BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perjalanan transformatif dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dikenal sebagai masa remaja, berlangsung melalui serangkaian penyesuaian hormonal dan transformasi fisik. Fase penting ini dibagi menjadi tiga tahap yang berbeda: pra-remaja, mencakup usia 11 hingga 14 tahun; pertengahan remaja, mencakup usia 15 hingga 17 tahun; dan remaja akhir, dari usia 18 hingga 20 tahun. Evolusi yang terjadi pada masa remaja dapat dicirikan dengan mulainya menstruasi, pembesaran payudara, munculnya rambut di area genitalia, dan perubahan bentuk panggul. Menurut Proverawati haid atau menstruasi ialah perdarahan dalam Rahim yang berlangsung bertahap dan teratur. Siklus menstruasi, yang merupakan proses alamiah, biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan periode menstruasi itu sendiri berlangsung sekitar 5 hingga 7 hari. Dibutuhkan waktu sekitar 3 hingga 5 tahun sejak usia *menarche* agar siklus menstruasi membentuk pola yang konsisten. Dalam setiap individu siklus menstruasi akan memiliki beberapa perbedaan. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya perbedaan suku, ras, serta budaya. Selain itu, individu yang mengalami kembar *identic* dapat memiliki siklus menstruasi yang berbeda. (Irianto, 2015 dalam Yolandiani, *et al.*, 2020)

Statistik global dari WHO pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa sekitar 45% wanita di seluruh dunia bergulat dengan gangguan siklus menstruasi. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa 14,5% wanita berusia 10-59 tahun mengalami gangguan menstruasi. Masalah ini terutama terjadi pada remaja usia 15-19 tahun, dengan 11,7% mengalami

menstruasi yang tidak teratur, sementara 14,9% perempuan Indonesia yang tinggal di perkotaan menghadapi tantangan yang sama (Risksdas, 2018). Data sensus tahun 2020 menunjukkan bahwa Indonesia adalah rumah bagi 21,5 juta remaja, atau sekitar 7,9% dari populasi Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa 64% perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi. Di Jakarta sendiri, prevalensi wanita dengan siklus menstruasi tidak rutin mencapai 17,2% (Michael, 2020).

Gangguan menstruasi pada remaja dapat memberikan dampak negatif yang cukup signifikan. Berikut beberapa dampak *negative* yang dapat ditimbulkan yaitu *hormone imbalance*, gangguan menstruasi pada remaja dapat menyebabkan hormone menjadi tidak stabil sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi volume darah yang akan keluar dan lama waktu menstruasi. Selain itu gangguan menstruasi juga dapat memberikan dampak lainnya seperti perubahan berat badan, dan Stress (Fadli, 2021).

Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, kekurangan nutrisi, aktivitas fisik yang intens, dan usia saat menstruasi dimulai. Stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi karena stres dapat mengganggu produksi hormon yang terkait dengan siklus menstruasi. Melakukan aktivitas fisik sedang hingga intens dapat memengaruhi siklus menstruasi. Fenomena ini muncul karena kemampuan tubuh untuk menstimulasi *Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH)* dan kemudian menghambat aktivitas gonadotropin (Mutiara *et al.*, 2023).

Fauziah *et al.*, (2022) mengidentifikasi berbagai elemen yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Elemen-elemen ini mencakup kondisi diet, konsumsi nutrisi, kecukupan nutrisi, tingkat stres, Indeks Massa Tubuh (BMI),

kadar hemoglobin (HB), dan keterlibatan dalam latihan fisik

Selain itu, keteraturan siklus menstruasi pada anak perempuan diketahui secara signifikan dipengaruhi oleh status gizi mereka. Temuan ini sejalan dengan Yolandiani et al, (2020), yang menyoroti bahwa stres, status gizi, durasi tidur, dan aktivitas fisik yang tidak memadai dapat berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Menurut Yolandiani, faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi produksi hormon yang terlibat dalam siklus menstruasi. Survei pendahuluan di SMPN 265 Jakarta Selatan menunjukkan bahwa 4 dari 5 siswi mengalami gangguan siklus menstruasi. Mereka menyatakan hal tersebut terjadi dikarenakan mereka sering mengonsumsi *junkfood*, suka begadang, memikirkan tugas sekolah, dan aktivitas fisik yang tidak seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi korelasi antara usia menarche, aktivitas fisik, tingkat stres, durasi tidur, dan kebiasaan makan serta dampak kolektifnya terhadap siklus menstruasi remaja perempuan di SMPN 265 Jakarta Selatan. Melalui penelitian tersebut, diharapkan remaja putri dapat meningkatkan kesehatan reproduksinya.

1.2 Rumusan Masalah

Prevalensi gangguan siklus menstruasi di kalangan perempuan muda masih cukup tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh informasi latar belakang yang diberikan. Menurut WHO (2020), sekitar 45% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2018, persentase remaja putri dengan rentan usia 15-19 tahun di Jakarta Selatan yang mengalami gangguan siklus menstruasi mencapai 11,7%. Penelitian awal menunjukkan bahwa hampir 80% remaja putri di SMP Negeri 265 di Jakarta Selatan mengalami

ketidakteraturan dalam siklus menstruasi mereka, yang berpotensi dipengaruhi oleh berbagai elemen internal dan eksternal. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara usia saat menstruasi pertama kali terjadi (*menarche*), jumlah aktivitas fisik, tingkat stres, pola tidur, dan kebiasaan makan, serta bagaimana faktor-faktor tersebut secara kolektif mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bermaksud untuk meneliti dan memahami berbagai elemen yang berhubungan dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri 265 di wilayah Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahui distribusi frekuensi kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 265 Jakarta Selatan.
- 2) Diketahui distribusi frekuensi berdasarkan usia *menarche*, aktivitas fisik, tingkat stress, durasi tidur, pola makan pada remaja putri di SMP Negeri 265 Jakarta Selatan.
- 3) Diketahui hubungan antara usia *menarche*, aktivitas fisik, tingkat stress, durasi tidur, pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 265 Jakarta Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan yang sangat diperlukan bagi institusi akademis dan murid-murid mereka, yang menjelaskan aspek kesehatan reproduksi selama masa remaja, dengan fokus khusus pada elemen-elemen yang menentukan siklus menstruasi selama tahap perkembangan ini

2) Bagi Sekolah

Hasil dari investigasi ini diproyeksikan untuk memberikan data penting dan instrumen penilaian yang dapat digunakan sekolah untuk meningkatkan penekanan mereka pada kesejahteraan reproduksi siswa perempuan muda, terutama dalam mengatasi penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi di kalangan remaja di SMP Negeri 265 di Jakarta Selatan.

3) Bagi Peneliti

Studi ini siap menjadi kontribusi yang signifikan dan gudang pengetahuan untuk kegiatan ilmiah, menawarkan fondasi yang dapat dibangun oleh para peneliti berikutnya untuk mempelajari beragam variabel, metodologi penelitian, dan lokasi geografis yang berbeda.