

Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Dini Ristya Lestari

Universitas Harapan Bangsa

Siti Haniyah

Universitas Harapan Bangsa

Ikit Netra Wirakhmi

Universitas Harapan Bangsa

Korespondensi penulis: diniristyalestari8@gmail.com

Abstract. *Premenstrual Syndrome* or what is often referred to as *PMS* is discomfort or physical and mental signs that appear when a woman approaches her menstrual period. One of the factors related to *PMS* is the quality of sleep, the severity of *PMS* symptoms will worsen the quality of a woman's sleep. The purpose of this study was to understand the relationship or correlation of *Premenstrual Syndrome* in Nursing Study Program students at the Harapan Bangsa University Undergraduate Program. The approach used in this study is a quantitative method with a cross-sectional research design. Sampling technique with a total sampling of 53 semester 6 students of the Nursing Study Program Undergraduate Program. This study used two questionnaires, namely (sPAF) and (PSQI). The analytical method used was univariate and bivariate analysis using the Spearman Rank test. The results of the analysis using the software show that there is a significant relationship between *premenstrual syndrome* and sleep quality with a value of $p = 0.005$ where the value of $p < \alpha = 0.05$, with a correlation coefficient of 0.382 which means there is a relationship between *premenstrual syndrome* and sleep quality with low correlation strength and the direction of the relationship positive.

Keywords: *premenstrual syndrome*, sleep quality, female student

Abstrak. *Premenstrual Syndrome* atau yang sering disebut dengan *PMS* adalah rasa tidak nyaman atau tanda-tanda fisik dan mental yang muncul ketika seorang wanita mendekati periode menstruasinya. Salah satu faktor yang berkaitan dengan *PMS* adalah kualitas tidur, keparahan dari gejala *PMS* akan memperburuk kualitas tidur wanita tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kaitan atau korelasi *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian potongan lintang atau *cross-sectional*. Teknik sampling dengan total sampling sebanyak 53 mahasiswi semester 6 Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu (sPAF) dan (PSQI). Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil analisis menggunakan *software* menunjukkan adanya hubungan bermakna antara *premenstrual syndrome* dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,005$ dimana nilai $p < \alpha = 0,05$, dengan koefisien korelasi 0,382 yang artinya terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan kualitas tidur dengan kekuatan korelasi rendah dan arah hubungan yang positif.

Kata kunci: *premenstrual syndrome*, kualitas tidur, mahasiswi

PENDAHULUAN

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gabungan gejala menjelang menstruasi yang muncul dan mereda seiring dengan dimulainya periode menstruasi. Sindrom pramenstruasi (PMS) mengacu pada sekelompok keluhan mengenai tanda-tanda fisik, emosional dan perilaku yang muncul pada wanita usia subur. Sindrom pramenstruasi merupakan gejala

yang biasanya muncul seminggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi dan hilang setelah menstruasi dimulai, namun pada beberapa kasus terjadi di akhir menstruasi (Sitorus *et al.*, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari sebagian masyarakat dunia yang berumur 25 tahun ke atas tinggal di negara berkembang, dan sekitar 80 persen tinggal di negara-negara tersebut. Secara global, lebih dari 40 juta wanita usia subur dilaporkan mengalami PMS, dan sekitar 20 persen dari penderita tersebut mengalami dampak terhadap aktivitas sehari-hari (Saglam & Orsal, 2020).

Prevalensi *premenstrual syndrome* di beberapa negara Asia Tenggara contohnya Malaysia sebesar 37-69,7% (Hasim & Khaiyom, 2019). Prevalensi PMS di negara Thailand yaitu sebesar 10-53% (Buddhabunyakan *et al.*, 2017). Di Indonesia, angka kejadian PMS pada wanita usia subur diperkirakan mencapai 70-90%, sementara ditemukan bahwa sekitar 2-10% dari mereka mengalami gejala PMS yang parah (Sari & Priyanto, 2018).

Salah satu faktor pemicu terjadinya PMS adalah gaya hidup, yang meliputi kualitas tidur. Faktor ini memiliki dampak terhadap munculnya gejala-gejala PMS (Lutfiyati *et al.*, 2021). Tanda-tanda PMS meliputi manifestasi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang muncul secara berulang dalam rentang waktu tertentu selama periode luteal pada siklus haid. Gejala-gejala fisik yang umumnya timbul mencakup rasa mudah lelah, pembengkakan, ketidaknyamanan pada dada, nyeri kepala, kenaikan berat badan, rasa sakit pada otot, dan pembengkakan pada bagian tubuh seperti tangan atau kaki. Sementara itu, gejala emosional atau perilaku termasuk potensi untuk dengan cepat merasakan emosi, rasa gelisah, dan fluktuasi suasana hati. Kesulitan tidur dan kecenderungan untuk menghindari aktivitas tertentu juga termasuk dalam ciri-ciri PMS (Fidyowati *et al.*, 2021).

Hasil penelitian terdahulu sebanyak 43,6% mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mengalami sindrom premenstruasi sedang. Faktor ini dapat muncul karena kualitas tidur memiliki kemampuan untuk memengaruhi pelepasan hormon-hormon beragam yang dihasilkan oleh tubuh (Damayanti & Samaria, 2021).

Kualitas tidur dapat dinilai dari pola tidur seseorang. Pola tidur mengacu pada komposisi, jenis atau karakteristik tidur dengan konsistensi tertentu. Aspek ini meliputi jadwal tidur dan bangun, pola ritme tidur, frekuensi tidur siang hari, kualitas tidur terjaga, dan kepuasan tidur. Meningkatnya gejala PMS memiliki dampak negatif terhadap pola tidur seseorang, mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Wanita yang mengalami gejala PMS pada tingkat sedang hingga berat lebih cenderung mengalami penurunan kualitas tidur (Widiyanto, 2016).

KAJIAN TEORITIS

Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah seseorang dapat mulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dari lamanya waktu tidurnya, serta keluhan yang dirasakannya saat tidur atau setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh jumlah jam tidur (kuantitas tidur) dan juga kedalaman tidur (kualitas tidur) (Novita *et al.*, 2019).

Premenstrual Syndrome atau yang sering disebut dengan PMS adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. Premenstruasi sindrom biasanya menyerang wanita berumur 20 hingga 30 tahun (Nurrahmaton, 2021).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan perubahan fisik dan suasana hati selama beberapa hari dan gejala-gejala tersebut dapat muncul pada bulan berikutnya sebelum menstruasi tiba (Hanin *et al.*, 2021). Salah satu penyebab pasti munculnya sindrom ini adalah faktor hormonal pada tubuh wanitalah yang dipandang paling bertanggung jawab terhadap terjadinya PMS. Faktor hormonal terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara kadar hormon estrogen yang lebih tinggi sedangkan kadar hormon progesteron lebih rendah (Lutfiyati *et al.*, 2021). Faktor penyebab terjadinya PMS lainnya adalah kualitas tidur dapat memengaruhi timbulnya gejala PMS. Hal ini bisa terjadi karena kualitas tidur bisa mempengaruhi pengeluaran berbagai hormon yang diproduksi oleh tubuh. Mahasiswi yang mengalami derajat *premenstrual syndrome* sedang sampai berat umumnya memiliki kualitas tidur buruk (Damayanti & Samaria, 2021). Mahasiswi dengan kualitas tidur yang buruk berisiko 3.5 kali lebih besar untuk mengalami PMS daripada mahasiswi dengan kualitas tidur yang baik (Ilmi & Utari, 2018b).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari *Health Research Ethics Committee* Universitas Harapan Bangsa nomor B.LPPM-UHB/1596/03/2023.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi semester 6 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dan dilakukan pada dari 28 Maret 2023 sampai 30 April 2023. Total populasi sama dengan total sampel karena menggunakan total sampling yaitu sejumlah 53 mahasiswi semester 6 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa.

Berikut adalah kriteria untuk memilih sampel dalam penelitian ini:

- a. Kriteria inklusi
 - 1) Bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani lembar persetujuan.
 - 2) Mahasiswi semester 6 program studi keperawatan program sarjana Universitas Harapan Bangsa.
 - 3) Mahasiswi yang sudah mendapati menstruasi dan pernah mengalami *premenstrual syndrome*.
- b. Kriteria eksklusi
 - 1) Mahasiswi yang tidak melengkapi kuesioner yang diberikan.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik Mahasiswi berdasarkan lama menstruasi, siklus menstruasi dan riwayat keluarga dengan Premenstrual Syndrome PMS.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Karakteristik	f	%
1. Lama menstruasi		
Hipomenorea	45	84,9
Hipermenorea	8	15,1
2. Siklus Menstruasi		
Normal	49	92,5
Tidak normal	4	7,5
3. Riwayat Keluarga dengan PMS		
Ada	25	47,2
Tidak	28	52,8
Total	53	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Tabel 1. Menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami lama menstruasi hipomenorea atau kurang dari 8 hari yaitu sebanyak 45 responden (84,9%), siklus menstruasi mayoritas normal yaitu sebanyak 49 responden (92,5%) dan tidak ada riwayat keluarga dengan PMS sebanyak 28 responden (52,8%).

Gambaran PMS Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Tabel 2 Gambaran PMS Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

<i>Premenstrua Syndrome</i> (PMS)	f	%
Normal	15	28,3
Ringan	26	49,1
Sedang	12	22,6
Berat	0	0
Ekstrem	0	0
Total	53	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala premenstrual syndrome ringan yaitu 26 responden (49,1%).

Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Tabel 3 Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Kualitas Tidur	f	%
Baik	10	18,9
Buruk	43	81,1
Total	53	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Tabel 4 Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Kualitas Tidur				Total		<i>Correlation Coefficient</i>	<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		f	%		
	f	%	f	%				
Normal	7	13.2	8	18.6	15	28.3		
Ringan	2	3.8	24	45.3	26	49.1	0.382	0.005
Sedang	1	1.9	11	20.8	12	22.6		
	Total				53	100		

(Sumber: Data Primer, 2023)

Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi hasil uji korelasi Spearman Rank diperoleh p value = 0,005 dimana p -value < nilai α (0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,382 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *premenstrual syndrome* (PMS) dan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa yang menunjukkan kekuatan hubungan rendah dengan arah hubungan positif atau searah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan mayoritas lama menstruasi responden yaitu hipomenorea atau kurang dari 8 hari sebanyak 45 responden (84,9%). Studi ini serupa dengan penelitian yang dilaksanakan (Damayanti & Samaria, 2021) yang dilakukan pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mendapati bahwa mayoritas responden mengalami lama menstruasi kurang dari 8 hari yaitu sebanyak 144 responden (90,0%). Terdapat jenis atau kategori dari lama menstruasi seperti hipermenorea (menorhagia), yaitu lama menstruasi yang terjadi lebih dari 8 hari. Durasi menstruasi dianggap normal jika berlangsung selama rata-rata 3-5 hari, sedangkan jika melebihi 8-9 hari dianggap sebagai durasi yang tidak normal (Nurramadhani, 2022).

Lama menstruasi juga berkaitan dengan faktor psikologis dan fisiologis (Sari *et al.*, 2022). Aspek psikologis juga memiliki dampak pada durasi menstruasi kurang dari 8 hari, salah satunya adalah tekanan emosional. Tingkat stres yang tinggi bisa menginduksi perubahan pada pola menstruasi dan berpotensi membuat menstruasi berlangsung dengan durasi yang lebih singkat. Dalam aspek fisiologis, salah satu faktornya adalah aktivitas jasmani. Hasil wawancara dengan responden dalam studi ini mengungkapkan bahwa jadwal kuliah yang sangat padat menyebabkan aktivitas fisik yang intens, yang berpotensi mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh dan mengakibatkan lama menstruasi yang lebih singkat.

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa mayoritas siklus menstruasi responden adalah normal yaitu sebanyak 49 responden (92,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Irmawati (2020) pada mahasiswi program Sarjana Keperawatan STIKES Panakkukang, dimana sebagian besar yaitu 34 responden (77,3%) siklus menstruasinya tergolong normal. Siklus haid merupakan rentang waktu yang dimulai pada awal periode haid dan berakhir ketika periode haid berikutnya dimulai. Biasanya, siklus menstruasi berlangsung 21 hingga 35 hari. Sejumlah sekitar 10-15% dari perempuan mengalami siklus haid selama 28 hari, dengan lamanya periode haid berkisar antara 3-5 hari (Lutfiyati *et al.*, 2020).

Beberapa hal yang dapat menjadi faktor siklus menstruasi normal antara lain status gizi, asupan zat gizi, indeks massa otot, (IMT), dan konsentrasi hemoglobin (Hb) (Fauziah, 2022).

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak ada yang memiliki riwayat keluarga dengan PMS yaitu sebanyak 28 responden (52,8%). Penelitian ini seiring dengan studi yang dijalankan oleh Damayanti & Samaria (2021) di mana mayoritas dari mahasiswi program sarjana Keperawatan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (sebesar 77,5%) tidak ada yang memiliki riwayat keluarga dengan PMS.

Faktor genetik memiliki peran penting dari PMS karena memengaruhi aktivitas hormon serotonin dalam tubuh. Remaja perempuan yang memiliki riwayat keluarga (entah ibu atau saudara perempuan) yang mengalami PMS tiga kali lebih mungkin terkena sindrom premenstruasi dibandingkan remaja yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan sindrom premenstruasi (Damayanti & Samaria, 2021).

Gambaran Premenstrual Syndrome (PMS) Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala *premenstrual syndrome* yang ringan yaitu sebanyak 26 responden (49,1%). Penelitian terdahulu yang dilakukan (Setiawan *et al.*, 2018) kepada mahasiswi Universitas Pembangunan

Nasional Veteran Jakarta dengan sampel mahasiswi aktif Fakultas Kedokteran menunjukkan mayoritas responden, sebanyak 29 orang (65,9%) mengalami gejala PMS ringan.

Premenstrual syndrome (PMS) ringan mengacu pada kondisi di mana seorang wanita mengalami gejala PMS yang tidak begitu parah dan tidak mengganggu aktivitas sehari-harinya dan merupakan gejala yang lebih terkendali (Kamilah *et al.*, 2021).

Dari analisis kuesioner, dapat disimpulkan bahwa tanda atau gejala yang paling umum tercatat dalam kuesioner SPAF adalah mudah tersinggung atau marah dengan jumlah point 204. Tanda-tanda ini ialah manifestasi emosional yang muncul akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron sebelum periode menstruasi. Penurunan hormon ovarium juga mempengaruhi sekresi hormon di dalam otak, sehingga kemungkinan besar akan berdampak pada hormon-hormon yang memengaruhi suasana hati dan emosi (Rahayu, 2020).

Dari analisis kuesioner, terungkap bahwa gejala fisik yang paling umum dirasakan adalah rasa sesak, tidak nyaman atau nyeri perut dengan jumlah point 173. Rasa nyeri di daerah perut bagian bawah yang dirasakan oleh wanita selama masa PMS dapat diakibatkan oleh peran prostaglandin. Prostaglandin adalah zat kimia yang berkontribusi pada berbagai gejala yang terkait dengan siklus menstruasi (Mundriyastutik *et al.*, 2019). Prostaglandin diproduksi oleh berbagai jaringan dalam tubuh, termasuk endometrium (lapisan yang melapisi rahim). Hal ini mungkin mengakibatkan kontraksi otot-otot rahim yang berperan dalam melepaskan lapisan rahim selama periode menstruasi. Jika tingkat prostaglandin tinggi, kontraksi yang kuat dapat menghasilkan rasa nyeri di bagian bawah perut dan kram perut yang tidak nyaman (Tri Novadela *et al.*, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa tanda-tanda emosional dan fisik yang dialami oleh setiap mahasiswi memiliki variasi, sehingga kemungkinan besar banyak di antara mereka mengalami gejala tersebut dalam tingkat yang relatif ringan. Ini memungkinkan mereka tetap melanjutkan aktivitas seperti biasa, karena setiap individu merespons perubahan hormon dengan cara yang berbeda.

Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 responden (81,1%). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hanin *et al.*, 2021) dengan sampel mahasiswi aktif fakultas keperawatan Universitas Syiah Kuala didapati memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 345 mahasiswi (68,9%).

Kualitas tidur merujuk pada sejauh mana seseorang mampu memulai tidur dengan mudah dan menjaga tidur tersebut. Kualitas tidur dapat diukur dengan durasi tidur yang terjadi dan gangguan yang mungkin timbul selama atau setelah tidur. Kebutuhan akan tidur yang memadai dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk jumlah jam tidur (kuantitas tidur) dan tingkat kedalamannya (kualitas tidur) (Putrianingsih *et al.*, 2021).

Dari tujuh komponen kualitas tidur yang merujuk buruk yaitu pada komponen durasi tidur dengan jumlah point 93. Seseorang dengan kualitas tidur buruk memiliki durasi tidur yang efektif lebih sedikit atau tidak sesuai dengan normalnya, yaitu waktu tidur yang lebih sedikit dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan ditempat tidur (Siregar *et al.*, 2022).

Komponen kualitas tidur lainnya yang merujuk buruk yaitu pada komponen disfungsi siang hari dengan jumlah point 85 yang berisi merasa mengantuk saat menjalankan aktivitas di siang hari dan sejauh mana tingkat antusiasme terhadap menyelesaikan tantangan yang dihadapi merupakan hal yang relevan. Keadaan kantuk saat siang sering terjadi di kalangan mahasiswa, namun terdapat perbedaan dalam gangguan tidur, khususnya pada wanita yang lebih sering merasa terganggu dalam tidurnya akibat perubahan hormonal yang terjadi sepanjang perjalanan kehidupan mereka. (Bambangsafira & Nuraini, 2017).

Ketika kualitas tidur mahasiswa tidak mencukupi, hal tersebut dapat menciptakan tantangan bagi kesehatan fisik dan emosional mereka. Gejala-gejala fisik dan psikologis bisa menunjukkan tanda-tanda ketidakcukupan kualitas tidur. Rendahnya kualitas tidur juga bisa mengakibatkan fluktuasi emosi. Jika durasi tidur kurang dari 6 jam, dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur, dan ada laporan bahwa remaja yang mengalami gangguan tidur bisa mengalami kesulitan emosional, serta berisiko mengalami hambatan dalam prestasi akademik (Martfandika, 2018).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 40 mahasiswi (75%) semester 6 Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa lama tidur 5-6 jam perhari dengan memulai tidur 24.00 dan bangun pukul 05.00. Waktu lama tidur merupakan salah satu indikator seseorang dapat dikatakan baik atau buruk. Tidak hanya waktu tidur, kebiasaan dan gangguan tidur juga dapat dimasukkan sebagai indikator dalam penilaian kualitas tidur. Berdasarkan temuan dari studi yang telah dilakukan oleh peneliti, jika dilihat dari segi waktu tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, kualitas tidur subjektif, disfungsi siang hari, gangguan tidur dan kebiasaan tidur sebagian besar (81,1%) mahasiswi menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

Asumsi peneliti bahwa kurangnya durasi tidur dapat membuat seseorang mengalami kualitas tidur dikarenakan kekurangan tidur dapat membuat mahasiswi tersebut mungkin mengalami mengantuk disiang hari dan tidak fokus saat menjalani proses belajar didalam kelas serta terkait disfungsi siang hari kemungkinan juga bisa dipengaruhi oleh durasi tidur yang terlalu pendek sehingga menyebabkan mahasiswi tersebut mengantuk saat melakukan aktivitas dan seberapa antusias dalam menyelesaikan masalah sehingga bisa menjadi faktor kualitas tidur buruk.

Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik *Spearman Rank* bahwa nilai $p = 0.005$ dimana $p\text{-value} < \alpha (0.05)$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.382 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat hubungan bermakna antara *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kualitas tidur pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa yang menunjukkan kekuatan hubungan yang rendah dengan arah hubungan yang positif atau searah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Siti *et al.*, 2021) di Universitas Brawijaya Malang pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara PMS dengan kualitas tidur siswi dengan tingkat korelasi yang cukup signifikan dan hubungan positif. Artinya gejala PMS yang parah menyebabkan kualitas tidur siswi menjadi buruk, hal ini dibuktikan dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000.

Pada penelitian ini mayoritas responden mengalami PMS dengan gejala ringan dengan kualitas tidurnya buruk sebesar 24 responden (45,3%). PMS ringan merujuk pada tingkat keparahan yang lebih rendah atau gejala yang tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari namun kualitas tidur mereka bisa tetap buruk. Biasanya, wanita dengan periode menstruasi yang teratur cenderung mengalami gejala PMS yang lebih ringan. Salah satu konsekuensi yang muncul saat terjadi sindrom PMS pada wanita usia reproduksi dalam siklus menstruasinya adalah kualitas tidur (Hanin *et al.*, 2021).

Pada dasarnya gejala PMS terkait dengan berbagai macam perubahan. Beberapa di antaranya yaitu perubahan fisik, fluktuasi emosi, perubahan mental, dan kualitas tidur (Lutfiyati *et al.*, 2021).

Kenaikan tingkat hormon progesterin dan penurunan kadar metabolit (allopregnenalone) dapat menyebabkan ketidakaturan dalam pola tidur yang berpotensi mengakibatkan penurunan kualitas tidur selama fase luteal (Hamidovic *et al.*, 2020).

Dalam hasil studi ini, responden penelitian juga mengalami perubahan ringan dalam ketidaknyamanan fisik, seperti sensasi sesak, ketidaknyamanan atau nyeri pada perut, serta nyeri otot atau kekakuan pada sendi. Tanda-tanda yang dirasakan ini bisa berdampak pada tingkat kenyamanan saat tidur. Sensasi ini mampu mengganggu pola tidur dan berujung pada penurunan kualitas tidur (Susanti *et al.*, 2017).

Beberapa variabel lain yang tidak dikaji oleh para peneliti yang dapat memiliki dampak pada kualitas tidur yaitu kecemasan dan faktor lingkungan. Kecemasan yang berlebih menyebabkan peningkatan rasa tegang dan hambatan dalam memulai tidur. Kendala ini kemudian berpotensi menghambat upaya mencapai tingkat kualitas tidur yang diharapkan (Wicaksono, 2019).

Aspek lingkungan juga memiliki potensi untuk mempengaruhi kualitas tidur. Perasaan nyaman terhadap lingkungan dapat meningkatkan kualitas tidur, sementara perubahan dalam lingkungan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang menghambat kemampuan seseorang untuk tidur. Individu memiliki preferensi lingkungan yang berbeda saat hendak tidur dan selama tidur. Setiap perubahan dalam lingkungan, seperti perubahan suhu, tingkat pencahayaan, atau kebisingan, memiliki potensi untuk mempengaruhi tidur seseorang dengan cara yang berbeda, bahkan dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk tidur. (Hutagalung *et al.*, 2022).

Asumsi peneliti bahwa mahasiswi yang mengalami gejala fisik *premenstrual syndrome* walau termasuk dalam kategori yang ringan, ada kemungkinan tetap mengalami penurunan kualitas tidur. Ini bisa terjadi karena rasa tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswi tersebut, yang membuatnya sulit untuk tidur. Hal ini juga termasuk dalam masalah tidur yang bisa mengakibatkan penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa mahasiswi yang sedang *premenstrual syndrome* akan mengalami kualitas tidur yang buruk atau bisa juga dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak dikaji oleh para peneliti seperti faktor kecemasan dan lingkungan. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden faktor kecemasan dapat juga mempengaruhi kualitas tidur, Misalnya, pikiran cemas yang dialami oleh seorang mahasiswi akibat beban tugas yang berat dapat mengakibatkan pikiran yang tidak teratur, sehingga ia mengalami kesulitan dalam meraih tidur. Selain itu, faktor lingkungan juga memiliki kemungkinan untuk mempengaruhi mutu tidur para mahasiswi ini. Misalnya, paparan cahaya berlebihan dapat mengacaukan pola tidur, gangguan suara yang berasal dari perangkat elektronik seperti telepon seluler dapat memberikan dampak negatif, dan penggunaan telepon seluler sampai larut malam tanpa disadari juga dapat terlibat dalam hal ini.

KESIMPULAN

1. Karakteristik Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa sebagian besar mengalami lama menstruasi yaitu hipomenorea atau kurang dari 8 hari yaitu 45 responden (84,9%), mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 49 responden (92.5%) dan sebagian besar tidak memiliki keluarga dengan riwayat PMS yaitu 28 responden (52.8%).
2. Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa sebagian besar mengalami *premenstrual syndrome* yang ringan yaitu 26 responden (49,1%).
3. Kualitas tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu 43 responden (81,1%).
4. Terdapat hubungan bermakna antara *premenstrual syndrome* dengan kualitas tidur pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa dimana pada uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai $p=0.005$ dimana $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0.05)$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.382

SARAN

Responden diharapkan agar dapat berlatih teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam untuk mengurangi tingkat stres, yang merupakan salah satu gejala sindrom pra-menstruasi yang berdampak pada kualitas tidur. Selain itu, disarankan juga untuk mengadopsi pola makan yang mengandung nutrisi yang cukup, termasuk serat, protein, dan lemak sehat, serta menghindari konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan kafein yang dapat memperburuk gejala PMS dan mutu tidur.

DAFTAR REFERENSI

- Buddhabunyakan, N., Kaewrudee, S., Chongsomchai, C., Soontrapa, S., Somboonporn, W., & Sothornwit, J. (2017). Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. *International Journal of Women's Health*, 9, 501–505. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S140679>
- Christin Yael Sitorus, Puri Kresnawati, Hainun Nisa, & Marni Br Karo. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 205–210. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i1.109>

- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Pramenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *Jkep*, 6(2), 184–209. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.627>
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri Analysis of Factors Affecting the Menstrual Cycle for Girls Elly Naila Fauziah peningkatkan Masa-masa Menurut WHO (2014) di dunia. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2 November), 116–125.
- Fidyowati, F. Y., Astutiningrum, D., & Riyanti, E. (2021). Correlation Between Premenstrual Syndrome And Sleep Quality (Hubungan Antara Premenstrual Syndrome Dengan Kualitas Tidur). *Urecol University Research Colloquium*, 796–803.
- Hanin, F. S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Kejadian Premenstruasi Sindrom. *Jiji*, 58(2), 58–66.
- Hasim, S. I., & Khaiyom, J. H. A. (2019). Premenstrual dysphoric disorder: Reviews of studies in Malaysia, measures used, and validation of the daily record of severity of problems. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(2), 130–136.
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Lutfiyati, A., Hutasoit, M., & Nirmalasari, N. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) di SMAN 1 Godean, Sleman. *Jurnal KesehatanMadaniMedika*, 12(01), 8–13. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/142>
- Putrianingsih, W., Haniyah, S., Raudotul Ma, A., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan, F., & Harapan Bangsa Jl Raden Patah, U. (2021). Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 711–716.
- Setiawan, C. N., Bhima, S. K. L., & Dhanardhono, T. (2018). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 127–139.
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keperahan Pms Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v3i1.32>
- Yesildere Saglam, H., & Orsal, O. (2020). Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 48(March 2021), 102272.