

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistim reproduksi, serta fungsi dan prosesnya (Djama, 2017). Kesehatan reproduksi perempuan dapat dilihat dari keteraturan menstruasi.

Menstruasi adalah suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan (Sinaga et al., 2017). Menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Menstruasi merupakan proses yang terjadi pada remaja perempuan yang sudah memasuki usia pubertas (usia 10-16 tahun), dimana memiliki siklus rata-rata 28 hari dan normal 21-35 hari (Coast, Lattof, & Strong 2019). Siklus menstruasi adalah jarak antara haid hari pertama sampai ketemu haid berikutnya. Siklus menstruasi dibagi menjadi tiga yaitu siklus pendek jika < 21 hari, siklus normal 21-35 hari dan, siklus panjang > 35 hari.

World Health Organization (WHO) menjelaskan prevalensi siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2012 perempuan usia 10-59 tahun mengalami menstruasi tidak teratur sebesar 68% (Hidayati et al., 2019). Pada populasi di *United State* (US) menunjukkan

19% wanita umur 18-55 tahun mengalami gangguan menstruasi. Hasil penelitian di India, mayoritas dari wanita yang dilaporkan memiliki rata-rata 37,9% mengalami menstruasi tidak teratur (Sari & Setiarini 2013). Prevalensi remaja di Indonesia yang mengalami gangguan siklus menstruasi sekitar 13,7% (Paspariny, 2017). Riskesdas (2010) mengemukakan presentase menstruasi yang tidak teratur di Jawa Tengah sebesar 13,1% (Hidayati et al., 2019).

Menurut Sari (2020), faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi mahasiswi antara lain tingkat stress, pola makan, status gizi, pola istirahat dan aktivitas fisik (Damayanti et al., 2022). Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi (Kemenkes, 2017). Zat gizi terdiri dari protein, zat besi (Fe), vitamin B12. Berdasarkan hasil penelitian (Dya & Adiningsih, 2019), menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal (66,3%) sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal (62,7%). Responden dengan status gizi obesitas cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (71,4%). Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p= 0,036$).

Selain faktor status gizi, faktor yang lain yang juga penting dalam mempengaruhi keteraturan menstruasi pada mahasiswi adalah kualitas tidur (Syintia et al., 2022). Menurut Nashori dan Diana (2005), kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesegaran dan kebugaran pada saat bangun tidur. Sedangkan menurut Hidayat (2006), kepuasan tidur seseorang yaitu tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata dan kelopak mata membengkak, konjungtiva merah, mata perih, tidak fokus, sakit kepala dan

sering menguap (Muslikhatul, 2017). Durasi tidur yang pendek yaitu ≤ 5 jam dalam sehari berisiko terhadap ketidakaturan siklus menstruasi (Kim et al., 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat sintesis dari hormon melatonin yang berpengaruh dalam sintesis dan produksi hormon estrogen sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Siklus menstruasi yang normal akan mengalami perubahan menjadi oligomenorea atau polimenorea. Gejala klinis yang muncul biasanya tergantung pada derajat pengeluaran hormon estrogen, umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila kualitas tidur baik (Deaneva et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti et al. (2022), terdapat responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 75,7% dan memiliki siklus menstruasi yang normal, responden dengan kualitas tidur yang baik dan memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 24,3%, responden dengan kualitas tidur buruk dan siklus menstruasi normal sebanyak 41,7% dan sebanyak 58,3% mengalami kualitas tidur yang buruk disertai dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Nilai p- value sebesar 0,007 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

Hasil studi pendahulaun dengan cara wawancara peneliti di Universitas Al-Irsyad Cilacap menyatakan dari 8 mahasiswi terdapat 3 yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan status gizi normal dan kualitas tidur buruk, 3 siklus menstruasi normal dengan status gizi kurang dan kualitas tidur baik, dan 2 mengalami siklus menstruasi normal dan kualitas tidur baik. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimanakah “Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap?”.

C. Tujuan Masalah

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan status gizi, kualitas tidur dan siklus menstruasi Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Menganalisis kualitas tidur dengan siklus menstruasi Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Urgensi Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menjawab sejauh mana hubungan nilai status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

E. Target Penelitian

Mahasiswi Sarjana Keperawatan diharapkan siklus menstruasinya dapat teratur dengan menjaga kualitas tidur dan status gizi yang baik.

F. Kontribusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan atau sumber data untuk penanganan siklus menstruasi dengan mengurangi faktor penyebab seperti status gizi dan kualitas tidur.

G. Luaran

Hasil riset akan diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Dikti: e-jurnal terakreditasi dikti.

H. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambahkan pustaka mengenai hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah serta mendalami tentang hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.