BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa pubertas adalah masa dimana terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa secara seksual. Pada remaja putri, salah satunya ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi adalah proses luruhnya endometrium sehingga mengakibatkan keluarnya darah dari vagina karena sel telur tidak dibuahi (Fitriyah, 2014). Secara periodik, menstruasi terjadi setiap bulan dan membentuk siklus menstruasi (Amperaningsih *et al.*, 2018). Siklus menstruasi adalah jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi periode berikutnya (Dya dan Adiningsih, 2019). Siklus ini normalnya berkisar antara 21 sampai dengan 35 hari (Wahyuningsih, 2020). Siklus menstruasi disebut normal apabila interval menstruasi relatif tetap setiap bulannya, kalaupun berbeda, perbedaan waktunya tidak jauh berbeda. Macam-macam gangguan siklus menstruasi antara lain *polimenorhea*, *oligomenorhea* dan *amenorrhea* (Dya dan Adiningsih 2019).

Remaja putri seringkali mengalami gangguan menstruasi, diantaranya lama dan jumlah darah haid, siklus menstruasi yang tidak teratur, *disminorhea* dan gangguan lainnya. Laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, 45% perempuan remaja awal didunia memiliki gangguan siklus menstruasi. Sedangkan di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2019), 13,7% perempuan umur 10-59 tahun memiliki gangguan siklus menstruasi, umur 17-29 tahun dan umur 30-34 tahun pada wanita Indonesia memiliki gangguan siklus menstruasi sebanyak 16,4%. Dikutip dari

penelitian Oktaviani *et al*. (2024), di Jawa Barat prevalensi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 14,4%.

Dampak dari gangguan siklus menstruasi apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti anemia. Ketidaknormalan siklus menstruasi juga menandakan tidak adanya ovulasi pada siklus tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dalam keadaan infertilitas sehingga susah untuk memiliki keturunan (Dya dan Adiningsih, 2019).

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Kusmiran (2018), beberapa faktor dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, dan durasi tidur. Ilham *et al*. (2023) menyebutkan bahwa stress adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Stress adalah suatu respon fisik dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan terganggunya keseimbangan aktivitas sehari-hari. Saat kondisi stress, *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) akan meningkat sehingga hipotalamus mengeluarkan hormon *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). Hormon tersebut merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) yang dapat merangsang korteks adrenal melepas kortisol. Dengan terlepasnya kortisol akan menekan sekresi *Gonadotropin-releasing hormone* (GnRH), sehingga mempengaruhi sekresi *Luteinizing hormone* (LH). Sekresi LH yang terganggu dapat mempengaruhi produksi hormon estrogen dan progesterone sehingga berpengaruh pada siklus menstruasi (Abbara *et al.*, 2019).

Faktor berikutnya yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi. Penelitian Dya dan Adiningsih (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi MAN 1 Lamongan. Siswi dengan status gizi normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang normal, sedangkan siswi dengan status gizi obesitas cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Yusnaini *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa status gizi yang tidak normal pada remaja berdampak terhadap siklus menstruasi, yaitu siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Aktivitas fisik mempunyai peran penting dalam kesehatan reproduksi perempuan termasuk siklus menstruasi. Ketika aktivitas fisik dilakukan dengan seimbang sesuai dengan kapasitas tubuh, akan dapat meningkatkan kemampuan fisiologis tubuh hingga 25%. Namun, jika aktivitas fisik dilakukan secara berlebihan, dapat berdampak negatif pada kesehatan wanita karena dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kelelahan fisik dan mental ini kemudian dapat menjadi pemicu terganggunya siklus menstruasi (Wati, 2009). Penelitian Moulinda (2023) dengan responden remaja putri di SMAN 98 Jakarta, menunjukkan sebanyak 75% remaja putri memiliki aktivitas fisik berat dengan menstruasi tidak teratur, 69,9% remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang dengan siklus menstruasi teratur dan 53,8% remaja putri memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi tidak teratur. Hasil chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value sebesar 0,003. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzela *et al.* (2023) bahwa terdapat

hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 5 Bandar Lampung.

Faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk akan menurunkan produksi melatonin yang berfungsi untuk menghambat produksi estrogen. Produksi melatonin yang tidak optimal akan meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh, yang secara langsung dapat mengganggu siklus menstruasi (Siregar, 2022).

Berbagai hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Siklus menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan terganggunya kesuburan, anemia akibat tubuh terlalu banyak mengeluarkan darah, dapat dilihat dari gejala cepat lelah, pucat dan tidak bisa berkonsentrasi (Rohan, 2019). Sejalan dengan pendapat Sukarni (2018), terganggunya sistem reproduksi dapat dilihat dari gangguan siklus menstruasi, sehingga memiliki risiko untuk terkena berbagai jenis penyakit di sistem reproduksi, misalnya kanker rahim, ataupun infertilitas. Karena itu kualitas hidup remaja putri ditentukan salah satunya oleh siklus menstruasi sehingga perlu diwaspadai apabila terjadi gangguan (Sharma, 2019).

Studi pendahuluan dilakukan pada remaja putri yang merupakan mahasiswa program studi Kebidanan di Kampus D Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung sebanyak 30 orang. Hasil studi pendahuluan tersebut terdapat 12 orang atau 40% mahasiswa mengalami masalah gangguan siklus menstruasi.

UNIVERSITAS NASIONAL

Sebagaimana paparan diatas, peneliti menganggap perlu dilakukannya sebuah penelitian tentang analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasar latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Diketahui distribusi frekuensi tingkat stress, status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan gangguan siklus menstruasi mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.
2) Diketahui hubungan stress, status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2024.

UNIVERSITAS NASIONAL

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Keilmuan

Penelitian tersebut dapat berfungsi sebagai sumber data dan referensi yang berharga bagi peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian lebih mendalam tentang gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan menyajikan informasi yang terperinci, ilmiah dan hasil analisis yang komprehensif. Penelitian tersebut juga dapat dijadikan sebagai dasar untuk pengembangan kajian- kajian selanjutnya yang melibatkan aspek kesehatan reproduksi pada kelompok remaja putri.

1.4.2 Manfaat untuk Instansi Poltekkes Kemenkes Bandung

Penelitian tersebut dapat dijadikan dasar evaluasi bagi pihak institusi terkait kondisi siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung sehingga dapat dilakukan tindak lanjut yang nyata agar permasalahan terkait gangguan siklus menstruasi dapat ditangani. Dengan tertanganinya masalah tersebut akan berpengaruh terhadap kelancaran proses belajar mengajar karena tercipta situasi belajar yang kondusif tanpa ada masalah yang menyertai akibat gangguan siklus menstruasi.

1.4.3 Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan wawasan yang lebih mendalam kepada mahasiswa tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Dengan demikian akan membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa terkait kesehatan reproduksi, serta memberikan kontribusi positif dalam mendukung upaya pencegahan dan penanganan gangguan

siklus menstruasi di kalangan mahasiswa kebidanan di Kampus D Poltekkes Kemenkes Bandung