BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia, sejak lahir dibagi dalam beberapa masa, yaitu masa bayi, masa kanak-kanak, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterum, dan masa senium. Masing-masing masa mempunyai kekhususan tersendiri. Apabila terjadi gangguan tertentu pada masa tersebut dapat dikatakan khas, yang merupakan penyimpangan dari kondisi faal yang khas pula dari masa yang bersangkutan (Sastrawinata, 1997)

Masa pubertas, wanita mulai mengalami menstruasi. Sebagai salah satu ciri khas dari kedewasaan wanita, menstruasi dapat diartikan sebagai perdarahan vagina berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Greenspan et al., 1998). Wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil, setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya (Bagian OBSGIN FK UNPAD, 1983). Menstruasi pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). Timbulnya perdarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal yaitu estrogen dan progesteron (Hawari, 1997).

Selama siklus bulanan, jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh indung telur berubah. Bagian pertama siklus haid yang dihasilkan oleh indung telur adalah sebagian estrogen. Estrogen ini yang akan menyebabkan

Nyeri menstruasi atau dismenorea terjadi karena perbedaan ambang rangsang nyeri pada setiap orang. Nyeri menstruasi cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan (Karya, 1985). Faktor kejiwaan dapat ikut menjadi salah satu penyebab nyeri haid (Surjana, 1989). Lanoil (1984) menyatakan bahwa stres dapat menurunkan daya tahan terhadap kelelahan, nyeri, sakit, hingga gejala pra-menstuasi seperti : gangguan emosional berupa iritabilitas, insomnia dengan gangguan mimpi dan nightmare, nyeri kepala, perut kembung, mual, dan pembesaran serta rasa nyeri pada payudara, akan terasa memburuk bila seseorang wanita sedang terkena serangan batin.

Jaman sekarang ini, semakin banyak wanita yang memilih untuk beraktivitas di luar rumah. Kondisi ini akan berhubungan erat dengan semakin banyaknya stres yang menyerang wanita. Stres ini berasal dari internal maupun eksternal diri wanita tersebut. Stres merupakan predisposisi pada timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi dan mengatasi serangan stres tersebut.

Penelitian Dalton menyatakan bahwa sekitar 70% wanita mengalami nyeri pada saat menstruasi dalam kehidupan mereka. Kondisi ini memunculkan kesan bahwa nyeri yang menyertai siklus haid adalah suatu keharusan. Jika ada kelompok wanita yang benar-benar "abnormal" adalah kelompok 30 % yang

Studi epidemiologi terakhir menunjukkan bahwa 5-10 % wanita kelompok usia reproduksi dari populasi yang diteliti, mengalami gejala-gejala sementara bersifat sedang sampai berat yang berkaitan dengan siklus menstruasi, dan mereka pada umumnya mencari bantuan medis, 20-40% merasa kurang sehat selama fase luteal akhir serta awal fase menstruasi dan satu hari atau lebih pada pertengahan siklus (Greenspan et al., 1998). Gejala-gejala yang mengikuti ialah : gejala tingkah laku termasuk perasaan lelah, mudah teriritasi, cemas, depresi, emosi labil, insomnia, nafsu makan meningkat dan kesulitan bekerja efektif; gejala fisik dapat berupa kembung, nyeri payudara, edema pergelangan kaki, nyeri kepala, dan sebagainya (Greenspan et al., 1998). Diperkirakan akan terjadi gangguan terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita dewasa pada saat menstruasi.

Pokok utama bahasan karya tulis ilmiah ini, secara sekilas dari penjabaran latar belakang masalah di atas adalah salah satu gejala yang timbul pada periode menstruasi adalah gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang individu dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (Laniwaty, 2001). Insomnia adalah suatu gejala yang penyebabnya multifaktor dan menunjukkan adanya dua keluhan pokok, yaitu kesulitan untuk tidur, dan kesulitan untuk mempertahankan tidur (Kaplan et al, 1985).

Salah satu kebutuhan pokok manusia tidur diperlukan agar tubuh tetap dalam keadaan *steady* dalam melakukan kebutuhan hidupnya. Proses tidur merupakan suatu proses fisiologi yang terjadi karena adanya suatu dorongan. Dorongan disini kemungkinan untuk menyeimbangkan antara waktu kerja dan

waktu istirahat orang tersebut, sehingga dinamika hidupnya dapat berjalan seperti yang diharapkan (Mayes, 1983).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi pada setiap mahluk di dunia, begitu pula manusia dan pada bahasan ini, khususnya wanita. Kira-kira sepertiga kehidupan manusia dijalankan dengan tidur, ini menunjukkan betapa pentingnya arti tidur bagi manusia. Orang tidak dapat hidup tanpa tidur, namun berapa lama seseorang membutuhkan waktu tidur berbeda dengan orang lain dan berbeda pula menurut umurnya. Seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan waktu tidur akan berkurang. Jika bayi memerlukan waktu untuk tidur selama ± 16 jam, maka dewasa akan memerlukan waktu ± 8 jam, dan orang lanjut usia (berusia ± 50 tahun) memerlukan waktu rata-rata 5-6 jam untuk tidur (Laniwaty, 2001).

Kebiasaan tidur setiap orang adalah bervariasi tergantung pada kebiasaan yang dibawa semasa perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, dan kondisi kesehatan. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh karena faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Seseorang dapat tidur dengan waktu yang pendek, namun dengan kedalaman tidur yang cukup, sehingga dengan demikian, pada saat bangun tidur, akan terasa segar kembali dan pola tidur yang demikian tidak akan mengganggu kesehatan (Laniwaty, 2001).

Saat tidur, tenaga yang hilang atau berkurang dapat dipulihkan, karena terjadi pelemasan otot dan pelepasan ketegangan dari kehidupan sehari-hari

Tidur yang cukup mempunyai peranan yang penting dalam mempertahankan kesehatan dan membantu memberi energi untuk menjalankan aktivitas hidup sehari-hari secara optimal. Sebaliknya tidur yang kurang atau terganggu, khususnya yang merupakan gejala dari menstruasi, akan memperburuk kondisi kesehatan pada wanita tersebut sehingga aktivitasnya sehari-hari tidak dapat dijalankan secara optimal.

Sebenarnya insomnia adalah subsindrom lain yang mendasarinya. Semua gangguan psikis maupun fisik yang berat akan menyebabkan insomnia, demikian pula pengaruh lingkungan. Insomnia dapat menjadi masalah yang menimbulkan penderitaan dan kecemasaan karena tidak dapat tidur walaupun sudah mengantuk. Meskipun dicoba untuk berbaring di tempat tidur, para penderita insomnia tetap tidak dapat tidur (Kaplan et al, 1985). Insomnia dapat menyebabkan penderitanya kurang dapat berkonsentrasi, kurang tajam penilaiannya, daya ingat berkurang dan kurang cepat dan tangkas dalam mengambil keputusan secara tepat

Hartman, Direktur laboratorium Tidur dan Mimpi di State Hospital dan Direktur di Lembaga Riset Tidur Amerika, memberikan argumen dalam bukunya, "*The Function of Sleep*", yakni bahwa fungsi tidur dapat memulihkan keadaan tubuh dari keletihan fisik dan mental. Pikiran yang tidak konsentrasi, kejenuhan, badan yang cepat letih maka dengan tidur akan dapat memulihkan stamina tubuh seperti sedia kala (Ellis, 1998), akan tetapi, kenyataannya, tidak semua orang yang dapat merasakan manfaat tidur, studi epidemiologi formal mengatakan bahwa lebih dari 25 % orang dewasa mengalami insomnia dan berdampak pada

kelangsungan hidup (Williams, 1999). Menurut penelitian, hampir setiap manusia pernah mengalami gangguan tidur dan satu dari sembilan orang memiliki masalah tidur yang cukup serius (Prijosaksono & Sembel, 2002).

Berkaitan dengan masalah ini, berbagai riset diberbagai negara telah dilakukan. Berbagai survey di New York, Florida, dan Puerto Rico menunjukkan bahwa 1 diantara 7 orang sulit tidur atau tidak dapat tidur sampai pagi. Penduduk Los Angeles, 1 di antara 3 orang mengeluh bahwa tidur mereka gelisah, sering terbangun pada dini hari dan sulit tidur kembali (Ellis, 1988).

Orang yang tidak mengalami insomnia, tentu akan mempertanyakan, "mengapa tidur dipermasahkan?". Tetapi pada beberapa orang, terutama yang menderita insomnia, masalah tidur merupakan suatu masalah besar. Menurut data WHO (*World Health Organization*), pada tahun 1993, ± 18 % penduduk dunia pernah mengalami insomnia, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya, sehingga menyebabkan tekanan jiwa yang dideritanya (Laniwaty, 2001).

Menurut *Sleep Disorder Centre of America*, insomnia juga dapat timbul sebagai salah satu gejala selama periode menstruasi (*www.sleepdisordercenter.com*). Berdasarkan argumen-argumen dan fenomena-fenomena tersebut di atas, maka tampak nyata bahwa menstruasi besar pengaruhnya, dan dalam hal ini, penulis berusaha mempersempitnya pada kecenderungan gejala insomnia yang ditimbulkannya, serta implementasi yang ditimbulkannya secara timbal balik. Secara umum, hal tersebut dapat berpengaruh bagi lingkungan sosial