

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja kerap digambarkan dengan penuh keceriaan, masa ketika saling tertarik dengan lawan jenis, berpikir ingin lanjut sekolah atau bekerja. Tapi masa remaja juga adalah masa dimana merasakan kesedihan dan perasaan marah jika keinginannya tidak tercapai. Menurut para ahli psikologi dan demografi, manusia mengalami tahapan kehidupan atau lifecycle. Tahapan itu dimulai dalam kandungan, lahir, tumbuh kembang menjadi balita dan anak, masuk sekolah, selesai sekolah dan kemudian bekerja, kemudian menikah, melahirkan dan membesarkan buah hati, pensiun, menua hingga akhirnya meninggalkan dunia ini (Romdoniah, 2019)

Menurut laporan dari *World Population Prospects* (WPP) tahun 2022, Indonesia berada di peringkat keempat sebagai negara dengan populasi paling banyak di dunia. Dari segi penduduk, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2021 adalah sekitar 271,58 juta jiwa dan 135,24 juta jiwa adalah perempuan (Sumber: sesenas 2021). Jumlah penduduk Indonesia yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22,17 juta jiwa, dengan 10,75 juta jiwa adalah perempuan, itu artinya ada 10 juta remaja di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021).

Dalam menghadapi perubahan ketika memasuki masa remaja, seringkali remaja merasa senang, heran, khawatir bahkan mungkin juga ketakutan. Perasaan yang timbul terkait dengan perubahan ini akan sangat tergantung pada seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki ketika memasuki masa remaja. Perubahan ini bisa berupa perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan ini selain disebabkan

oleh faktor hormonal juga dipengaruhi oleh lingkungan, kebiasaan, budaya, adat istiadat bahkan agama yang dianut. Masa pubertas merupakan masa dimana tubuh seseorang mengalami perubahan struktur dari masa bayi atau anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi (Gultom, 2022). Pubertas terjadi secara alami, bertahap dan dialami oleh setiap orang dan itu merupakan hal yang normal. Perubahan yang terjadi selama pubertas yang dialami oleh remaja perempuan salah satunya adalah menstruasi (Harzif, 2018).

Menstruasi adalah perubahan yang normal dan teratur pada tubuh perempuan dan hormon yang mempengaruhinya. Menstruasi ini memberikan petunjuk bahwa seorang remaja itu dikatakan subur atau sudah dapat bereproduksi (Harzif, 2018). Menstruasi dimulai saat pubertas (menarche = haid pertama kali) pada usia 9 - 16 tahun, berhenti sementara ketika hamil dan menyusui, serta berakhir (menopause) pada usia 50 tahun keatas (Gultom, 2022). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) menunjukkan proporsi remaja putri umur 10-19 tahun yang sudah mendapat menstruasi sebesar 70,1% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Proses menstruasi terjadi dan dimulai pada saat pubertas dimana alat reproduksi perempuan seperti ovarium telah matang, berfungsi dan siap dibuahi secara siklik (mengikuti siklus) atau periodik setiap bulannya. Dalam satu siklus menstruasi, menebalnya dinding rahim diakibatkan oleh meningkatnya hormon progesteron yang diikuti oleh hormon estrogen dihasilkan oleh ovarium sebagai persiapan jika terjadi kehamilan. Terjadinya kehamilan karena sel telur matang yang dihasilkan oleh ovarium dibuahi oleh sperma dan akan berlangsung di dinding rahim yang menebal tersebut. Namun karena pembuahan itu tidak ada, dinding

rahim yang sudah menebal tersebut dalam waktu tertentu akan luruh atau terkelupas keluar bersama gumpalan atau cairan darah yang kita sebut darah haid karena penurunan hormon progesteron dan estrogen (Gultom, 2022).

Biasanya menstruasi berlangsung 3 – 7 hari. Hal ini akan terjadi berulang di bulan berikutnya selama sel telur tidak dibuahi oleh sperma. Siklus menstruasi yang normal berkisar antara 21-35 hari dan tidak sama pada setiap orang setiap bulannya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya gizi, stress dan usia (Gultom, 2022). Saat masa remaja, seringkali siklus haid menjadi tidak teratur dan cenderung berubah (Harzif, 2018). Biasanya diawal-awal menstruasi, siklusnya tidak teratur karena hormon seksual belum stabil. Semakin menginjak umur dewasa akan lebih teratur walau bisa saja siklus haidnya maju atau mundur karena faktor seperti stress, fisik atau kelelahan dan psikis atau psikologis (Gultom, 2022). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010) sebanyak 13,7% perempuan Indonesia yang berusia 10 sampai dengan berusia 59 tahun melaporkan mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Sedangkan kelompok umur 15-19 tahun, (11,7%) melaporkan mengalami menstruasi tidak teratur (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2010).

Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada siklus menstruasi antara lain stress, aktivitas fisik, status nutrisi atau gizi, gangguan endokrin, penyakit reproduksi dan hormon (Kusmiran, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Novita dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 6 Depok Tahun 2018” menunjukkan hasil penelitian bahwa variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan siklus menstruasi yaitu usia, status gizi, aktivitas fisik, dan stress. Penelitian lain yang dilakukan oleh Farida dan

Islamy pada 2019 dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III” menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dan status gizi dengan siklus menstruasi dengan hasil, tingkat stres (RP=4,7 (95% CI 1,1 – 20,0); p=0,015) dan status gizi (RP=2,8 (95% CI 1,6 – 4,8); p=0,026). Penelitian lain yang dilakukan oleh Iskandar dkk pada tahun 2019 di salah satu SMA negeri di Kabupaten Bekasi dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sman 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2019” menunjukkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi dengan nilai  $p=0,003$ .

Status nutrisi atau gizi dikatakan baik, bila mana nutrisi atau zat gizi yang dibutuhkan baik, serta karbohidrat, air dan mineral, protein, serta lemak air dimanfaatkan sesuai kebutuhan oleh tubuh. Gizi yang terbatas atau kurang tidak hanya dapat mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ, melainkan fungsi reproduksi juga akan terganggu. Hal ini akan berdampak pada gangguan menstruasi, tetapi akan membaik jika asupan nutrisinya baik (Banudi, 2012). Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh manusia, status gizi seseorang dapat dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

Sebagai alat untuk mengukur status gizi seseorang, 3 kriteria untuk menginterpretasikan Indeks Massa Tubuh yaitu kurus, normal dan gemuk atau obesitas (Sukohar, 2017). Menurut data Riskesdas 2018, 8,7% remaja dengan rentan usia 13 tahun hingga 15 tahun serta 8,1% remaja dengan rentan usia 16 tahun hingga 18 tahun dengan kondisi bertubuh sangat kurus dan kurus. Rendah dan tingginya BMI dapat memberikan dampak ketidakaturan siklus menstruasi dan nyeri saat datang bulan. Alasannya, salah satu senyawa (lemak) yang ada dalam

tubuh yang bisa mempengaruhi proses pembuatan dan pembentukan hormon estrogen. Salah satu faktor utama penyebab ketidakaturan siklus menstruasi adalah hormon estrogen (Gilberth et al, 2022). Asupan makanan atau gizi yang kurang ataupun berlebih dapat menyebabkan kekurangan gizi atau nutrisi sehingga dapat menjadikan ketidakaturan selama siklus menstruasi (Access, 2018).

Selain status gizi, seorang remaja dapat mengalami stress, penyebab umum dari ketidakaturan siklus menstruasi adalah stress. Hormon ACTH (Neurohormonal Adrenocorticotropic Hormone) dilepaskan akibat dari stress yang menginduksi kelenjar hipofisis. Akibat hormon ini, kadar kortisol akan naik sehingga siklus haid mengalami gangguan dan menjadi tidak teratur (Safitri et al., 2020). Hasil dari Riskesdas pada tahun 2018, menyebutkan bahwa sebesar 9,8% prevalensi mengalami gangguan psikoafektif atau mental emosional pada penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun keatas. Menurut data (Riskesdas, 2010) stres dan terlalu banyak berpikir menyumbang 5,1% ketidakaturan menstruasi yang dialami oleh wanita usia 10 hingga 59 tahun di Indonesia.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Umur 15-18 Tahun kelas 10 di SMA Negeri 1 Pringsurat”, dikarenakan penulis tertarik dengan topik keperawatan maternitas, sehingga penulis memilih untuk mengangkat judul tersebut, pernah diteliti sebelumnya dengan judul yang mirip namun beda jumlah variabelnya dan tempat penelitian yang akan dijadikan tempat penelitian juga berbeda.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini, yaitu apakah hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah?.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stress pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Remaja Putri**

Diharapkan penelitian ini dapat memberi informasi bagi remaja putri mengenai hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka di perpustakaan Universitas Nasional tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai acuan untuk melatih berfikir secara ilmiah dalam menentukan, menganalisa masalah berdasarkan teori maupun pengetahuan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang Kesehatan serta sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya jika ada yang ingin mengangkat judul yang hampir sama dengan yang peneliti teliti, yaitu mengenai hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pringsurat Provinsi Jawa Tengah.