

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perkembangan atau transisi antara anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar akan tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi (Kundre, 2015).

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 pemuahan 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 (Tombakan 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 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 distribusi frekuensi mahasiswi FK UISU Tahun 2021 yang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 59,6%. Distribusi frekuensi mahasiswi FK UISU Tahun 2021 yang memiliki siklus menstruasi yang normal sebesar 77,1%. 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 lain yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi yaitu berat badan. Menurut, Fauzi dkk. (2017) berat badan merupakan salah satu tolak ukur yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. Berat badan adalah hasil dari peningkatan atau penurunan semua jaringan yang terdapat pada tubuh, antara lain, tulang, otot, lemak, cairan tubuh, dan lain-lain. Berat badan memberikan gambaran jumlah dari protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Pada remaja perempuan perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena dibutuhkan pada saat haid. Terbukti pada saat haid tersebut, terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya

fungsi reproduksi. Menurut Kadarusman (2003, dalam Waryana 2019), makanan yang bergizi dan berlemak tinggi serta berasal dari hewani akan mengakibatkan pertambahan berat badan pada remaja perempuan. Wanita yang mengalami obesitas memiliki resiko gangguan menstruasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita dengan berat badan normal.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, menunjukkan bahwa secara karakteristik di provinsi Jawa Tengah prevalensi remaja yang terdeteksi kurus berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U) pada remaja perempuan sebesar 19,24% (3,13% sangat kurus dan 16,11% kurus). Prevalensi normal pada remaja perempuan yaitu sebesar 82,10%, sedangkan Prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja perempuan sebesar 22,9% (15,85% gemuk dan 7,32% obesitas).

Hasil penelitian Sholichah, *et al* (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan berat badan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 6 Purworejo, responden berat badan kurus (64,3%) dengan siklus menstruasi normal (14,3%), kelebihan berat badan (23,5%) dengan siklus menstruasi tidak normal (61,9%), berat badan Obesitas I (25,0%) dengan siklus menstruasi normal (1,6%). Berbeda dengan hasil penelitian Prathita (2017) yang tidak sejalan dari 22 orang, overweight lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 20 orang (25,3%) dibandingkan dengan overweight terhadap ketidakteraturan menstruasi dengan jumlah 2 orang (2,5%). Hasil uji statistik didapatkan $p = 0,77$, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara IMT dengan keteraturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswi S1 Keperawatan Tingkat 3 dengan metode wawancara pada tanggal 01 April 2023 didapatkan hasil bahwa dari 13 mahasiswi diantaranya ada 9 mahasiswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi karena berat badan dan kualitas tidur yang buruk dan 4 mahasiswi yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi karena berat badan dan kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik meneliti terkait Hubungan Kualitas Tidur Dan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merumuskan masalah “Adakah Hubungan Kualitas Tidur dan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dan berat badan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswi SI Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengetahui gambaran berat badan pada mahasiswi SI Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Mengetahui gambaran siklus menstruasi pada mahasiswi SI Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
- e. Menganalisis hubungan berat badan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan 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 kualitas tidur dan berat badan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

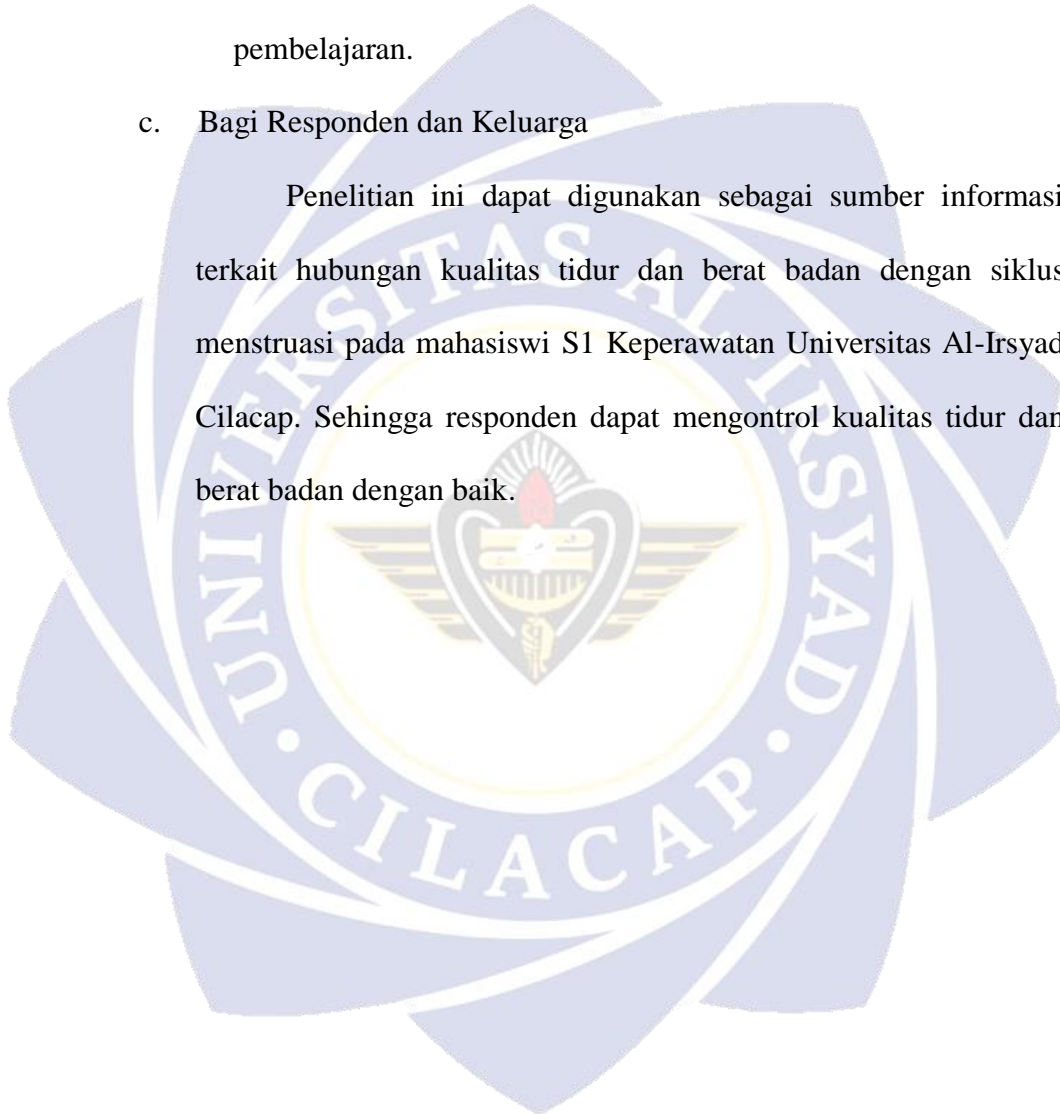
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi terkait dengan hubungan kualitas tidur dan berat badan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

b. Bagi Peneliti

- 1) Menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan.
- 2) Memperluas serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian.
- 3) Mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama masa proses pembelajaran.

c. Bagi Responden dan Keluarga

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi terkait hubungan kualitas tidur dan berat badan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Sehingga responden dapat mengontrol kualitas tidur dan berat badan dengan baik.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Desain Penelitian	Variabel Penelitian dan Responden	Analisa Data	Hasil Penelitian
1.	Hana Syintia Nadenggan Siregar <i>et al</i> (2021)	<p>Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UISU Tahun 2021</p> <p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional variabel Independent kualitas tidur sama dengan variabel Independent yang akan diteliti menggunakan uji statistik chi-square <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Responden berasal dari 3 angkatan yaitu 2018, 2019 dan 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 109 mahasiswi dengan teknik <i>stratified random sampling</i> sedangkan penelitian ini hanya satu angkatan saja yaitu 2020 dengan responden sebanyak 40 mahasiswi dengan teknik <i>total sampling</i>, Tempat penelitian dilaksanakan di FK UISU sedangkan penelitian ini dilaksanakan di S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. 	<p>penelitian observasional analitik dengan rancangan <i>Cross Sectional</i>, menggunakan teknik <i>stratified random sampling</i></p>	<p>109 mahasiswi Fakultas Kedokteran di UISU</p> <p><i>Variabel Independent:</i> Kualitas tidur</p> <p><i>Variabel Dependent :</i> Siklus Menstruasi</p>	<p>Uji statistik <i>Chi-square</i></p>	<p>Terdapat hubungan secara statistic antara Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi FK UISU Tahun 2021 dengan nilai $P=0,005$ ($P<0,05$)</p>

2. Ikhsan amar et al, (2023)	<p>Hubungan status gizi, Kualitas Tidur dan aktivitas fisik dengan Siklus Menstruasi pada remaja Putri di SMA N 98 Jakarta</p> <p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitian observasional dengan rancangan cross sectional variabel Independent kualitas tidur sama dengan salah satu Variabel Independent yang akan diteliti, menggunakan uji statistik chi-square. <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Responden penelitian sebanyak 40 siswi dengan menggunakan teknik <i>total sampling</i>, tempat penelitian dilakukan di S Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap 	<p>penelitian observasional dengan rancangan <i>Cross Sectional</i>, menggunakan teknik <i>Stratified Random Sampling</i>.</p>	<p>100 siswi putri di SMA N 98 Jakarta</p> <p><i>Variabel Independent:</i></p> <p>Status gizi, Kualitas tidur, aktivitas fisik</p> <p><i>Variable Dependent :</i></p> <p>Siklus Menstruasi</p>	<p>Uji statistik <i>Chi-square</i></p>	<p>Tidak terdapat hubungan antara status gizi, Kualitas Tidur, dan aktivitas fisik dengan Siklus Menstruasi pada remaja Putri di SMA N 98 Jakarta dengan hasil nilai $P=0,003$</p>
3. Kartika pibriyanti et al, (2022)	<p>Hubungan antara status gizi, Anemia, faktor stress dan Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Remaja di pesantren.</p> <p>Persamaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> Variabel Independent kualitas tidur sama dengan salah satu Variabel Independent yang akan diteliti menggunakan uji statistik chi-square <p>Perbedaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Responden penelitian sebanyak 40 mahasiswi, tempat 	<p>Penelitian observasional analitik dengan rancangan <i>Cross Sectional</i>, menggunakan teknik <i>purposive sampling</i></p>	<p>96 remaja putri di Pondok Pesantren Modern Darussalam Gontor 1, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur.</p>	<p>Uji statistic <i>Chi-square</i></p>	<p>Tidak terdapat hubungan antara status gizi ($p=1,000$), faktor stress ($p=0.744$) dan kualitas tidur ($p=1,000$) dengan siklus menstruasi pada Remaja di</p>

	<p>penelitian dilakukan di S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap</p> <p>b. pengumpulan data menggunakan <i>purposive sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan <i>total sampling</i></p>		<p><i>Variabel Independent:</i> Status gizi, Anemia, Faktor stress dan Kualitas tidur</p>	<p>Pesantren, namun ada hubungan antara anemia dengan siklus menstruasi remaja di pesantren (p=0.022)</p>
			<p><i>Variable Dependent :</i> Siklus Menstruasi</p>	
4	<p>Sri Hernawati Sirait (2019)</p> <p>Hubungan Stress dan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi tingkat 1 Program Studi Kebidanan Pematangsiantar Pesamaan :</p> <p>a. jenis penelitian observasional dengan rancangan cross sectional dengan teknik <i>total sampling</i></p> <p>b. Variabel Independent berat badan sama dengan Variabel Independent yang akan diteliti</p> <p>c. Menggunakan uji statistik chi-square</p> <p>d. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan</p> <p>Perbedaan:</p> <p>a. Responden penelitian sebanyak 40 mahasiswi</p> <p>b. Penelitian dilakukan di S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap</p>	<p>penelitian observasional dengan rancangan <i>Cross Sectional</i> menggunakan teknik <i>total sampling</i></p>	<p>98 mahasiswi kebidanan pematangsiantar di Poltekkes Kemenkes Medan</p> <p><i>Variabel Independent:</i> Stress dan Berat Badan</p> <p><i>Variable Dependent :</i> Siklus Menstruasi</p>	<p>Uji statistic <i>Chi-square</i></p> <p>1. Terdapat hubungan antara stress dengan siklus menstruasi yaitu sebanyak 69 orang (70,4%) dengan nilai ($p < 0,000$)</p> <p>2. Terdapat hubungan antara berat badan dengan siklus menstruasi yaitu sebanyak 69 orang (70,4%) dengan nilai ($p = 0,014$)</p>

