

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020, Indonesia dihadapkan dengan kejadian luar biasa yaitu pandemi *Coronavirus 2019* (Covid-19) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pandemi Covid-19 juga berlangsung di berbagai negara (Harapani, 2020). Pengertian pandemi berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah suatu wabah penyakit yang terjadi secara bersamaan di wilayah yang luas. Covid-19 adalah salah satu penyakit yang ditimbulkan oleh suatu virus yang dapat menimbulkan infeksi saluran pernapasan (World Health Organization [WHO], 2020). Virus yang menjadi penyebab Covid-19 ini adalah *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) (R. N. Putri, 2020). Jadi, pandemi Covid-19 adalah wabah penyakit yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dan berlangsung di seluruh dunia.

Penularan Covid-19 pada masing-masing individu dapat terjadi melalui percikan batuk/bersin (*droplet*) dan melalui permukaan benda yang telah terkontaminasi *droplet* pasien positif (R. N. Putri, 2020). Pasien positif Covid-19 menunjukkan gejala seperti sakit tenggorokan, sesak nafas, batuk, dan demam. Namun terdapat beberapa individu yang positif terjangkit Covid-19 tanpa memperlihatkan adanya gejala/keluhan (WHO, 2020). Beberapa individu yang terinfeksi Covid-19 mungkin juga dapat mengalami gangguan saluran pernapasan, seperti flu, hidung tersumbat, hilang penciuman, nyeri kepala, konjungtivitis, nyeri pada tenggorokan, diare, atau ruam kulit (Riadi, 2019).

Jumlah kasus Covid-19 meningkat setiap harinya. Berdasarkan data tanggal 8 Februari 2021, dilaporkan total kasus konfirmasi 105.805.951 dengan 2.312.278 kematian di dunia (WHO, 2021). Data dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2021), 8 Februari 2021 di Indonesia didapatkan sebanyak 1.166.079 kasus konfirmasi positif COVID-19 dengan kasus aktif 171.228 orang, 963.028 orang dinyatakan sembuh dan 31.763 orang meninggal dunia. Melihat tingginya angka

kasus positif Covid-19, dengan segera pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan-kebijakan untuk mengatasi penyebaran Covid-19.

Berbagai kebijakan pun telah dikeluarkan oleh pemerintah sebagai suatu cara untuk meminimalisir penyebaran virus Covid-19. Salah satu kebijakan yang telah diterapkan pemerintah Indonesia adalah “*Work From Home*”, dimana seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah. Dengan dikeluarkannya Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No.1 tahun 2020 mengenai Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di Perguruan Tinggi, pihak Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memberikan sebuah solusi alternatif kepada Universitas/Perguruan Tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020a)

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) merupakan suatu metode pembelajaran yang berlangsung tanpa adanya interaksi tatap muka secara langsung. PJJ dilakukan secara *synchronous* maupun *asynchronous*, dengan memanfaatkan jaringan internet dan berbagai macam *platform online* seperti *Google Meet*, *Zoom* dan fasilitas lainnya sebagai konektivitas antara dosen dan mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran (Abdul Latip, 2020). Pembelajaran jarak jauh mengakibatkan mahasiswa memiliki tuntutan untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru (Hasanah dkk., 2020). Perubahan metode kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara tiba-tiba mengakibatkan proses pembelajaran berlangsung kurang maksimal (Irawati & Jonatan, 2020). Beberapa perubahan kondisi yang terjadi akibat PJJ, tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan di masa pandemi Covid-19 cukup memicu kondisi stres pada mahasiswa (Jannah & Santoso, 2021). Tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan lebih tinggi dibandingkan jurusan lainnya (Rosyidah, Efendi, Arfah, Jasman, & Pratami, 2020a). Penelitian melaporkan prevalensi stres akademik mahasiswa S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta selama proses pembelajaran jarak jauh bahwa beberapa mahasiswa mengalami stres sedang (34.3%), sebagian mengalami stres berat (25.7%), dan stres ringan sebanyak (14.3%) (Rosaline & Anggraeni, 2020). Mahasiswi yang mengalami stres akademik

lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki (Dhull & Kumari, 2015; Hafifah dkk., 2017).

Stres adalah sebuah kondisi yang dapat dialami oleh seseorang ketika dihadapkan pada ketidaksesuaian antara target dan kemampuan untuk mengatasinya (Palupi, 2020). Stres yang dapat terjadi pada mahasiswa sering dikenal dengan sebutan stres akademik. Stres akademik adalah suatu reaksi fisik, mental atau emosional yang dapat disebabkan karena beban pembelajaran yang meningkat (Hafifah et al., 2017; Maisa, Andrial, Murni, & Sidaria, 2021; Priyoto, 2014). Stres akademik dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan gangguan psikologis (Hafifah dkk., 2017).

Terdapat berbagai faktor yang dapat menjadi penyebab dari kondisi stres akademik pada mahasiswa. Faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh di masa pandemi, yaitu meningkatnya tugas pembelajaran (70,29%), perasaan bosan karena terlalu lama di rumah (57,8%), mekanisme pembelajaran secara online yang monoton dan membuat jenuh (55,8%), sulit untuk berjumpa dengan teman (40,2%), adanya kendala sinyal (37,4%), tidak dapat melakukan hobi seperti biasanya (35,8%), tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktik laboratorium karena tidak ada peralatan yang memadai (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Tugas pembelajaran yang diperoleh mahasiswa selama proses PJJ lebih banyak daripada pembelajaran di kampus (Kusnayat, Sumarni, Mansyur, Zaqiah, & Bandung, 2020). Tugas pembelajaran yang berlebih dan *deadline* pengumpulan tugas yang singkat dapat mengakibatkan kondisi stres pada mahasiswa (Hasanah dkk., 2020).

Banyaknya beban tugas pembelajaran dengan tuntutan waktu pengumpulan tugas yang tergolong cepat juga menjadi salah satu faktor penyebab memburuknya kualitas tidur mahasiswa (Kusnayat dkk., 2020). Mahasiswa mengalami kesulitan tidur karena memikirkan tugas (Kusnayat dkk., 2020). Walaupun mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di tempat tidur, namun secara keseluruhan kualitas tidur mahasiswa memburuk selama proses pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 (Romero-Blanco dkk., 2020).

Kualitas tidur adalah suatu fenomena yang melibatkan berbagai komponen, antara lain penilaian terhadap kualitas tidur secara subjektif, lamanya tidur, latensi

tidur, gangguan tidur, disfungsi tidur pada siang hari dan efisiensi tidur (Maisa dkk., 2021). Penurunan kualitas tidur biasanya dikarenakan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari, sehingga menyebabkan berkurangnya waktu untuk tidur. Mahasiswa keperawatan memiliki berbagai tuntutan akademik yang cukup berat, sehingga dapat berdampak buruk terhadap kualitas tidur (Hasanah et al., 2020; Zhang, Peters, & Chen, 2018).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup para mahasiswa (Proborini, 2018). Pandemi COVID-19 memiliki pengaruh besar pada kualitas tidur yang dapat menyebabkan insomnia akut pada beberapa orang (Morin & Carrier, 2020). Di masa pandemi Covid-19 diketahui terjadi penurunan kualitas tidur pada mahasiswa dengan presentasi kualitas tidur yang memburuk selama pandemi sebesar 73,3% (Marelli dkk., 2020). *Lockdown* selama pandemi COVID-19 lebih menunjukkan dampak buruk terhadap mahasiswa daripada pekerja dan wanita daripada laki-laki (Marelli dkk., 2020).

Kondisi stres akademik dan kualitas tidur yang memburuk dapat menyebabkan terjadinya gangguan fisiologis (Hafifah et al., 2017; Proborini, 2018). Salah satu, gangguan fisiologis yang dapat terjadi pada mahasiswi adalah sindrom pramenstruasi. Sindrom pramenstruasi (PMS) adalah berbagai gejala yang terjadi pada wanita dalam waktu 7-14 hari sebelum periode menstruasi (Afrilia & Musa, 2020; Perry, Hockenberry, Alden, Kathryn Rhodes Lowdermilk, Cashion, & Wilson, 2017, p. 65). Sindrom pramenstruasi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman (Hashim dkk., 2019). Sindrom pramenstruasi dapat berupa gejala fisik, gejala psikologis dan perubahan tingkah laku (Abdi, Ozgoli, & Rahnemaie, 2019). Gejala-gejala fisik yang sering dirasakan wanita yaitu pembengkakan atau nyeri perut, nyeri payudara, sakit kepala, nyeri sendi, nyeri otot dan nyeri punggung (Rodiani & Rusfiana, 2016; Afrilia, & Musa, 2020). Beberapa gejala psikologi dan perubahan tingkah yang paling sering dirasakan wanita yaitu mudah marah, perasaan tidak mampu mengatasi masalah, kelelahan, konsentrasi berkurang dan penambahan berat badan (Afrilia & Musa, 2020; Susanti, Ilmiasih, & Arvianti, 2017). Sebanyak 80%-95% wanita pada usia produktif dapat mengalami gejala-gejala tersebut (Machfudhoh, Sari, & Novina, 2020).

Angka kejadian sindrom pramenstruasi di dunia cukup tinggi, yaitu mencapai 47.8%, dengan prevalensi tertinggi adalah negara Iran sebesar 98% dan prevalensi terendah terdapat di negara Swiss sebesar 10% (Direkvand-Moghadam, Sayehmiri, Delpisheh, & Satar, 2016). Prevalensi sindrom pramenstruasi di benua Asia lebih tinggi daripada benua lainnya (Direkvand-Moghadam et al., 2014) Di Indonesia sebanyak 30%-80% wanita melaporkan sindrom pramenstruasi (Machfudhoh dkk., 2020). Berdasarkan penelitian Christie, Citraningtyas, Ingkiriwang, & Soesanto, (2019) yang dilakukan di Jakarta, menunjukkan sebanyak 58,7% responden mengalami sindrom pramenstruasi ringan dan 37.3% mengalami sindrom pramenstruasi sedang hingga berat. Lalu hasil penelitian yang dilakukan pada 130 mahasiswi Universitas Indonesia menyatakan sekitar 36.9 % mahasiswi mengalami sindrom pramenstruasi dengan derajat sedang hingga berat (Ilmi & Utari, 2018). Derajat keparahan sindrom pramenstruasi dapat dipengaruhi oleh adanya ketidakseimbangan hormon yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat (Dhawan & Hernole, 2020; Faiqah & Sopiatur, 2015; Mariana, 2018; Mufida, 2015).

Hingga saat ini, penyebab pasti terjadinya PMS masih belum diketahui dengan jelas (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2017). Namun beberapa penelitian menyatakan PMS dapat terjadi karena perubahan hormon sebelum menstruasi, yaitu adanya ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron (Jarvis & Hargreaves, 2015; Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2017). Faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian sindrom pramenstruasi antara lain tingkat stres, kualitas tidur, status gizi, merokok dan alkohol (Ilmi & Utari, 2018). Faktor lain yang dapat mempengaruhi derajat PMS, yaitu kualitas tidur yang dapat mempengaruhi pengeluaran berbagai hormon yang diproduksi oleh tubuh dan kualitas tidur yang baik (tidur tanpa gangguan) dapat meringankan derajat PMS (Boivin & Shechter, 2010; Nelson, 2017). Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk berisiko 3.5 kali lebih besar untuk mengalami PMS daripada mahasiswi dengan kualitas tidur yang baik (Ilmi & Utari, 2018).

Kejadian sindrom pramenstruasi akan berdampak pada tingkat kualitas hidup (Noor & Norfitri, 2015b). Pada mahasiswi sindrom pramenstruasi dapat mengganggu produktivitas pendidikan, menyebabkan ketidakhadiran dan

menimbulkan kendala dalam berkomunikasi keluarga, teman dan kehidupan sosial (Shahbazi, 2020). Selain itu sindrom pramenstruasi juga dapat menyebabkan meningkatkannya biaya perawatan kesehatan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Pertiwi, 2016). Pada penelitian sebelumnya dikatakan bahwa gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti depresi dan insomnia (Fugate Woods & Kenney, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 25 mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa 100% responden tersebut mengalami stres akademik dengan indikator mahasiswi mengalami keadaan frustrasi, konflik, tekanan perubahan ataupun pemaksaan diri akibat beban akademik. Berbagai kondisi tersebut dapat menimbulkan beberapa reaksi berupa gangguan pencernaan, keluar keringat berlebih, mual muntah dan kualitas tidur yang memburuk. Selain itu 100% mahasiswi juga mengalami kualitas tidur yang buruk yang ditandai dengan durasi tidur < 7 jam, latensi tidur > 30 menit dan keadaan sering terbangun pada saat tidur selama pembelajaran jarak jauh (Sulana, Sekeon, & Mantjoro, 2020). Faktor yang melatarbelakangi kejadian stres akademik dan penurunan kualitas tidur tersebut antara lain beban tugas pembelajaran, kurang paham akan materi yang disampaikan, *deadline* pengumpulan tugas yang cepat, waktu perkuliahan yang padat, kondisi rumah yang kurang kondusif, ketidakefektifan dalam berkomunikasi dengan teman dan lain sebagainya. Selain itu, sebanyak 88% responden mengatakan bahwa dirinya sering mengalami gejala pramenstruasi seperti nyeri perut, nyeri payudara, perubahan *mood* dan gangguan emosional. Mahasiswi mengatakan bahwa sindrom pramenstruasi yang dirasakan pada saat pembelajaran daring lebih parah daripada saat pembelajaran luring. Hal tersebut menyebabkan, mahasiswi mengalami penurunan konsentrasi pada saat melakukan proses pembelajaran.

Penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom pramenstruasi mungkin sudah banyak dilakukan dan hasilnya menyatakan terdapat korelasi terkait tingkat stres dan kualitas tidur terhadap kejadian sindrom pramenstruasi. Namun saat ini, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut gambaran stres akademik, kualitas tidur dan derajat sindrom pramenstruasi mahasiswi selama masa pandemi Covid-19. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena

selama proses pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 banyak faktor yang dapat meningkatkan kondisi stres akademik, penurunan kualitas tidur dan kejadian sindrom pramenstruasi. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut gambaran stres akademik dan kualitas tidur mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta akibat proses pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 dan juga mengetahui korelasi antara dua variabel tersebut dengan derajat sindrom pramenstruasi yang dirasakan para mahasiswi selama masa pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

I.2. Rumusan Masalah

Sebagian besar wanita pada usia subur mengalami satu atau lebih sindrom pramenstruasi. Kejadian sindrom pramenstruasi di dunia menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sebesar 47.8%. Penelitian yang dilakukan di Universitas Indonesia menyatakan sebanyak 36.9% mahasiswi mengalami sindrom pramenstruasi dengan derajat sedang hingga berat. Derajat keparahan sindrom pramenstruasi yang dialami setiap wanita pun dapat berbeda disetiap siklusnya. Derajat keparahan sindrom pramenstruasi dapat dipengaruhi oleh adanya ketidakseimbangan hormon yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Adanya ketidakseimbangan hormon merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi derajat sindrom pramenstruasi. Berbagai perubahan yang terjadi pada mahasiswa selama proses pembelajaran jarak jauh dan pandemi Covid-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa yang melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh mengalami stres akademik dan penurunan kualitas tidur. Tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi sistem hormon pada mahasiswi yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan dan kejadian sindrom pramenstruasi. Sindrom pramenstruasi dapat mengganggu produktifitas pendidikan, aktivitas sehari-hari dan dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang parah.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui gambaran stres akademik dan kualitas tidur mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta akibat proses pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 dan juga mengetahui korelasi

antara dua variabel tersebut dengan derajat sindrom pramenstruasi yang dirasakan para mahasiswi selama masa pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap derajat sindrom pramenstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi Covid-19.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran usia, usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi dan riwayat keluarga responden penelitian.
- b. Mengidentifikasi gambaran stres akademik pada mahasiswi selama PJJ.
- c. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur mahasiswi selama PJJ.
- d. Mengidentifikasi gambaran derajat sindrom pramenstruasi mahasiswi selama PJJ.
- e. Mengetahui hubungan stres akademik dengan derajat sindrom pramenstruasi pada mahasiswi selama PJJ.
- f. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan derajat sindrom pramenstruasi.mahasiswi selama PJJ.

I.4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan, hasil dari penelitian ini agar dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap derajat sindrom pramenstruasi, menambah pengalaman belajar dan pengetahuan dalam melakukan penelitian, menambah pengetahuan mengenai suatu metodologi penelitian beserta aplikasinya dalam seputar masalah kesehatan, serta sebagai salah satu syarat kelulusan Sarjana Keperawatan.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan dapat menjadi sumber referensi mahasiswa dalam melakukan penelitian berikutnya mengenai hubungan stres akademik dan kualitas tidur terhadap derajat sindrom pramenstruasi. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswi lebih memperhatikan kesehatan fisik maupun psikologis dan kualitas tidur karena hal tersebut dapat mempengaruhi derajat sindrom pramenstruasi dan kondisi kesehatan lainnya.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat menambah hasil penelitian dan kepastakaan untuk Fakultas Ilmu Kesehatan sebagai bahan referensi dalam penelitian yang akan datang. Selain itu dapat dijadikan sumber materi dalam memberikan promosi kesehatan yang berhubungan dengan sindrom pramenstruasi, pentingnya kualitas tidur yang baik dan pengendalian stres.