

**PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP INSOMNIA
PADA MAHASISWA PUTRI
FAKULTAS KEDOKTERAN UMY
ANGKATAN 1999**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun oleh :
JIHAD SANTOSO
99310052**

FAKULTAS KEDOKTERAN

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

Tentang

**PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP INSOMNIA
PADA MAHASISWA PUTRI FAKULTAS KEDOKTERAN UMY
ANGKATAN 1999**

Disusun oleh :

JIHAD SANTOSO

99310052

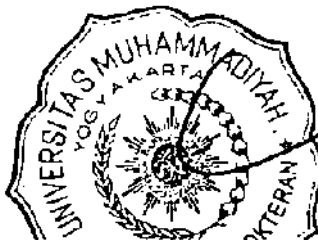
Telah diseminarkan / disetujui pada tanggal: 13 Agustus 2003

Penguji



Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes.

Dekan



MOTTO

وَلَوْ أَنشَأَ فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَقْلَدٌ
وَالْبَحْرُ مَعْدَنُهَا مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةَ آبْحُرٍ
مَا نُفِدْتُ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٣٧﴾

*Dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena, dan laut (menjadi tinta),
ditambahkan kepadanya tujuh samudra (lagi) sesudah (kering)nya,
niscaya tidak akan habis-habisnya (dituliskan) kalimat Allah.
Sesungguhnya Allah Maha Perkasa Lagi Maha Bijaksana.
(QS. Luqman 31 : 27)*

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْمَاءِ الَّتِي نَجْمِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ

وَمَا أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ

وَنَضْرِبُ فِي الرِّيحِ وَالسَّحَابِ الْمُسْتَقَرِّ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ آيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٣٨﴾

*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi,
silih bergantinya malam dan siang,
bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia,
dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air,
lalu dengan air itu Dia hiduapkan bumi sesudah mati (kering)-nya
dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan,
dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi;
sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.
(QS. Al Baqarah 2 : 164)*

♣
Hidup adalah apa yang terbaik yang diberikan Allah padamu,
Maka untuknya berusaha setinggi-tingginya dan berdoa sedalam-dalamnya.

Namun jika ada yang berjaln tidak seperti harapanmu,
Mungkin Dia yang bertaha di atas sana berniatan lain atas dirimu.

Dan apapun itu, pastilah pilihan yang terbaik dari yang terbaik.

♣
"...For every doubt you face
In every step you take
For choices that you make
Dreams aren't made to be erased
(Anggun)

Pour mes défrites occidental-grandes immensenement aimées de mère
Après Regina Asyiah, Maria, Khadijah et Fatimah
Vous êtes vraiment la cinquième femme noble en ce monde
Vous êtes mes baisers profonds, mes larmes stériles, des mes plus pures
Et en tant qu'un de mon pilier de la vie
plus distingué qui ne peut pas être remplacé
sur occure avec votre absence d'ouvrir la ciel

☺

Untuk Mbakku,
yang sedang dicoba!

☺

Untuk bapak, dan Ibu tercinta,
pemilik segala cinta, dan bentangan sepasang sayap rapuhku

☺

HALAMAN PERSEMBAHAN

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji dan syukur setinggi-tingginya penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala anugerah dan karunia, serta salam dan salawat kepada Rasulullah SAW beserta ahlul baytnya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA PUTRI FK-UMY ANGKATAN 1999”** dapat terselesaikan dengan lancar dan tanpa menemui kendala yang berarti. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Bertolak dari karya sederhana ini, penulis berharap dapat menyumbangkan sesuatu yang sekiranya dapat bermanfaat untuk kemudian diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan, juga tidak terlepas dari dukungan moral dan materiil serta uluran tangan dari berbagai pihak selama ini. Pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. dr. H. Erwin Santosa, SP. A., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Bapak Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes. selaku dosen pembimbing KTI, terima kasih untuk semua bimbingan, kesabaran, dan pemikirannya yang brilian.
3. Prof. Dr. dr. H. Rusdi Lamsudin, M.Med.Sc, SpS(K) dan Prof. Dr. dr. H. Soedjono Aswin, Ph.D. selaku dosen pembimbing metodologi penelitian yang telah banyak memberikan penerangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Kepada ayahanda dan ibunda tercinta, terima kasih sedalam-dalamnya atas segala ketulusan dan kemurnian cinta, keikhlasan asah, asih dan asuh, didikan, nasihat, serta atas segala bentuk perpanjangan tangan Allah lainnya atas hidupku.
5. Teruntuk mbakku satu-satunya, Vyatra Sriwijayanti, terima kasih telah menjadi sesosok “Libra” dalam lembaran hidupku. Apapun, dan bagaimanapun bentuknya – dari lubuk hati yang paling dalam – aku selalu mencintaimu.
6. Pada keluargaku yang lain, Mbah kakung – putri, Om Wanto, Mbak Dewi, Tante Tanti, “T”, sepupu-sepupu, dan yang lainnya, matur nuwun sanget! Serta untuk mbak Mar atas “semuanya”.
7. Untuk sahabat-sahabatku di Palembang; Raden Achmad Fahmi “Cow – Ndui” Rasyad, Lia “Victoria Beckham – Angel 1st – ***** , *****!” Rahmasari, Sastria “Xena Warrior Princess – Angel 2nd” Sasti, dan Lena “Cemphux Girl –

“Pada Sebuah Toko” Oktarani (???) – yang terkadang takkan pernah mampu kupahami dirimu. Terima kasih untuk segala serpihan tawa, canda, suka, setia, waktu, dukungan, kepercayaan, serta...yang paling berharga dari semua itu, untuk suatu arti persahabatan yang selama ini kalian lingkupi kepadaku.

8. Kepada teman-teman dan sahabatku di Jogja, terima kasih yang sebesar-besarnya: Inten, Suradi, Bembeng, Padli, Darmawan, Jiji, Maya, Fatimah, Edna, dan tak lupa buat “Cowok-Cowok Rumpi”: Rio, Nicko, en Rahma.
9. Karsten Burow, untuk segala persahabatannya yang luar biasa dan untuk semua e-mail dukungannya – Dari seluruh insan manusia bukan golongan umat-MU wahai Tuhanku Yang Maha Penyayang, dialah satu-satunya di dunia ini yang kuharap Dikau akan sudi untuk meridhoi serta memberkahi sinar agung hidayah-MU padanya – Kau teramat sangat berharga untuk masuk ke pintu gerbang yang salah. *By the way, I've been touched by an angel within you!*
10. Andika, Bodro, Hendy, Taufiq, “bapak-bapak pemandu spiritualku”. Dan untuk Aruf, trims untuk semua konsultasi KTI tambahan “ilegal”-nya.
11. Anggun Cipta Sasmi, *thanks for being my spirit, my flame keeper, and truly my inspiration... you are my fragile nationalism personification. Je t'aime encore!*
12. Prof. John Ronald Rouen Tolkien alm., dan Joanne Kathleen Rowling yang terhormat, terima kasih telah menghadirkan sebetang dunia baru, sebetuk

jiwa dan pemandu diri ketika mencari tempat guna melayangkan alam bawah sadarku terbang setinggi-tingginya dengan tuntunan hasil torehan tinta pena kalian. Bersama-sama dengan Anggun, kalian bertiga merupakan tritunggal yang telah sangat menyumbang sekian banyak bilangan warna dalam lembaran hidupku.

13. Bapak-bapak parkir, Mbak Atik, Mas Har, Mas Eko, Mas Ardan, Mbak Ratna, Pak Yulis, dan Mbak Mindar yang kadang-kadang judes kadang-kadang baik (tapi banyakan baiknya nDing!!! ☺).
14. Kepada semua teman yang berkenan menjadi sampel-ku; Esti (kuhargai semua asa-mu untuk menjadi sahabat yang baik, merci beaucoup), Fit-Put, FNH, Riri (thanks for your open mind)*, Desy*, Ipung*, Ipah*, Bobot, Mamik, Atun*, Nunung*, Mia-Mir (trims berat untuk semua bantuan KTI-nya), Mya-Ris (thanks for your English correction...and for ur friendship!), Inten, Fit-Kamal*, Naila*, Eruk*, Endang*, Shesy*, Dini*, Ayu Prameswari*, Nana*, Dwi Nopita*, Ayu "Indra"* , Fina*, Riwin*, Novi-Hus*, Elly*, Niken Ciptarini*, Lia*, Tatik*, Sari*, Gagat*, Fatma*, Icha*, Ridha*, Niken Kesuma*, dan lit*. Tanpa kalian penelitian ini "tidak akan pernah ada"! Bagi semua yang bertanda *; mohon maaf yang sebesar-besarnya atas kekhilafan undangan seminarnya.

Sekali lagi penulis haturkan terima kasih, semoga segala bantuan dan amal baik semua pihak ini – baik yang telah tertulis ataupun yang terluput tanpa niatan –

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Motto.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	x
Abstrak.....	xii
Intisari.....	xiii
Bab I. Pengantar.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Kepentingan Penelitian.....	8
C. Tujuan Penulisan.....	8
D. Manfaat Penulisan.....	8
Bab II. Tinjauan Pustaka.....	9
A. Menstruasi.....	9
B. Insomnia.....	38
C. Hipotesis.....	55
Bab III. Metode Penelitian.....	56
A. Subjek Penelitian.....	56
B. Alat Penelitian.....	56
C. Rancangan Penelitian.....	56
D. Cara Kerja.....	57
E. Analisis data.....	57
Bab IV. Hasil dan Pembahasan.....	58
Bab V. Kesimpulan dan Saran.....	66