

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut Ahyani (2019) masa remaja dibagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja merupakan asset bagi Bangsa dan Negara baik dalam peran sebagai individu maupun sebagai anggota warga negara. Oleh karena itu pengembangan diri secara menyeluruh sangat diperlukan pada semua aspek kehidupan, baik aspek psikologis maupun aspek fisik (Umami, 2019).

Menurut Parveen (2013) seorang remaja mengalami perubahan biologis yang menandakan bahwa mulai matangnya semua organ reproduksinya yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi adalah perubahan fisiologis yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Siklus menstruasi adalah waktu pertama keluarnya menstruasi dari hari pertama hingga menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang ideal adalah yang terjadi setiap bulan dengan rentang waktu 28-35 hari dalam setiap periode menstruasi. Proses siklus menstruasi kadang terjadi kenaikan dan penurunan yang berubah-ubah setiap bulannya yang dapat menimbulkan gangguan menstruasi. Kelainan menstruasi merupakan masalah mental atau fisik yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, perdarahan yang tidak normal, hilangnya siklus menstruasi tertentu, terlambatnya *menarche*.

WHO (*World Health Organisation*) menyatakan bahwa pada tahun 2020 data menunjukkan bahwa sekitar 39% perempuan yang usianya 18-55 tahun mengalami keluhan seputar menstruasi. Pada permasalahan menstruasi yang kurang teratur pada wanita yang berumur 17-29 tahun dan wanita umur 30-34 tahun cukup besar yaitu 36,4%. Adapun alasan yang dikatakan para wanita yang berusia 10- 59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur karna pikiran stres sebesar 9,1% (WHO, 2020).

Di Indonesia perempuan yang berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 76,7% dan yang tidak teratur sebanyak 14,4%. Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyebutkan bahwa sebagian besar wanita Indonesia sebanyak 68% berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Data yang tercatat Indonesia pada tahun 2020 kebanyakan 78% berumur antara 10-59 tahun memberitahukan menstruasi yang dialami teratur dan sekitar 43,7% mereka memiliki gangguan siklus menstruasi yang didapat tidak teratur dalam rentang satu tahun terakhir. Pada permasalahan menstruasi yang tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada wanita yang berusia 45-49 tahun 27,4% dan 50-54 tahun 57,1% kemungkinan besar ada hubungannya dengan umur menopause pada wanita. (Kemenkes RI, 2020).

Penyebab perubahan siklus menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh penyakit yang berhubungan dengan reproduksi, faktor psikososial, kelainan genetik, status gizi atau persen lemak dalam tubuh, dan aktivitas fisik yang rendah dapat memperpanjang siklus menstruasi (Shita & Purnawati, 2016). Dampak siklus menstruasi yang tidak segera ditangani dapat meningkatkan risiko gangguan penyakit sistem reproduksi seperti gangguan kesuburan, sulit hamil (*Infertilitas*),

dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polistik, dan kista ovarium (Sukarni & Wahyu, 2013).

Perbedaan masalah siklus menstruasi disebabkan karena beberapa faktor salah satunya yaitu stres. Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi karena ketika stres hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks ardenal yang disintesa pada zona fasikula dapat mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Ketika jumlah hormon di dalam tubuh terlalu banyak maka dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Manurung *et al.*, 2017).

Adapun beberapa faktor yang berpengaruh pada siklus menstruasi yaitu timbangan berat badan, aktivitas fisik yang dilakukan, faktor pikiran, diet, kondisi lingkungan dan tempat bekerja (Kusmiran, 2013). Tidak hanya itu Menurut Mulastin (2013), ada juga beberapa faktor yang berpengaruh pada siklus menstruasi seorang wanita yaitu ada faktor hormonal, psikis, aktivitas, asupan gizi dan juga pola makan sehari-hari. Pada panjangnya siklus menstruasi seorang wanita faktor usia juga sangat mempengaruhi, berat badan, tingkatan stress yang dialami serta faktor genetik dan kecukupan gizi sehari-hari (Isnaeni, 2014).

Berdasarkan teori yang dijelaskan oleh Kusmiran (2013) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah status gizi, stres, aktivitas fisik dan durasi tidur. Penelitian tentang prevalensi dan gangguan menstruasi pernah dilakukan di Yogyakarta terhadap mahasiswi semester II Diploma IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menunjukkan hasil bahwa faktor yang memiliki hubungan dengan perubahan siklus menstruasi diantaranya status gizi, polaaktivitas dan status psikologi (Latifah, 2017).

Di Asia prevalensi mahapeserta didik yang mengalami stres sebesar 39,6-61,3% (Ambarwati *et al.*, 2017). Sementara itu, untuk prevalensi mahapeserta didik yang mengalami stres di Indonesia sebesar 35,7-71,6% (Ambarwati *et al.*, 2017). Stres yang berkelanjutan dapat mengalami perubahan fisik seperti mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sering sakit, sehingga metabolismenya terganggu. Apabila metabolisme terganggu maka siklus menstruasi dapat ikut terganggu (Manurung *et al.*, 2017).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islamy & Farida (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi. Analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel yang paling besar pengaruhnya dalam siklus menstruasi adalah status gizi dan tingkat stres. Kesimpulan dari penelitian bahwa remaja putri yang mengalami stres dan memiliki status gizi tidak normal dapat berdampak pada siklus menstruasi.

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan kadar estrogen. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin sendiri dapat berfungsi menghambat produksi estrogen. Jika terjadi penurunan produksi melatonin maka akan mengakibatkan meningkatnya kadar estrogen dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Siregar *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Mawarni *et al.* (2022) terhadap 187 sampel remaja putri didapatkan hasil uji koefisien kontingensi value sebesar  $< 0,05$ . Hal ini juga memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA N 1 Tenggara.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati *et al.* (2016), aktivitas fisik yang berat dapat berhubungan dengan siklus menstruasi. Olah raga

berlebihan juga dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH sehingga terjadinya gangguan siklus menstruasi dan *menarche* dapat tertunda. Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi indikator penting yang dapat menunjukkan adanya gangguan system reproduksi yang erat kaitanya dengan peningkatan resiko berbagai penyakit system reproduksi. Sehingga perubahan siklus menstruasi ini harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan dimasa yang akan datang (Sharma, 2014).

Pendidikan dan Pembentukan (Diktuk) Bintara Polwan adalah sarana Pendidikan yang bertujuan untuk membentuk calon anggota Polisi Wanita yang akan bertugas sebagai pelaksana utama pelayan masyarakat dalam Kepolisian. Pendidikan dan pembentukan bintara Polwan sendiri dilaksanakan di Sekolah Polisi Wanita (Sepolwan). Lulusan bintara Polwan nantinya akan terjun secara langsung melayani masyarakat, tentunya harus lulus sesuai kualifikasi yang telah ditetapkan oleh Polri. Kualifikasi tersebut menuntut para peserta didik berjuang dan beraktifitas dari pagi sampai malam dengan banyak tekanan.

Berdasarkan data yang dilaporkan setiap bulan, pada bulan Juli yang merupakan bulan pertama peserta didik masuk Pendidikan seluruh peserta didik mengalami menstruasi yang normal dan teratur. Laporan bulan Agustus terdapat 164 peserta didik dari 503 peserta didik (32,6%) yang melaksanakan pendidikan di Sepolwan siklus menstruasinya tidak teratur. Laporan bulan September terdapat 209 (41,5%) peserta didik yang melaksanakan Pendidikan di Sepolwan siklus menstruasinya tidak teratur. Laporan bulan oktober terdapat 292 peserta didik (58,05%) yang siklus menstruasinya tidak teratur juga. Hal ini menunjukkan peningkatan disetiap bulannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 12 peserta didik Bintara Polwan didapatkan hasil bahwa 9 dari 12 peserta didik merasa tertekan pada masa awal pendidikan karena jauh dari keluarga dan hidup dengan peraturan yang ketat di lembaga pendidikan Sepolwan. Para peserta didik mengemukakan bahwa beban aktivitas fisik yang diterima saat pendidikan juga tinggi. Aktivitas fisik peserta didik Sepolwan setiap harinya terjadwal, mulai dengan olahraga pagi dan aktivitas pembelajaran sampai dengan apel malam dan istirahat. Hal ini dilakukan setiap hari mulai pukul 04.30 sampai dengan pukul 21.30.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi peserta didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi peserta didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui faktor- faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi peserta didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Diketahui distribusi frekuensi usia *menarche*, status gizi, stres, aktivitas fisik, kualitas tidur pada peserta didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022.

1.3.2.2 Diketahui hubungan usia *menarche*, status gizi, stres, aktivitas fisik, kualitas tidur terhadap siklus menstruasi peserta didik Bintara Polwan di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan memberikan informasi dengan meningkatkan pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa FIKES UNAS tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi.

#### **1.4.2 Bagi Instansi Penelitian di Sekolah Polisi Wanita**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan koreksi dalam pemberian pelayanan kesehatan, terutama dalam penanganan masalah gangguan siklus menstruasi peserta didik diktuk bintara polwan di Sekolah Polisi Wanita.

### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai menambah sumber referensi atau sebagai bahan bacaan informasi dan acuan untuk penelitian yang dilakukan di masa yang akan datang.

