

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang. Menstruasi juga merupakan pendarahan periodik sebagai bagian integral dari fungsional biologis wanita sepanjang siklus kehidupannya. Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yaitu pola menstruasi, dimana pola/siklus menstruasi diartikan sebagai jarak antara hari pertama terjadinya menstruasi dengan menstruasi hari pertama berikutnya (Kusmiran, 2018).

Data *World Health Organization* (2018) menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan. Berdasarkan peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah dalam hal ini berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di semua tempat pelayanan kesehatan. Peran perawat dalam membantu PKPR adalah memberikan pendidikan kesehatan serta konseling mengenai kesehatan reproduksi remaja yang didalamnya termasuk gangguan siklus menstruasi. Bidan juga dituntut untuk menyampaikan informasi dengan jelas, benar dan tepat.

Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita. Pola menstruasi berhubungan dengan fertilitas. Siklus

menstruasi diartikan sebagai jarak antara hari pertama terjadinya menstruasi dengan menstruasi hari pertama berikutnya.

Gangguan siklus menstruasi menjadi indikator penting untuk menggambarkan perubahan pada fungsi ovarium dan juga diasosiasikan dengan peningkatan risiko penyakit seperti kanker payudara, kanker ovarium, diabetes, penyakit kardiovaskular dan fraktur. Pemendekan masa folikel menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih singkat (*polimenore*) dan hal ini berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran. Sementara pemanjangan siklus menstruasi (*oligomenore*) berhubungan dengan kejadian anovulasi, infertilitas dan keguguran.

Siklus menstruasi yang normal atau teratur sendiri tidak banyak dialami oleh para perempuan. Menurut Anwar et al., (2018), pada usia 25 tahun lebih dari 40% perempuan mempunyai panjang siklus haid berkisar antara 25-28 hari, usia 25-35 tahun lebih dari 60% mempunyai siklus haid 28 hari dengan varian diantara siklus haid sekitar 15% dan kurang dari 1% perempuan mempunyai siklus haid teratur dengan panjang siklus kurang dari 21 atau lebih dari 35 hari. Hanya sekitar 20% perempuan mempunyai siklus haid yang teratur.

Menurut Kulshetarshta (2019), Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktifitas fisik merupakan indikator penting menstruasi kelainan pada remaja. Sekolah ini berdasarkan investigasi pada remaja putri Aligarh menunjukkan bahwa aktivitas fisik harus dianggap penting dan penting faktor resiko saat mengidentifikasi menstruasi kelainan dan jenisnya. dan karena ada kebutuhan mendesak untuk kesehatan menstruasi pendidikan sehingga gangguan yang digaris bawahi dapat dideteksi pada tahap primer dan diperlakukan dengan cara yang lebih baik . Penelitian lebih lanjut harus fokus pada praktik adaptif melekat pada gadis-gadis muda yang harus dihindari akibat dari ganggaun menstruasi.

Menurut Data Dinas Kesehatan Kota Bekasi pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 59% siswi memiliki masalah kesehatan reproduksi, yaitu siklus menstruasi tidak teratur tiap bulan, dan gangguan menstruasi seperti nyeri perut hebat, keputihan ataupun gatal di sekitar daerah kemaluan.

Menurut Irshad (2022) Penelitiannya mengeksplorasi hubungan antara menstruasi dan stres, namun rata-rata siklus menstruasi seorang wanita adalah 28 hari apa pun dari 25 hingga 35 hari dianggap normal. Perubahan kecil dari bulan ke bulan sudah biasa, tetapi siklus menstruasi seharusnya demikian umumnya sama setiap bulannya. Jadi sepanjang bulan penuh siklus reproduksi wanita berfluktuasi karena beberapa faktor internal dan elemen eksternal Sumber stres pada kenyataannya tidak terbatas. Stres dianggap sebagai penyebab umum terlambat atau terlambatnya menstruasi periode Respon tubuh terhadap stres meliputi perubahan kadar banyak hormon, mengganggu keseimbangan hormon, dan banyak lainnya proses dalam tubuh, stres psikologis juga dapat mengganggu siklus menstruasi Jadi menstruasi yang terlewat mungkin disebabkan oleh stres, atau mungkin karena stres stres yang memicu menstruasi tidak teratur pada wanita. Oleh karena itu penelitian ini menunjukkan keterkaitan antara menstruasi dan stres.

Menurut Kusmiran (2018), faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan siklus menstruasi adalah berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, gangguan endokrin, dan gangguan peredaran. Fokus sasaran pada penelitian gangguan siklus menstruasi merupakan remaja perempuan, dimana menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI,2017)

Prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang

mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan gangguan psikis dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Yuni & Ari, 2020).

Mahasiswi yang merupakan remaja perempuan dengan batasan umur berkisar antara 15 sampai 24 tahun dan belum menikah, memiliki resiko tinggi untuk mengalami gangguan menstruasi. Data dari RISKESDAS (Kemenkes RI, 2013), menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur berturut-turut dalam satu tahun terakhir dengan prevalensi 75% pada remaja akhir (18-24 tahun).

Resiko terjadinya gangguan menstruasi pada mahasiswi disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres akademik. Keadaan tersebut dialami oleh mahasiswi yang menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak merupakan faktor pemicu stres, sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (I. M. Sari, 2016).

Tidak hanya dikarenakan oleh faktor psikologis seperti stres tetapi juga dapat disebabkan oleh faktor lainnya, seperti peningkatan berat badan dan penambahan jaringan lemak yang akan mengganggu keseimbangan hormon steroid pada tubuh, yang menyebabkan perubahan pelepasan androgen dan estrogen pada jaringan target khususnya pada menstruasi (Proverawati, 2011), menjalankan diet untuk menjaga berat badan yang ideal pun merupakan salah satu faktor, dimana prevalensi ketidakteraturan menstruasi 26,5% dialami oleh wanita yang menjalankan diet vegetarian dan perpanjangan siklus menstruasi yang disebabkan karena menjalankan diet rendah lemak (Marmi, 2014), dan mahasiswi cenderung memiliki aktivitas fisik yang ringan sehingga memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Hidayah et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut dengan judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi Remaja Putri Di SMK gelora kota bekasi Tahun 2023“.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dirumuskanlah masalah penelitian sebagai berikut: “Fakto-faktor Apa Saja Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Gelora Kota Bekasi Tahun 2023?”.

## 1.3. Tujuan

### 1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Gelora Kota Bekasi 2023.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk distribusi frekuensi siklus menstruasi berdasarkan berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, dan riwayat keluarga pada remaja.
- 2) Untuk mengetahui hubungan berat badan dengan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja.
- 3) Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja.
- 4) Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja.
- 5) Untuk mengetahui hubungan riwayat keluarga dengan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja.

## 1.4. Manfaat

### 1.4.1. Manfaat bagi peneliti

Manfaat penelitian ini ialah dapat memberi informasi dan gambaran terhadap remaja putri mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri.

Serta dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam mengembangkan penelitian sejenis yang terkait dengan siklus menstruasi pada remaja putri khususnya di SMK Gelora Kota Bekasi.

#### 1.4.2. Manfaat bagi institusi

Manfaat penelitian bagi institusi ialah dapat menjadi gambaran mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Diharapkan hasil penelitian juga dapat menjadi dasar intervensi tentang apa yang harus dilakukan bagi pihak sekolah untuk mencegah terjadinya ketidak teraturan siklus menstruasi pada remaja putri disekolah kedepannya.

#### 1.4.3. Manfaat untuk remaja putri

- 1) Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri pada ketidak teraturan siklus menstruasi terhadap berat badan.
- 2) Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri pada ketidak teraturan siklus menstruasi terhadap aktivitas fisik.
- 3) Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri pada ketidak teraturan siklus menstruasi terhadap tingkat stess.
- 4) Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri pada ketidak teraturan siklus menstruasi terhadap riwayat keluarga

