

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur yang tidak segera ditangani dengan baik dan benar adalah adanya gangguan kesuburan (infertilitas), memicu terjadinya anemia defisiensi besi dan osteoporosis. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga menjadi indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit pada sistem reproduksi, antara lain kanker endometrium dan hiperplasia endometrium (Wardani, 2022).

Laporan *World Health Organization* (WHO) 2020 tentang prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah sekitar 45%. Di Indonesia, berdasarkan data Rikesdas tahun 2018, persentase wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Rikesdas, 2018). Menurut *National Health Service United Kingdom* tahun 2018, penyebab paling sering ketidakteraturan siklus menstruasi antara lain pubertas, permulaan menopause, awal kehamilan, kontrasepsi hormonal, perubahan berat badan yang drastis, olahraga yang berlebihan, stres dan kondisi kesehatan misalnya *Polycystic Ovarian Syndrome* (PCOS) atau masalah pada kelenjar tiroid.

Faktor-faktor penyebab gangguan siklus menstruasi antara lain, yaitu: usia, berat badan, status gizi, tingkat konsumsi makanan, aktivitas fisik, tingkat stres,

konsumsi obat hormonal, dan gangguan endokrin (Fatmayanti, 2022). Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang akan menjadi fokus pembahasan dan analisis dalam penelitian ini, antara lain aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi.

WHO (2020) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berarti setiap gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu luang, transportasi dari tempat satu ke tempat lainnya, atau bagian dari pekerjaan. WHO (2018) mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Persentase perempuan yang lebih tinggi ini, akibat kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup malas bergerak, ketika di rumah maupun saat bekerja.

Menurut Riskesdas tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas yang kurang melakukan aktivitas fisik (<150 menit/perminggu) sebesar 33,5%, dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%) (Kemenkes RI, 2018). Data dari Kemenkes RI (2018) pada penduduk usia 18 tahun keatas prevalensi obesitas Indeks Masa Tubuh (IMT) ≥ 27 sebesar 21,8%, sedangkan IMT ≥ 25 saja sebesar 13,6%. Hal ini mengacu pada perilaku sedenter yang dapat dinilai dari tingkat MET's (*Metabolic Equivalent*) $\leq 1,5$, di bawah intensitas aktivitas fisik yang ringan.

Aktivitas yang ringan dapat mengakibatkan cadangan energi di jaringan adiposa meningkat yang akan membuat defisit cadangan energi teroksidasi. Hal tersebut yang nantinya akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Sedangkan aktivitas fisik yang berat akan merangsang hormon GnRH untuk menurunkan

level dari serum estrogen yang akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wanggy (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi terhadap aktivitas fisik.

Stres merupakan faktor terjadinya penyebab ketidakaturan menstruasi, stres merupakan pelepasan yang memicu adanya hormon kortisol. Hormon kortisol ini ditata oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, serta mulianya aktivitas hipotalamus, hipofisis akan mewujudkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan ovarium akan memproses rangsangan yang diciptakan oleh hormon estrogen (Sopha, 2021). Tingkat stres yang berhubungan dengan siklus menstruasi dikarenakan stres ini berhubungan langsung dengan tingkat emosi, alur berfikir, dan kondisi batin seseorang. Faktor stres ini mempengaruhi adanya produksi hormon kortisol yang berpengaruh kepada produksi hormon estrogen pada wanita.

Menurut WHO prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Berdasarkan laporan hasil Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada usia ≥ 15 tahun di Indonesia sebesar 9,8 % angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6%.

Faktor lainnya adalah status gizi, status gizi merupakan salah satu indikator kesehatan utama suatu negara atau masyarakat. Berdasarkan Riskesdas 2018, status gizi pada remaja di wilayah DKI Jakarta usia ≥ 15 tahun sebanyak 1,9% memiliki status gizi sangat kurus, sebanyak 6,8% memiliki status gizi kurus, sebanyak 75,3% memiliki status gizi normal, sebanyak 11,2% memiliki status gizi berlebih dan sebanyak 4.8% memiliki status gizi obesitas. Prevalensi penduduk laki-laki dewasa

yang memiliki status gizi obesitas usia > 18 tahun pada tahun 2018 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 13,9% dan pada tahun 2010 sebesar 7,8%. Pada tahun 2018 prevalensi perempuan dewasa yang memiliki status gizi obesitas dengan usia > 18 tahun sebanyak 32,9%, naik 18,1% dari tahun 2013 sebesar 13,9% dan pada tahun 2010 sebesar 15,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018).

Status gizi (*overweight* dan obesitas) dapat mendapati yang namanya *anovulatory chronic* atau biasa disebut sebagai menstruasi yang tidak teratur dengan sifat yang kronik. Sehingga mengarah mempunyai sel lemak yang banyak yang akhirnya akan memproduksi hormon estrogen yang banyak pula. Dibandingkan dengan status gizi yang kurang (*underweight*) yang menjadikan adanya kekurangan berat badan sehingga tidak memiliki sel yang cukup untuk memproduksi hormon estrogen yang diperlukan saat ovulasi sehingga menstruasi bisa menjadi tidak teratur.

Menurut status gizinya, perempuan dengan obesitas akan beresiko lebih tinggi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sedangkan perempuan dengan status gizi normal beresiko lebih rendah memiliki siklus yang tidak teratur. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di australia pada perempuan umur 26-36 tahun. Penelitian ini menyatakan pada perempuan dengan obesitas mengalami polimenorea sebanyak 3,6% dan oligomenorea sebanyak 10%. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa wanita dengan obesitas beresiko 2 kali lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan wanita dengan status gizi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Desember 2022, terkait aktivitas fisik, tingkat stres, status gizi dan siklus menstruasi mahasiswa. Peneliti membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada 9 Mahasiswa semester VII Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional didapatkan 3 mahasiswa yang memiliki gangguan siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti permasalahan tersebut ke dalam penulisan skripsi dengan judul Analisis Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023.

1.2 Perumusan Masalah

Laporan *World Health Organization* (WHO) 2020 tentang prevalensi gangguan siklus menstruasi pada Wanita adalah sekitar 45%. Di Indonesia, berdasarkan data Rikesdas tahun 2018, persentase wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Rikesdas, 2018). Faktor-faktor penyebab gangguan siklus menstruasi antara lain, yaitu: usia, berat badan, status gizi, tingkat konsumsi makanan, aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi obat hormonal, dan gangguan endokrin (Fatmayanti, 2022).

Berdasarkan deskripsi permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana analisis siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler

Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023.

1.3.2.2 Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023.

1.3.2.3 Mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Kelas Reguler Universitas Nasional Jakarta Selatan Tahun 2023.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Universitas Nasional

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan serta referensi tambahan dalam ilmu dan wawasan yang berhubungan dengan hubungan aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi dengan siklus menstruasi.

1.4.2 Bagi Mahasiswi

Dapat memberi informasi serta menambah wawasan bagi mahasiswi untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk memperluas wawasan mahasiswi Program Studi Kebidanan Universitas Nasional mengenai hubungan aktivitas fisik, tingkat stres, dan status gizi dengan siklus menstruasi.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

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