. Terdapat di https://www.researchgate.net/publication/319571246_PEMAHAMAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_BAGI_PEREMPUAN_Sebuah_Strategi_Mencegah_Berbagai_Resiko_Masalah_Reproduksi_Remaja/fulltext/59b4449f458515a5b490ba01/319571246_PEMAHAMAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_BAGI_PEREMPUAN_Sebuah_Strategi_Mencegah_Berbagai_Resiko_Masalah_Reproduksi_Remaja.pdf?origin=publication_detail. [Diakses pada Tanggal 10 November 2018].
- Ilmi, A.F., Utari, D.M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia. *MGM1*.1(1): 39-50.tersedia di <http://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S.J. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik Ed. 7, Vol. 2*, Jakarta: EGC.
- Kushartanti. (2018). Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMAK Terang Bangsa Semarang Tahun 2016. *Avicenna: Journal of Health*, 1(2), 1-12.
- Laporan BKKBN. (2011). "Batasan dan Pengertian MDK". Jakarta. Diakses dari <http://aplikasi.bkkbn.go.id/mdk/BatasanMDK.aspx> pada tanggal 15 November 2019 (9:50).
- Lisnawati. (2017). Olah Raga dan Pola Tidur Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Care*, 5(5), 246-255.
- Proverawati, Misaroh. (2009). "MENARCHE, Menstruasi Pertama Penuh Makna (1st ed.)". Yogyakarta: Nuha Medika. Hal 2-3 dan hal 82-107.
- Rasdiana, & Mariana, D. (2018). Faktor faktor yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi AKPER Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 74-82.
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015. *Skripsi*, Universitas Islam Jakarta.
- Reeder, Martin, Koniak. (2011). *Keperawatan Komunitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga* (18th ed.). Vol 1. Jakarta: EGC. Hal 268.
- Saryono, Sejati, W. (2009). "Sindrom Premenstruasi (1st ed.)". Yogyakarta: Nuha Medika. Hal 7-8, hal 2-3, hal 21-22, dan hal 51-69.
- Sulistiani, D. A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2012. *Thesis (Skripsi)*.
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mesenphalon*, 3(1), 23-3

