

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah penyakit fisiologis yang mempengaruhi wanita sebulan sekali yang disebabkan oleh kerusakan lapisan rahim akibat infertilitas (Critchley, 2020). Menurut Sari *et al.*, (2023), siklus menstruasi normal harus berlangsung setiap bulan dengan interval 21 hingga 35 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda-beda, seperti usia, berat badan, status gizi, tingkat konsumsi makanan, aktivitas fisik, tingkat stres, penggunaan obat-obatan hormonal dan gangguan endokrin (Fatmayanti, 2022).

Kelainan pada siklus menstruasi merupakan indikasi sistem metabolisme dan hormonal yang tidak stabil, yang dapat berdampak pada kapasitas wanita untuk hamil. Anovulasi, suatu kondisi di mana menjadi sulit untuk membuahi sel telur yang belum matang, mungkin hasil dari siklus menstruasi yang dipersingkat. Ada siklus menstruasi yang berkepanjangan, di sisi lain menunjukkan bahwa wanita itu mengalami infertilitas yang berkepanjangan atau bahwa sel telur jarang diproduksi. Wanita yang mengalami penyimpangan dalam siklus menstruasi mereka mungkin merasa sulit untuk memprediksi waktu masa subur mereka (Sari *et al.*, 2023).

Siklus menstruasi tidak normal memiliki efek yang membutuhkan waktu untuk segera ditangani, akan terjadi gangguan kesuburan (infiltrat) dan berisiko terkena anemia defisiensi besi dan osteoporosis. Indikator penting lain dari masalah sistem reproduksi adalah siklus menstruasi yang tidak normal, yang terkait dengan peningkatan risiko kanker endometrium dan hiperplasia

endometrium. (Wardani, 2022). Faktor yang memengaruhi siklus menstruasi dalam penelitian ini adalah tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food*.

Stres meningkatkan pelepasan hormon kortisol, yang merupakan salah satu alasan periode menstruasi tidak normal. Otak, kelenjar pituitari, dan hipotalamus semua mengontrol hormon kortisol, dan memiliki efek pada aktivitas hipotalamus. Kelenjar pituitari mengeluarkan FSH, yang merupakan hormon perangsang folikel, dan ovarium bereaksi terhadap rangsangan yang diciptakan oleh hormon estrogen (Sopha, 2021). Emosi, pola pikir, dan kesehatan mental seseorang terkait dengan tingkat stres siklus menstruasi. Stressor ini berdampak pada produksi kortisol, yang pada gilirannya berdampak pada produksi estrogen wanita. Selain stres, aktivitas fisik juga memengaruhi menstruasi.

Kegiatan yang melibatkan sedikit aktivitas fisik, termasuk berbelanja, bepergian, dan menonton TV, menghambat proses metabolisme. Cadangan energi di jaringan adiposa akan meningkat dengan melakukan aktivitas rendah, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kekurangan energi yang tidak teroksidasi. Dengan demikian, siklus menstruasi dapat dipengaruhi secara negatif oleh energi rendah. Di sisi lain, peningkatan aktivitas fisik dapat menekan kadar estrogen serum dan menghalangi pelepasan gonadotropin-releasing hormone (GnRH), yang dapat mengganggu siklus menstruasi (Wijayanti, 2022). Konsumsi *fast food* adalah faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi, setelah tingkat stres dan latihan fisik.

Mengonsumsi *junk food* atau *fast food*, dapat mengganggu siklus menstruasi, hal ini terjadi sebagai akibat dari kandungan serat rendah makanan

cepat saji yang khas dan kadar lemak, garam, gula, dan kolesterol yang tinggi. Akibatnya dapat terjadi penumpukan lemak pada jaringan adipose (Faddilah dan Puspitasari, 2023). Penumpukan lemak di jaringan adipose dapat meningkatkan kadar hormon leptin yang menyebabkan pelepasan hormon GnRH. Hormon GnRH tersebut dapat mempengaruhi hormon FSH dan sebagai perangsang pematangan folikel selama produksi estrogen (Aulya *et al.*, 2021).

Menurut data *World Health organization* (WHO) tahun 2018, secara global sekitar 80% wanita di seluruh dunia mengalami ketidakteraturan menstruasi (Wijayanti, 2022). Sekitar 68% wanita Indonesia berusia 10 hingga 59 tahun melaporkan menstruasi normal, sementara 13,7% mengalami masalah menstruasi yang tidak normal dalam setahun, menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2017, pada kelompok usia 17-29 dan 30-34 masalah menstruasi yang tidak teratur juga cukup umum, dengan tingkat stres 16,4%. Stres dan ketegangan mental, yang dapat melebihi 5,1%, adalah penyebab utama menstruasi tidak teratur yang dikutip oleh wanita berusia 10-59 tahun (Yuni dan Ari, 2020).

Menurut laporan *World Health organization* (WHO) tahun 2018, prevalensi stres yang sangat tinggi 350 juta orang di dunia melaporkan mengalami stres. Prevalensi stres di kalangan siswa di seluruh dunia mencapai 38,91%, sementara di Asia mencapai 61,3% dan di Indonesia sekitar 71,6% (Sandi, 2021). Menurut data penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terjadi peningkatan 7% proporsi penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun dengan masalah intelektual, emosional, atau stres. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 menunjukkan bahwa kurang dari 50% masyarakat Indonesia,

atau sekitar 33,5%, melakukan latihan fisik. Dibandingkan statistik Riskesdas tahun 2017 sekitar 26,1%. (Manangkabo *et al.*, 2021)

Menurut temuan survei yang dilakukan Kurious bersama Katadata *Insight Center* (KIC) tahun (2023), Kebanyakan orang Indonesia makan makanan cepat saji, atau yang biasa disebut sebagai *fast food*, lebih dari sekali seminggu.

Menurut penelitian ini, pria hanya mengonsumsi hingga 44,5% makanan cepat saji setiap minggu, dibandingkan dengan sekitar 55,5% wanita. Pria mengonsumsi 46,2% makanan cepat saji saat makan, dibandingkan dengan sekitar 53,8% wanita. Namun, wanita hanya mengonsumsi makanan cepat saji pada tingkat 29,4%, dibandingkan dengan pria 70,6%, ketika datang untuk memakannya 4-5 kali seminggu. Selain itu, wanita mengonsumsi makanan cepat saji pada tingkat yang lebih tinggi daripada pria 57,1% melawan 42,9% hingga 6-7 kali setiap minggu. Persentase pria dan wanita yang makan makanan cepat saji lebih dari tujuh kali seminggu adalah 50% (Cindy, 2023). Data yang didapatkan dari Riskesdas tahun 2018 diketahui bahwa sekitar 68,3% remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* sebanyak 1-6 kali dalam 1 minggu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Benefita Rahma terhadap pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Penelitian yang menggunakan uji *Chi-square* mengungkapkan, terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dengan nilai p 0,003 dan OR 5,0 dan ditemukan korelasi yang signifikan dengan nilai sebesar 0,005 dan OR 6,4 antara tingkat stres dengan keterlambatan siklus menstruasi (Rahma, 2021).

Menurut temuan penelitian Kusumawati *et al.*, (2021) dengan siswa MA Ma'ahid Kudus, mayoritas siswa (55,2%) terlibat dalam kegiatan kategori ringan. Sebagian besar responden (66,7%) melaporkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Menurut temuan uji statistik menggunakan *Rho Spearman*, aktivitas fisik dan siklus menstruasi terkait, dengan nilai $p = 0,000$ dan r masing-masing 0,371.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada 10 mahasiswi Universitas Nasional didapatkan 70 % dari 10 responden mengatakan siklus menstruasi tidak normal, dan didapatkan hasil tingkat stres dengan tingkat normal 30% dari 10 responden, untuk kategori ringan 40% dari 10 responden, kategori sedang 20% dari 10 responden, kategori berat 10% dari 10 responden. Untuk aktivitas fisik didapatkan hasil aktivitas fisik berat 30% dari 10 responden, kategori sedang 70% dari 10 responden. Dan pada kategori konsumsi *fast food* didapatkan dengan kriteria sering 70% dari 10 responden dan kategori jarang 30%.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* berhubungan dengan siklus menstruasi di kalangan mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta?” adalah pernyataan yang dirumuskan untuk penelitian ini. Ini

didasarkan pada deskripsi masalah yang sebelumnya diberikan di latar belakang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk diketahui bagaimana tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui gambaran siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3.2.2 Diketahui gambaran tingkat stres, aktivitas fisik dan konsumsi fast food pada mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3.2.3 Diketahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3.2.4 Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.3.2.5 Diketahui hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Untuk mencegah menstruasi yang tidak normal, mahasiswi keperawatan di Universitas Nasional Jakarta dapat mengambil manfaat dari

temuan penelitian ini dengan mempelajari lebih lanjut tentang hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food*.

1.4.2 Bagi Universitas

Diharapkan penelitian ini akan menambah pengetahuan dan menjadi referensi tambahan mengenai hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar penelitian ini akan berfungsi sebagai manual atau titik referensi yang berharga bagi peneliti lain yang sedang melakukan penelitian yang relevan atau penelitian tambahan.

