

BAB I

PENDAHULUAN

Haid merupakan proses alami yang ditandai dengan keluarnya darah akibat dari peluruhan lapisan rahim yang terjadi ketika pembuahan tidak berlangsung. Menarche atau siklus menstruasi dimulai ketika sel telur telah mencapai kematangan dan hormon estrogen mulai diproduksi. Fase reproduksi dalam kehidupan seorang wanita berlangsung dalam rentang waktu menstruasi, yang dimulai dari menarche hingga menopause (Prawirohardjo, 2020). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), usia rata-rata saat menarche di Indonesia adalah 13 tahun, dengan rentang usia menarche antara 9 sampai 20 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Menstruasi juga dapat diartikan sebagai proses alami yang berulang oleh karena itu, hal ini terjadi dikalangan generasi muda. Proses peluruhan atau pecahnya endometrium sering terjadi pada hari pertama dan kedua siklus haid setelah haid (Septaliana, 2019). Anak perempuan sering kali mengalami menstruasi yang tidak teratur. Menstruasi dianggap teratur jika terjadi tiga kali dengan interval yang serupa setiap bulan (Nurfadilah et al., 2022). Menstruasi dianggap wajar jika rata-rata siklusnya berlangsung selama sekitar 28 hari (antara 21 hingga 35 hari) dan periode haid berlangsung antara 3 sampai 7 hari (Harzif, 2018).

Siklus menstruasi yang tidak stabil menunjukkan adanya gangguan pada sistem hormonal dan metabolisme yang diperuntukkan bagi kesuburan (Nathalia, 2019). Beberapa tanda-tanda ketidakstabilan siklus haid mencakup variasi, seperti perubahan dari siklus yang sebelumnya teratur menjadi tidak teratur dengan periode di bawah 21 hari atau lebih dari 35 hari, rasa sakit yang berlebihan, masa menstruasi yang berlangsung lebih lama, serta peningkatan jumlah darah yang keluar saat menstruasi (Rima & Riris, 2020).

Siklus menstruasi dapat dikatakan sebagai periode dari satu periode menstruasi ke periode menstruasi berikutnya. Pembentukan siklus haid berlangsung sekitar 21-35 hari, dan lamanya haid adalah sekitar 3-7 hari. (Kartini, 2020). Haid yang tidak

normal atau tidak teratur dapat mengindikasikan ketidak seimbangan hormon, yang bisa berpengaruh buruk terhadap kesehatan secara umum. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui elemen-elemen yang berperan dalam masalah ini. Perubahan dalam siklus haid biasanya terjadi antara usia 19-21 tahun (Pertiwi et al., 2021).

Gangguan pada siklus menstruasi bisa dipicu oleh berbagai faktor. Berdasarkan pandangan Kusmiran dalam bukunya tentang kesehatan reproduksi yang diterbitkan pada tahun 2018, terdapat sejumlah alasan yang membuat remaja mengalami masalah dalam siklus haid mereka. Beberapa di antaranya termasuk tekanan emosional, keadaan gizi, tingkat aktivitas fisik, konsentrasi hemoglobin, serta jumlah waktu tidur. Tekanan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap siklus haid, karena berperan dalam memengaruhi sistem hormonal yang sangat penting dalam proses reproduksi perempuan. Tekanan ini dapat mengganggu produksi hormon perangsang folikel (FSH) dan LH yang dihasilkan oleh hipotalamus, yang pada gilirannya dapat mengacaukan produksi estrogen dan progesteron, dan akhirnya menyebabkan ketidakaturan dalam siklus menstruasi (Anggraini R et al., 2021).

Selain tekanan mental, siklus haid juga bisa dipengaruhi oleh seberapa aktif seseorang secara fisik. Aktivitas fisik merujuk pada semua gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot rangka dan memerlukan energi atau membakar kalori. Kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga tipe: rendah, sedang, dan tinggi (Dwivanissha, 2020). Semakin sering dan intens seseorang melakukan aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan siklus haid mereka akan terganggu. Aktivitas fisik yang intens dapat menyebabkan peningkatan penghambatan hormon gonadotropin yang merangsang pelepasan (GnRH), yang dapat menurunkan kadar estrogen dalam darah, sehingga pada akhirnya memengaruhi siklus menstruasi wanita. (Purwati & Muslikhah, 2020).

Menurut World Health Organization (2020), sekitar 45% perempuan di seluruh dunia mengalami masalah dengan siklus menstruasi mereka. Di Indonesia, menurut informasi dari Riskesdas pada tahun 2018, menunjukkan bahwa kurang lebih 13,7% wanita Indonesia dalam rentang umur 10 hingga 59 tahun menghadapi isu menstruasi yang tidak teratur (Yuni & Ari, 2020).

Hasil dari penelitian Sari (2019) terdapat 61,3% responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi pada saat penelitian di Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang disebabkan oleh stress, begitupun hasil dari terdapat ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika ciputat (2022) dengan p-value = 0,017 ($p < 0,05$).

Aktivitas fisik juga dapat menjadi penyebab gangguan siklus menstruasi, bisa dilihat dari hasil penelitian Hidayatul serta Supriyadi (2020) dengan hasil penelitian 51,3% responden yang aktivitas fisiknya kadang kadang menderita gangguan siklus menstruasi. Analisa yang dilaksanakan oleh Juliana (2019) didapatkan hasil p value = 0,023 ($p < 0,05$) yang menyatakan jika aktifitas fisik memiliki kaitan dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian Lim et al., (2019) olahraga merupakan aktivitas fisik yang menyebabkan tidak teraturya siklus menstruasi, dan sejalan dengan penelitian Yu et al., (2019) tidak teraturnya siklus menstruasi didukung dengan aktivitas fisik yang memiliki pengaruh positif dalam hubungannya.

Siklus menstruasi yang tidak konsisten juga dipengaruhi oleh kondisi nutrisi yang berkaitan dengan variasi kadar hormon steroid. Hormon-hormon ini berfungsi dalam mengatur siklus menstruasi, dan tingkat stres serta aktivitas fisik juga memiliki dampak pada siklus tersebut (Ilmi & Selasmi, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan di pondok pesantren Mizanul Ulum Sanbone di Kabupaten Takalar pada tahun 2021 menunjukkan adanya hubungan antara kondisi nutrisi dan siklus menstruasi, dengan nilai p value sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian oleh Widya et al., (2024) juga menunjukkan hubungan antara kondisi nutrisi dan siklus menstruasi dengan p value sebesar 0,004 ($p < 0,05$).

1.1 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang terdapat pada data sebelumnya, ada beberapa elemen yang mempengaruhi periode menstruasi, termasuk stres, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi. Oleh karena itu, pertanyaan utama dalam tulisan ini difokuskan pada “Analisis faktor faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan.”

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis faktor faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang selatan

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Diketuainya gambaran siklus menstruasi, tingkat stres, aktivitas fisik, status gizi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan.

1.2.2.2 Diketuainya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan.

1.2.2.3 Diketuainya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan.

1.2.2.4 Diketuainya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Bagi SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan Penelitian ini dapat dijadikan evaluasi bagi pihak sekolah terkait kondisi siklus menstruasi pada siswi di SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat, sehingga sekolah dapat melakukan tindakan yang sesuai, sehingga terciptanya pembelajaran yang kondusif bagi siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

1.3.2 Manfaat Bagi Siswi SMK Kesehatan Letris Indonesia Ciputat Tangerang Selatan

Memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan terutama kepada usia remaja terkait analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan siklus

menstruasi serta pengaruhnya dengan tingkat stress, aktivitas fisik, dan status gizi yang dialami dalam kehidupan remaja.

1.3.3 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai proses pengaplikasian beberapa teori keperawatan yang dipelajari selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan sebagai salah satu langkah mendapatkan gelar sarjana dan bisa dijadikan sebagai bahan dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.3.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan petunjuk atau bimbingan untuk peneliti lain yang sedang melakukan penelitian sejenis atau penelitian lanjutan terkait peneliti ini.

