

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelompok remaja rentan mengalami gangguan pada siklus menstruasi termasuk di dalamnya, gangguan siklus menstruasi lebih dari 20 hari (*polymenorrhea*), 35 hari lebih (*oligomenorrhea*), tidak mengalami menstruasi sampai dengan umur 16 tahun (*amenorrhea primer*), dan lebih dari 3 bulan tidak mengalami menstruasi (*amenorrhea sekunder*) (Sitoayu, *et al.* 2019). Terdapat 75% perempuan di usia remaja akhir yang menghadapi gangguan siklus menstruasi, diantaranya berupa siklus menstruasi tidak menentu (lama menstruasi ataupun durasi) (Sutjiato, 2019)

Laporan *World Health Organization* (WHO) (2020), 45% perempuan remaja awal didunia memiliki gangguan siklus menstruasi. Sedangkan di Indonesia data Riset Kesehatan Dasar (2019), 13,7% perempuan umur 10-59 tahun memiliki gangguan menstruasi, di umur 17-29 tahun dan umur 30-34 tahun pada wanita Indonesia memiliki gangguan siklus menstruasi sebanyak 16,4%.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019) di dalam penelitian Suparji (2019), di Jawa Barat diperkirakan 70% mengalami masalah menstruasi, dan dialami oleh usia 17-29 tahun, sedangkan di Kabupaten Bogor dalam penelitian Tazkyatunnisa, *et al.* (2022), pada 178 remaja di Kabupaten Bogor menunjukkan 71,9% mengalami gangguan menstruasi.

Menurut data profil Puskesmas Cibinong (2022) pada pemeriksaan penjangkaran Kesehatan di SMA/SMK wilayah kerja Puskesmas Cibinong, diketahui bahwa di SMK Plus Trimitsa Cibinong, mulai dari kelas 10 hingga kelas 12 yang berjumlah 84 siswi, dan sebesar 61,3% siswi mengalami gangguan menstruasi.

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa penyebab diantaranya menurut Kusmiran (2018), dalam bukunya kesehatan reproduksi, menjelaskan bahwa terdapat beberapa alasan seorang remaja untuk terjadi gangguan siklus menstruasi antara lain stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktifitas fisik, dan durasi tidur.

Menurut Ulum (2019), adrenalin dalam tubuh manusia akan keluar untuk bertahan ketika stres, didalam tubuh terdapat sistem umpan balik ketika mengalami stres ataupun emosi, oleh karena itu dapat terpengaruhnya menstruasi seseorang akibat meningkatnya kadar kortisol didalam darah, sehingga mengakibatkan gangguan siklus menstruasi pada perempuan.

Hasil dari penelitian Eni (2018) terdapat 51,8% siswi SMK Bakti Indonesia Medika Jombang memiliki hasil dengan tidak normal pada gangguan siklus menstruasi diakibatkan oleh stres, begitupun hasil dari penelitian Sari (2019) terdapat 61,3% responden yang mengalami gangguan pada siklus menstruasi pada saat penelitian di Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang disebabkan oleh stres.

Status gizi juga memiliki peran dalam siklus menstruasi, sejalan dengan hasil penelitian dari Nurlaily (2018), di Surabaya tepatnya di SMAK St. Stanislaus, dengan hasil remaja yang status gizi yang berlebihan dapat mengalami risiko 1,5 kali untuk terjadi disminorea, begitupun penelitian Nasrawati (2018), dengan hasil menunjukkan hasil yang signifikan antara status gizi terhadap terjadinya PMS (*Premenstrual syndrome*) pada mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugiharto (2019) di Australia dan Selandia Baru, terungkap bahwa remaja yang mengalami obesitas, dengan nilai BMI (*Body Mass Index*) ≥ 27 , memiliki risiko yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka memiliki risiko 69,3 kali lebih tinggi untuk mengalami *oligomenorea*, suatu kondisi yang ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, remaja obesitas juga memiliki risiko 18,5 kali lebih besar untuk mengalami menstruasi yang berkepanjangan, yaitu lebih dari 7 hari.

Kadar hemoglobin memiliki peran dalam siklus menstruasi, metabolisme tubuh serta sel saraf tidak bisa berfungsi dengan maksimal karena kurangnya hemoglobin, impuls saraf juga dapat menurun dengan cepat, merusak system reseptor dopamine (Wahyuningsih dan Astuti, 2020). Dalam hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin memiliki hubungan dengan gangguan siklus menstruasi dengan responden remaja putri, ketika siklus menstruasi berkisar 21-35 hari maka dapat kadar hemoglobin pada remaja putri bisa disebut normal, jumlah kadar hemoglobin dapat tidak normal ketika siklus menstruasi yang memanjang, lebih dari 35 hari, atau memendek kurang dari 21 hari dapat menandakan adanya

ketidakseimbangan hormonal atau masalah kesehatan reproduksi lainnya (Patonah & Azizah, 2018), temuan ini menyoroti pentingnya memantau dan memahami pola siklus menstruasi sebagai indikator kesehatan reproduksi perempuan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin memengaruhi ketidaknormalan dalam panjang siklus tersebut.

Aktivitas fisik juga dapat menjadi penyebab gangguan siklus menstruasi, bisa dilihat dari hasil penelitian Hidayatul serta Supriadi (2020) dengan hasil penelitian 51,3 % responden atau 41 siswi yang aktivitas fisiknya kadang-kadang menderita gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian Lim *et al.* (2019) olah raga merupakan aktivitas fisik yang menyebabkan tidak teraturnya siklus menstruasi, dan sejalan dengan penelitian Yu *et al.* (2019) tidak teraturnya siklus menstruasi didukung dengan aktivitas fisik yang memiliki pengaruh positif dalam hubungannya.

Siklus menstruasi disebabkan juga oleh durasi tidur, sesuai hasil penelitian Nam *et al.* (2018) terdapat hubungan durasi tidur terhadap tidak teraturnya siklus menstruasi, responden dengan durasi tidur 8 jam sehari lebih baik jika dibandingkan dengan responden yang tidur hanya 5 jam sehari, seperti penelitian sebelumnya penelitian Lim *et al.* (2019) menunjukkan 19,4% remaja putri yang diteliti di Korea, siklus menstruasi yang tidak normal dapat berkaitan dengan durasi tidur, kebanyakan remaja Korea hanya memiliki waktu tidur 6 jam yang tidak tercukupinya kebutuhan tidur, kurang 2 jam dari rata-rata remaja yang bukan Korea.

Menurut Suparji (2019), seseorang yang memiliki gangguan siklus menstruasi bisa jadi sesuatu serius dalam kesehatannya, karena tidak adanya ovulasi (*anovulator*) biasanya dapat dilihat dari tidak teraturnya menstruasi, sehingga wanita akan sulit memiliki anak (*infertile*), selain itu remaja akan mengalami anemia ketika perdarahan terlalu banyak ketika menstruasi.

Akibat dari gangguan siklus menstruasi jika tidak dilakukan pencegahan atau pengobatan secepat mungkin serta benar bisa menyebabkan terganggunya kesuburan, dapat terjadi anemia akibat tubuh terlalu banyak mengeluarkan darah bisa dilihat dari gampang lelah, pucat, tidak bisa berkonsentrasi, serta tanda yang lain (Rohan, 2019). Sejalan dengan pendapat Sukarni (2018), dapat terganggunya sistem reproduksi dapat dilihat dari gangguan siklus menstruasi, sehingga memiliki risiko untuk terkena berbagai jenis penyakit di sistem reproduksi, misalnya

kaangker rahim, ataupun infertilitas, oleh karena itu kualitas hidup remaja ditentukan oleh siklus menstruasi sehingga perlu diwaspadai (Sharma, 2019).

Studi pendahuluan penelitian ini dilakukan di SMK Plus Trimitsa Cibinong Bogor, dengan melakukan wawancara kepada 10 orang siswi secara acak, diketahui bahwa 60% responden memiliki siklus menstruasi yang tidak baik berupa lama menstruasi dalam satu siklus < 21 hari, berkisar antara 3-7 hari didalam 1 siklus, dan terjadi sakit di bagian perut dengan kram perut di posisi bawah ketika menstruasi sehingga terganggunya aktivitas, diketahui 70% responden mengalami tingkat stres sedang dengan sikap yang kemungkinan bersikap lebih terhadap satu keadaan, tidak mudah untuk santai, gampang merasa marah, mudah gelisah, dilihat dari status gizi diketahui 60% responden dengan gizi kurang, 10% dengan gizi lebih, dan 30% dengan gizi normal, diketahui dari aktifitas fisik 60% siswi memiliki aktifitas fisik yang berat, dan memiliki durasi tidur rata-rata kurang dari 8 Jam.

Data gangguan siklus menstruasi yang cukup tinggi dan dampak yang sangat buruk yaitu tidak adanya ovulasi (*anovulatoir*) pada siklus menstruasi, kemungkinan susah dalam mendapatkan anak, akan terjadi anemia pada remaja jika keluar darah terlalu banyak di waktu yang lama, PMS serta produktivitas yang mengalami gangguan oleh dismenorea, dan emosi sulit di kontrol akibat emosional, gelisah, gampang marah, gampang panik, sehingga dapat menyebabkan gampang menangis, oleh karena itu, dengan mempertimbangkan dampak dan faktor penyebab yang telah dijabarkan, peneliti merasa akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada konteks permasalahan yang telah diuraikan, perumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahui distribusi frekuensi stres, status gizi, kadar hemoglobin, aktivitas fisik, durasi tidur, dan gangguan siklus menstruasi Siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong Tahun 2023
- 2) Diketahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023.
- 3) Diketahui hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023.
- 4) Diketahui hubungan kadar hemoglobin dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023.
- 5) Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023.
- 6) Diketahui hubungan durasi tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber data dan referensi yang berharga bagi peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian lebih mendalam mengenai gangguan siklus menstruasi pada remaja usia sekolah, dengan menyediakan informasi yang terperinci dan hasil analisis yang komprehensif, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kajian-kajian selanjutnya yang melibatkan aspek-aspek kesehatan reproduksi pada kelompok remaja tersebut, oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman ilmiah tentang gangguan siklus menstruasi pada remaja usia sekolah, serta memperkaya literatur penelitian dalam bidang kesehatan reproduksi.

1.4.2 Manfaat Instansi SMK Plus Trimitsa

Penelitian ini dapat dijadikan evaluasi bagi pihak sekolah terkait kondisi siklus menstruasi pada siswi di SMK Plus Trimitsa Cibinong, sehingga sekolah dapat melakukan tindakan yang sesuai sehingga ketika siswi memiliki gangguan menstruasi dapat diatasi, sehingga terciptanya pembelajaran yang kondusif bagi siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

1.4.3 Manfaat Remaja Siswi SMK Plus Trimitsa

Penelitian ini berpotensi menjadi sumber masukan yang berguna serta menyediakan informasi terkait gangguan siklus menstruasi bagi siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang terkait dengan gangguan siklus menstruasi, memberikan siswi wawasan yang lebih baik terhadap kondisi kesehatan mereka, dengan begitu, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi terkait kesehatan reproduksi, serta memberikan kontribusi positif dalam mendukung upaya pencegahan dan penanganan gangguan siklus menstruasi di kalangan siswi SMK Plus Trimitsa Cibinong.

