

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menstruasi pertama kali adalah pada usia 12-16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2014). Jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada periode berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal berada dalam kisaran 21-35 hari dan siklus menstruasi rata-rata terjadi selama 28 hari. Menurut UNICEF (2019) Menstruasi adalah fakta alami kehidupan dan kejadian bulanan untuk 1,8 miliar anak perempuan dan perempuan usia reproduksi. Macam-macam gangguan siklus menstruasi yaitu *polimenore*, *oligomenore* dan *amenore* (Maulid Dya; & Adiningsih, 2019).

Menurut badan kesehatan dunia atau WHO (2017) data menunjukkan prevalensi gangguan menstruasi di dunia ditaksirkan *oligomenorrhoea* 15,8%, *polimenorrhoea* 11,5% dan gangguan campuran sebanyak 49% (WHO, 2017). Berdasarkan laporan RISKESDAS tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah kasus pasien dengan gangguan menstruasi cenderung mengalami peningkatan tiap tahunnya. Dalam RISKESDAS tahun 2010 dinyatakan bahwa presentase perempuan dalam rentan umur 10-59 tahun di Indonesia yang mengalami haid tidak teratur sebesar 13,7% (Anggraeni, dkk 2021). Di Indonesia penelitian mengenai gangguan lain terkait menstruasi adalah prevalensi

oligomenorea 50%, *polimenorea* 10,5% dan gangguan campuran sebanyak 15,8% (Puspajelita, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gangguan menstruasi yang terjadi pada wanita dipengaruhi oleh berat badan, status gizi, kebiasaan olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, sinkronisasi proses menstrual dan gangguan endokrin (Fahmi, dkk 2018). Secara teoritis, stress sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia tersebut. Tingkat stress adalah tahapan gejala-gejala stress yang ada pada diri seseorang yang seringkali tidak disadari. alasan peneliti tertarik mengambil stress sebagai faktor yang akan diteliti karena peneliti menemukan bahwa stress merupakan gangguan psikologis yang paling sering terjadi pada orang-orang muda seperti mahasiswa tingkat akhir. Hasil studi yayasan kesehatan mental/Mental Health Foundation tahun 2018, studi ini merupakan jajak pendapat online yang dilakukan dan memiliki ukuran sampel 4.619 responden dan merupakan studi tingkat stress terbesar yang diketahui di Inggris. Menurut yayasan kesehatan mental orang yang lebih muda memiliki stress yang lebih tinggi terkait dengan tekanan untuk berhasil. 60% dari usia 18-24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun, dibandingkan dengan 17% dari 45-54 dan 6% diatas 55 tahun. Hal ini bisa disebabkan karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal bisa disebabkan karena kesehatan atau penyakit yang dialami, karena tingkat kesehatan yang ada pada seseorang akan mempengaruhi stress yang dialami, selain itu stress dapat disebabkan karena kelebihan beban dan kebosanan dengan proses pembelajaran yang berlangsung. Apabila seseorang berada dalam kondisi ini, maka seseorang tersebut akan mengalami perasaan resah, gelisah, cemas, hingga

frustasi berat atau putus asa (Wisniastuti, dkk 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wisniastuti, dkk (2018) di Stikes Wira Medika menunjukkan bahwa tingkat stress dalam kategori sedang sebanyak 15 orang responden (28,3%), siklus menstruasi sebanyak 38 orang (71,7%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, serta ada hubungan signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VIII.

Siklus menstruasi tidak teratur juga dapat dipengaruhi oleh status gizi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi. Menurut WHO (2021) malnutrisi adalah masalah global yang paling serius setiap tahun. Secara global 1,9 miliar orang dewasa kelebihan berat badan atau obesitas sementara 462 juta kekurangan berat badan. Menurut Kemenkes tahun 2017, bahwa kebutuhan zat besi pada wanita usia subur lebih banyak dibandingkan kebutuhan zat besi laki-laki karena zat besi diperlukan untuk pembentukan sel darah merah (hemoglobin), karena pada wanita terjadi pengeluaran darah melalui menstruasi secara periode setiap bulan. Kurangnya gizi atau terbatasnya asupan gizi selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini bisa berdampak pada gangguan menstruasi, namun akan membaik bila asupan nutrisi juga baik (ilmi; & selasmi, 2019). Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Islamy dan Farida, (2019). Analisis bivariate antara status gizi dan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat III STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018, menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki status gizi tidak normal (*overweight/underweight*) beresiko 2,8 kali untuk mengalami siklus menstruasi tidak teratur (95% CI : 1,6-4,8), (Islamy; & Farida, 2019).

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan aktivitas fisik merupakan variabel atau faktor yang sangat jarang di temukan pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Seperti pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Wisniastuti, dkk (2019) yang meneliti tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VIII di Stikes Wira Medika Bali dan penelitian yang dilakukan oleh Tombokan, dkk (2017) tentang hubungan antara stress dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya. Aktivitas fisik yang berlebihan juga dapat menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan *menarche* yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi dengan perubahan *metabolism steroid* yang mempengaruhi *release* atau pelepasan *gonadotropin* (Hanapi dkk, 2021). Seperti yang telah dikatakana sebelumnya bahwa belum banyak ditemukan penelitian tentang faktor atau variabel aktivitas fisik padahal aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, tidak terkecuali kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Baadiyah, dkk 2021) menunjukkan nilai korelasi *pearson product* momen sebesar 0,236 dengan *p-value* yakni 0,032 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan yang lemah antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi semester II FKM UNDIP (Baadiyah, dkk 2019).

Peneliti melakukan wawancara sederhana untuk melihat permasalahan yang sedang dialami oleh beberapa mahasiswi tingkat akhir angkatan 2017 dan 2018 tentang menstruasi di Kampus Universitas Kristen Indonesia Maluku program studi keperawatan. Peneliti melakukan wawancara sederhana secara tidak langsung melalui teks (chatting) menggunakan aplikasi whatsapp. Masalah yang ditemui diantaranya adalah 3 orang mengalami gangguan siklus menstruasi, yang dimana pada periode sebelumnya

mahasiswi tersebut mengalami menstruasi namun pada periode berikutnya mahasiswa tidak mengalami menstruasi. Peneliti juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswi yang dilakukan wawancara mengalami stress akibat pengerjaan skripsi atau studi akhir, masalah lainnya yang di hadapi oleh mahasiswi tersebut dan pola makan pun menjadi terganggu akibat stress yang dialami oleh mahasiswi tersebut. Penelitian dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan. Hal ini dikarenakan beratnya beban dan tanggung jawab mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, masalah kebutuhan ekonomi dan masalah lainnya yang di alami. sehingga memicu terjadinya stress, pola makan menjadi terganggu dan aktivitas menjadi tidak teratur. Masalah-masalah tersebut dapat berdampak pada kesehatan salah satunya siklus menstruasi yang tidak normal yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. Universitas Kristen Indonesia Maluku adalah salah satu universitas yang memiliki jumlah mahasiswa keperawatan yang cukup banyak. Universitas Kristen Indonesia Maluku juga telah menerapkan sistem 3 semester dalam 1 tahun dan itu juga menjadi salah satu pemicu tekanan belajar yang lebih besar. Hal inilah yang menjadi alasan peneliti melakukan penelitian di Universitas Kristen Indonesia Maluku.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Indonesia Maluku.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara tingkat stress, status gizi dan aktivitas fisik

dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Indonesia Maluku?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir .

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi
- b. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi
- c. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dibidang kesehatan dan dijadikan sebagai salah satu sumber referensi bagi mahasiswa keperawatan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan ilmu keperawatan khususnya kepada mahasiswa keperawatan tentang gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi

b. Bagi masyarakat

Meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi sehingga masyarakat dapat mampu melakukan upaya pencegahan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir.