

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan bagian dari fase perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Masa yang merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Wardani et al., 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan remaja dengan jumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 milyar jiwa (WHO, 2015). Sementara itu data di Indonesia penduduk yang berusia 15-24 tahun sampai bulan agustus 2020 berjumlah 44.079.486 jiwa. Pada usia tersebut remaja memiliki masa pertumbuhan yang cepat dan kegiatan fisik yang aktif, sehingga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, maka dari itu tingkat kesehatan remaja perlu dibina dan ditingkatkan (Badan Pusat Statistik, 2020).

Tumbuh kembang adalah peristiwa yang terjadi sejak masa pembuahan sampai masa dewasa. Pertumbuhan merupakan suatu proses biologis yang menyebabkan perkembangan fisik yang dapat diukur. Perkembangan merupakan suatu proses seorang individu dalam aspek keterampilan dan fungsi yang kompleks. Individu berkembang dalam

pengaturan neuromuskuler, keterampilan menggunakan anggota tubuh, serta perkembangan kepribadian, mental, serta emosi (Kusuma, 2014).

Pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja menurut Putra, (2013) dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 12-15 tahun), remaja pertengahan (usia 15-18 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Mereka ada yang berada di dalam sekolah (berbasis sekolah) dan di dalam kelompok masyarakat (berbasis masyarakat). Beberapa ciri yang khas dari perkembangan remaja dapat dilihat bahwa masa remaja adalah tahap dimana remaja mengalami krisis karena adanya perubahan cepat yang memunculkan sesuatu yang dirasakan baru dan berbeda pada aspek fisik maupun psikososial mereka. Permasalahan yang sering kali muncul pada tumbuh kembang remaja yaitu siklus menstruasi. (Sarwono, 2013).

Menstruasi merupakan perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan oleh pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron yang mengalami penurunan terutama progesteron pada akhir siklus ovarium yang dimulai biasanya 14 hari setelah ovulasi (Novita, 2018). Menstruasi adalah salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Periode menstruasi penting dalam reproduksi. Menstruasi yang terjadi secara reguler setiap bulan akan membentuk suatu siklus menstruasi (Tombokan et al., 2017).

Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal dimulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Siswati, 2013). Siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks

saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan di endometrium, kelenjar hipotalamus dan hipofisis, serta ovarium. Pendarahan akibat runtuhnya dinding lapisan dalam rahim adalah puncak dari serangkaian peristiwa saling berkaitan, yang bertujuan mempersiapkan rahim menampung sel telur yang dibuahi. Bila kehamilan tidak terjadi, dinding yang sudah dipersiapkan itu mengelupas.(Matthews, 2019).

Gangguan siklus menstruasi dapat dibagi menjadi tiga yaitu siklus haid lebih pendek dari normal (polimenorea), siklus haid lebih panjang dari normal (oligomenorea), keadaan dimana tidak adanya haid selama minimal tiga bulan berturut-turut (amenorea). Panjang siklus yang biasa pada seorang wanita adalah 25-32 hari, dan 97% wanita yang berevolusi siklusnya berada di antara 18-42 hari. Siklus menstruasi normalnya teratur tiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya ketidakefektifan pada sistem metabolisme dan hormonal yang terjadi pada tubuh, dampaknya yaitu jadi lebih sulit untuk hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita tidak mengalami proses pelepasan ovum dari ovarium karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi (Manurung, 2019). Gangguan siklus menstruasi yang tidak segera ditangani dengan baik, dapat menyebabkan masalah kesuburan (Latifah, 2017).

Laporan WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak

teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan gangguan psikis dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Yuni & Ari, 2020).

Faktor resiko yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi salah satunya yaitu status gizi. Status gizi merupakan salah satu indikator yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Status gizi dipantau dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) atau BMI (*Body Mass Index*). Terjadinya perubahan pada IMT dapat dipengaruhi oleh perubahan berat badan. Berat badan merupakan salah satu indikator yang memiliki pengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena berat badan menggambarkan simpanan lemak dalam tubuh. Kondisi remaja dengan berat badan berlebih, akan memiliki persentase cadangan lemak tubuh yang tinggi pula sehingga menyebabkan peningkatan jumlah hormon estrogen dalam darah akibat dari peningkatan jumlah lemak. Peningkatan kadar estrogen memberikan umpan balik negatif pada sekresi hormon GnRH (*Gonadotropin Hormone*) yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon FSH (*Folicle Stimulating Hormone*). Akibat dari terhambatnya produksi hormon FSH untuk mencapai puncak produksinya, maka pertumbuhan dari folicle akan terhenti dan folicle yang terbentuk tidak matang sehingga terjadi pemanjangan waktu siklus menstruasi (Trisnawati & Anasari, 2018).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2023 di SMK Farmasi Nasional Surakarta, dari

indikator pengukuran IMT/U remaja putri dengan rentang usia 14 hingga 17 tahun memiliki hasil persentase 26,3% memiliki status gizi underweight dan 21% diantaranya memiliki status gizi overweight. Data yang dihasilkan saat penelitian lebih besar dari data Nasional Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Jawa Tengah, berdasarkan hasil indikator IMT/U diperoleh hasil untuk remaja putri dengan status gizi underweight memiliki prevalensi 8,3% dan overweight dengan prevalensi 7,9% sehingga perlu penelitian lebih lanjut. Selain dari status gizi remaja, lama siklus menstruasi yang tidak normal pada remaja mendapatkan prevalensi 38,6% dan lama waktu menstruasi tidak normal yakni 18,3%.

Faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi yaitu kualitas tidur. Kualitas tidur menurut Yusuf (2019), diartikan sebagai takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang. Definisi sederhana berdasarkan *The Webster Dictionary*, kualitas tidur adalah bagaimana seseorang merasa baik atau buruk tentang tidurnya (Ohayon dkk, 2017). Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi melatonin. Hormon melatonin sendiri dapat menghambat produksi estrogen. Produksi melatonin yang tidak optimal akan meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh, yang secara tidak langsung dapat mengganggu siklus menstruasi. Jika terjadi penurunan produksi melatonin, maka akan mengakibatkan meningkatnya kadar estrogen dalam tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Penelitian yang dilakukan pada 40 dokter muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta melaporkan sebesar 50% dokter muda dengan kualitas

tidur buruk mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Hal tersebut dapat terjadi karena banyak waktu yang mahasiswa gunakan untuk belajar sehingga berdampak pada kualitas tidurnya (Deaneva dkk, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syintia et al (2021), hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi dapat dilihat bahwa terdapat hubungan secara statistik antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi FK UISU Tahun 2021 dengan nilai $p=0.005$ ($p<0,05$) dan mahasiswi dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 4,773 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan mahasiswi dengan kualitas tidur baik.

Faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi yaitu umur *menarche*. *Menarche* atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13 – 14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia ≤ 12 tahun. Umur *menarche* yang terlalu muda (≤ 12 tahun) dimana organ – organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal (Sophiah, 2013). Usia *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan karena secara mental

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswi Tingkat 1 dengan metode wawancara pada tanggal 22 Maret 2024 didapatkan hasil bahwa dari 15 mahasiswi diantaranya ada 9 mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi karena siklus, dan 6

mahasiswi yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi karena status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* yang baik.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka penelitian tertarik meneliti terkait hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penelitian merumuskan masalah “Adakah hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-irsyad Cilacap?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universita Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Mengetahui gambaran umur *menarche* pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

- d. Mengetahui gambar siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- e. Mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
- f. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- g. Mengetahui hubungan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori serta menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga memberikan informasi sehingga dapat menggambarkan secara nyata terkait hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian dapat menjadi bahan informasi terkait dengan hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

b. Bagi Penulis

Menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan, memperluas serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama masa proses pembelajaran.

c. Bagi Tempat Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai perbedaan hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap mengaplikasikan mata kuliah metodologi penelitian, serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

1. (Aulya et al., 2021) dengan judul “Hubungan Usia *Menarche* dan Konsumsi Makan Cepat Saji dengan Kejadian *Dismenore* Primer” Tujuan penelitian adalah Mengetahui hubungan usia *menarche* dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *dismenore* primer pada siswi di Jakarta Tahun 2021. Desain penelitian menggunakan observasional analitik, desain penelitian ini merupakan jenis rancangan atau desain yang bersifat *cross sectional* dengan pendekatan statistik *Chi-square* menyebarkan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah 120 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Hasil penelitian dengan uji *Chi-square* dikatakan nilai usia *menarche* menunjukan *p-value* =

0,043<0,05, sedangkan konsumsi makanan cepat saji menunjukkan $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel yang diteliti yaitu “Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Umur *Menarche* dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Cross- Sectional*, pemilihan responden dengan metode *clusture random sampling*, responden adalah mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. (Menstruasi, n.d.) dengan judul “Hubungan Status Gizi, Umur *Menarche*, Lama Menstruasi Terhadap Kejadian *Dismenorea*”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, umur *menarche* dan lama menstruasi terhadap kejadian *dismenorea* pada mahasiswi di STIKES Al-Su’aibah Palembang. Dari hasil uji *Chi Square* untuk variabel status gizi didapatkan $P\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,001 maka ada hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap kejadian *dismenore* pada mahasiswi, untuk variabel umur *menarche* didapatkan $P\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,003 maka ada hubungan yang bermakna antara umur *menarche* terhadap kejadian *dismenore* pada mahasiswi, dan untuk variabel lama menstruasi di dapatkan $P\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,002 maka ada hubungan yang bermakna antara lama

menstruasi terhadap kejadian *dismenore* pada mahasiswi di STIKES Al-Su'aibah Palembang.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel yang diteliti yaitu “Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Umur *Menarche* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Cross- Sectional*, pemilihan responden dengan metode *clusture random sampling*, responden adalah mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

3. Suryati *et al.*, (2024) dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Dan Pendidikan Kesehatan Persiapan Pubertas Pada Siswa Sekolah Dasar”. Tujuan penelitian ini untuk peningkatan pengetahuan pada remaja yang di berikan pendidikan Kesehatan persiapan pubertas adalah teridentifikasinya remaja putri yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 50 siswi kelas 4, evaluasi pengetahuan pemahaman persiapan pubertas dilakukan melalui pengisian kuesioner *pre test* dan *post test*, hasil *pre test* rata-rata siswi memperoleh nilai 70. Setelah kegiatan *pre test* dilanjutkan dengan pemaparan atau penjelasan materi tentang pubertas dengan diskusi yang diapresiasi dengan antusias oleh seluruh siswi dan guru yang mengikuti kegiatan, setelah penjelasan materi pubertas dilanjut

post test dengan nilai rata-rata 90. Setelah dilakukan pengujian dengan analisa univariat dan uji statistik memperoleh hasil sebanyak 9 responden (45.0%) kurang siap, sebanyak 11 responden (55.0%) cukup siap dan ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap persiapan menghadapi *menarche* dengan nilai $p(0,000) < \alpha (0,05)$.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel yang diteliti yaitu “Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Umur *Menarche* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Cross- Sectional*, pemilihan responden dengan metode *clusture random sampling*, responden adalah mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

4. Ulhaq & Wittiarika, (2024) dengan judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri” Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ngaglik secara khusus menganalisis mengenai pengaruh berat badan, aktivitas fisik dan kecemasan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ngaglik. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan ketidakaturan siklus menstruasi dengan nilai p sebesar 0,001 sehingga $p\text{-value} < 0,05$.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel yang diteliti yaitu “Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Umur *Menarche* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan umur *menarche* pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *Cross- Sectional*, pemilihan responden dengan metode *clusture random sampling*, responden adalah mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.