

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Periode remaja ialah fase alih dari anak-anak menuju dewasa. Remaja memasuki fase perkembangan yang bertujuan menjadi dewasa dan mengalami perubahan lebih lanjut (Setiawan, 2019). Menurut *World Health Organization* (2019), rentang umur remaja adalah antara umur 10 sampai 19 tahun, terbagi dalam dua periode yaitu remaja awal (10 sampai 14 tahun) dan remaja akhir (15 sampai 19 tahun).

WHO (*World Health Organization*) mengatakan remaja ialah individu yang berada pada rata-rata usia 10 hingga 19 tahun. Sekitar 1,2 milyar (18%) jumlah populasi di dunia masuk kedalam kategori remaja. Pada data sensus penduduk di tahun 2020, Indonesia memiliki 21,5 juta (7,9%) dari jumlah populasi berada pada kategori remaja. Sebuah penelitian mengatakan bahwa 64% perempuan menghadapi setidaknya satu gangguan yang berkaitan dengan gangguan siklus menstruasi (Michael, 2019)

Menstruasi ialah proses alamiah yang berulang dan terjadi pada remaja. Terjadi proses deskuamasi, atau pecahnya endometrium sering terjadi pada hari pertama dan kedua siklus haid setelah haid (Septaliana, 2019). Anak perempuan sering mengalami gangguan menstruasi.. Berdasarkan penelitian Arum (2019), presentase ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita usia 10 – 59 tahun sebesar 14,5%, sebanyak 11,7% remaja di Indonesia dengan usia 15 – 19 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Gangguan menstruasi yang sangat sering terjadi pada wanita menstruasi tidak normal ialah *menarche* terlambat, volume darah haid sangat banyak sehingga pembalut perlu sering diganti, pegal atau nyeri saat haid, gejala sebelum haid dan haid dengan siklus yang tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi meliputi polimenore, oligomenore, serta amenore. (Hatmanti, 2018).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) sebanyak 68% perempuan Indonesia berumur 10-59 tahun mendapatkan menstruasi normal serta 13,7% mendapati gangguan pada siklus menstruasi tidak normal dalam kurung waktu 1 tahun terakhir. Penyebab yang ditemukan oleh wanita pada rentang usia 10-59 tahun yang mengalami gangguan siklus menstruasi adalah karena stress. Selain itu, aktivitas fisik juga bisa mempengaruhi siklus menstruasi. Semakin tinggi aktivitas fisik maka dapat menghambat *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) yang berfungsi menurunkan kadar estrogen serum, pada akhirnya mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi (Yuni, 2020).

Akibat yang bisa ditimbulkan apabila gangguan siklus menstruasi tidak segera ditangani yaitu terganggunya kesuburan, hilangnya banyak darah yang memungkinkan terjadi anemia dengan gejala mudah penat, pucat, tidak dapat berkonsentrasi dan tanda-tanda lainnya (Rohan, 2017). Disfungsi siklus menstruasi juga salah satu parameter penting sebagai tanda adanya masalah pada sistem reproduksi yang selanjutnya dapat dihubungkan dengan risiko yang lebih besar terhadap berbagai penyakit pada sistem reproduksi seperti kanker rahim dan infertilitas. Perubahan

siklus menstruasi harus menjadi perhatian besar karena berdampak pada kualitas hidup remaja putri di masa mendatang.

Penyebab yang biasanya terjadi pada gangguan siklus menstruasi ialah stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* (Kurniawan, 2017). Berdasarkan analisa yang dilaksanakan oleh Juliana (2019) didapatkan hasil $p\text{ value} = 0,023$ ($p < 0,05$) yang menyatakan jika aktivitas fisik memiliki kaitan dengan siklus menstruasi. Analisa yang dilaksanakan oleh Anjasari dan Sari (2020) memperoleh nilai $p\text{ value} = 0,016$ ($p < 0,05$). Hasil analisa tersebut menjabarkan bahwa adanya kaitan dari variabel stress dengan siklus menstruasi.

Ada hubungan signifikan dari penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2018) mengenai status gizi berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi dengan hasil $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Usia *menarche* juga memiliki hubungan yang signifikan menurut Kamarulzaman (2021) dengan hasil $p < 0,05$. Perbedaan ini ditentukan oleh beberapa faktor antara lain stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* (Maulina, 2020). Jika siklus menstruasi seorang remaja tidak teratur dapat berisiko pada kehidupan remaja seperti pengaruh pada kesuburan, polip rahim, kanker rahim, *sindrom ovarium polikistik*, dan kista ovarium. Karena remaja akan menghadapi menstruasi pada masa pubertas, jika terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur pada masa ini, maka akan mempengaruhi kualitas hidup remaja tersebut (Vera, 2020).

Disimpulkan faktor – faktor yang mempengaruhi menstruasi pada analisis ini adalah stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* yang berkesinambungan untuk diteliti kepada siswi SMK IT Raflesia Depok.

SMK IT Raflesia merupakan Sekolah Menengah Kejuruan berbasis Kesehatan yang berada di wilayah Cimanggis, Jawa Barat. SMK IT Raflesia memiliki sebanyak 98 siswi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan kepada 10 siswa di SMK IT Raflesia Depok, didapatkan data dari 8 siswa mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dalam kurun waktu 1 tahun terakhir serta 3 dari 10 siswi tersebut mengalami usia *menarche* lebih cepat > 12 tahun. Sebagian remaja mengatakan bahwa remaja tersebut memiliki banyak kegiatan di dalam begitupun di luar sekolah. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Siswi di SMK IT Raflesia Depok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari data di atas, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* maka rumusan permasalahan penelitian yang dilakukan “Apakah hubungan stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK IT Raflesia Depok”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui faktor – faktor yang berhubungan siklus menstruasi pada siswi SMK IT Raflesia Depok.

1.3.2 Tujuan khusus

1) Diketahui distribusi frekuensi stres, aktivitas fisik, status gizi, usia *menarche* dan siklus menstruasi pada siswi di SMK IT Raflesia Depok.

2) Diketahui hubungan antara stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK IT Raflesia Depok

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 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 berikutnya.

1.4.2 Bagi institusi pendidikan Universitas Nasional

Diharapkan menjadi bahan acuan dan wawasan informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi untuk memberikan pendidikan stres, aktivitas fisik, status gizi dan usia *menarche* kepada peserta didik. Selain itu juga sebagai bahan dasar untuk

penelitian berikutnya, bahan pembelajaran mata kuliah dan diperpustakaan.

1.4.3 Bagi remaja

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, status gizi dan usia *menarche* yang dialami dalam kehidupan remaja.

1.4.4 Bagi institusi pendidikan SMK IT Raflesia Depok

Diharapkan mampu memberikan informasi mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja serta sebagai bahan masukan untuk pembelajaran pengetahuan menstruasi di sekolah

