

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2018, 16% populasi global adalah kaum muda berusia 10-19 tahun.⁽¹⁾ Menurut data Worldometers, Indonesia menempati urutan keempat di antara negara terpadat di dunia.⁽²⁾ Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju proses pendewasaan diri.⁽⁵⁾ Menurut WHO (*World Health Organization*) batasan usia remaja adalah 10-19 tahun.

Di Indonesia Pada tahun 2019, jumlah penduduk Indonesia mencapai 269 juta atau mencapai 3,49% dari total penduduk dunia.⁽³⁾ Berdasarkan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 menerapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab.

Menurut perkiraan BPS, jumlah anak muda di Indonesia akan mencapai sekitar 66,29 juta.⁽⁴⁾ Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat, jumlah penduduk Provinsi Sumatera Barat tahun 2019 sebesar 5,44 juta, sedangkan penduduk Kota Padang tahun 2019 sebanyak 950.871 jiwa. Jumlah anak muda di Kota Padang tahun 2019 sebanyak 301.260 orang. ^{(4) (5)}

Menurut Kemenkes RI No. 25 tahun 2014, remaja merupakan usia dalam rentang 10-18 tahun dan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), remaja adalah usia dalam rentang 10-24 tahun dan belum menikah.⁽⁶⁾ Masa remaja adalah masa peralihan yang ditandai dengan adanya

perubahan mulai dari fisik, emosi dan psikis. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa.

Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur.⁽²⁹⁾

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 menunjukkan bahwa perempuan di Indonesia dengan usia 10-59 sebanyak 13,7 % melaporkan haid tidak teratur dalam satu tahun terakhir.⁽³⁰⁾ Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan.⁽³¹⁾ Menurut badan kesehatan dunia (WHO) 8-12 % mengalami infertilitas dan di Indonesia yang mengalami infertilitas berkisar 12-15 %.⁽³²⁾

Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik yang disertai dengan pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi.⁽⁷⁾ Perubahan fisik remaja tidak hanya tumbuh dari segi ukuran (semakin tinggi atau semakin besar), tetapi juga mengalami perkembangan secara fungsional, terutama organ-organ reproduksi.⁽⁸⁾ Pada remaja putri pubertas ditandai dengan adanya menarche atau menstruasi pertama kali.⁽⁹⁾

Siklus menstruasi adalah tanda proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Peranan siklus menstruasi berhubungan dengan tingkat kesuburan perempuan.⁽¹⁰⁾ Siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang remaja telah menginjak usia 17 – 18 tahun.⁽¹¹⁾ Namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia menarche.⁽¹²⁾ Pola menstruasi normal berlangsung setiap 21 – 35 hari sekali, adapun lama hari menstruasi dapat berlangsung selama 3 – 7 hari.⁽¹³⁾

Menstruasi adalah pendarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik. Hal tersebut akibat dari deskuamasi endometrium akibat hormon estrogen dan progesteron yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke- 14 setelah ovulasi.⁽¹⁴⁾ Menstruasi merupakan salah satu faktor yang mencerminkan potensi fungsional seorang perempuan yang dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel yang meliputi usia, aktivitas fisik, kepribadian, olahraga, berat badan, tinggi badan, stres, infeksi, persentase distribusi lemak maupun hormonal.⁽¹⁵⁾ Biasanya remaja yang mengalami menstruasi pertama kali antara usia 12-16 tahun.⁽¹⁶⁾

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10% yang memiliki siklus 28 hari. Perhitungan dalam satu siklus adalah pendarahan dimulai dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu satu hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Pada beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi.⁽¹⁷⁾

Periode rentan terjadinya gangguan menstruasi umumnya terjadi pada tahun awal menstruasi, dimana 75% wanita tahap remaja akhir mengalami gangguan terkait dengan menstruasi ini. Kondisi-kondisi seperti menstruasi yang tertunda, menstruasi tidak teratur, nyeri, dan pendarahan di luar kewajaran saat menstruasi merupakan keluhan yang paling sering dialami remaja putri. Dalam penelitiannya, Cakir M. et al., menyatakan bahwa dalam masalah menstruasi, dismenorea menduduki angka prevalensi tertinggi, yakni 89,5% dengan diikuti ketidakteraturan menstruasi sekitar 31,2%, serta durasi menstruasi yang lebih panjang 5,3%.⁽¹⁸⁾

Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari.⁽¹⁹⁾ Kejadian menstruasi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor hormon, psikis/stres, aktivitas, gizi, sampai dengan pola makan.⁽²⁰⁾ Siklus menstruasi biasanya terjadi secara teratur sekitar 3-5 tahun setelah *menarche* atau sekitar usia 17-18 tahun. Siklus menstruasi bervariasi dari orang ke orang. Bahkan pada orang yang sama (kembar ideal), siklus haidnya mungkin berbeda.⁽²¹⁾

Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus haid, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Ada tiga jenis gangguan menstruasi yang termasuk ke dalam siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu polimenorea, oligomenorea, dan amenorea.

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya kelainan sistem metabolisme dan hormon. Efeknya, kehamilan menjadi lebih sulit (kemandulan). Siklus haid yang pendek dapat menyebabkan wanita mengalami ovulasi karena sel telur yang belum matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang berkepanjangan berarti hanya sedikit telur yang bertelur atau wanita tersebut mengalami kemandulan yang cukup lama. Jika sel telur membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali menghasilkan telur, artinya pembuahan jarang terjadi. Siklus haid yang tidak teratur juga membuat wanita sulit menentukan kapan akan melahirkan atau tidak.⁽²²⁾

Gangguan siklus haid disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesteron tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan pendarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri

perut, pusing, mual atau muntah.⁽¹⁷⁾ Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Siklus menstruasi yang baik akan berlangsung selama 28 hari. Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Jika siklusnya tidak stabil, seperti periode menstruasi yang lama atau cepat, hal itu mungkin disebabkan oleh kelainan rahim atau ovarium yang tidak normal. Namun jika keduanya baik, bisa jadi terjadi kerusakan hormon akibat efek nutrisi.⁽¹⁹⁾

Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stres, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual.⁽²⁰⁾ Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, interaksi sosial dan lingkungan.⁽²¹⁾

Pola menstruasi dapat diukur berdasarkan tiga hal yaitu siklus menstruasi, lama menstruasi, dan jumlah darah saat menstruasi. Siklus menstruasi adalah jarak antara menstruasi haid pertama dengan haid pertama berikutnya. Lama menstruasi adalah menstruasi pertama sampai menstruasi itu berhenti. Jumlah darah adalah jumlah darah yang keluar dari menstruasi pertama sampai berhenti.⁽²²⁾

Gangguan siklus menstruasi akan berdampak pada terjadinya berbagai masalah kesehatan. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah stres karena stres akan merangsang *hypothalamus-pituitaryadrenal cortex* sehingga dihasilkan hormon kortisol yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal. Siswi perempuan merupakan kelompok yang rentan terkena stres karena tuntutan dan aktivitas yang tinggi akan membuat siswi kelelahan

fisik maupun mental yang memicu timbulnya stres. Menstruasi normal melibatkan kematangan dari sistem neuroendokrin. Jika salah satu langkah pada sistem tersebut terganggu, maka *menarche* dan siklus menstruasi dapat tidak terjadi atau tidak teratur.⁽²³⁾ pembagian gangguan siklus menstruasi yaitu polimenore, oligomenore, dan amenorea. Polimenore adalah menstruasi dengan siklus kurang dari 21 hari. Oligomenore adalah siklus menstruasi yang melebihi 35 hari. Amenorea adalah tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan berturut-turut.⁽²⁴⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir, (2015) juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Menurut (Rohan, 2017) dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda – tanda anemia lainnya.

Berdasarkan penelitian oleh Rani Lestari, 2014 yang dilakukan di SMA St. Thomas 2 Medan membuktikan adanya hubungan antara status gizi, stres dan olahraga yang teratur terhadap siklus menstruasi⁽⁷⁾. Menurut Tambing (2012) dalam Suciati (2015), bahwa aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat memberikan dampak pada kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi pada remaja seperti halnya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Sebagian perempuan yang giat berolahraga, kemungkinan dapat mengalami tidak menstruasi untuk satu siklus atau lebih.

Upaya pencegahan sangat penting dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur,

dimana pencegahannya dengan cara mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi agar terbentuk perilaku yang baik. Sehingga remaja mengetahui tentang menstruasi seperti hal-hal yang menyebabkan terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi, maka remaja atau individu tersebut akan melakukan tindakan pencegahan untuk menghindari hal tersebut. Mengingat masa pubertas pada remaja perempuan akan mengalami menstruasi, apabila pada masa itu terjadi ketidakteraturan siklus menstruasi maka akan berdampak pada kualitas hidup remaja.⁽²³⁾

Berdasarkan survei awal, dilakukan wawancara dengan guru BK di SMAN 4 Kota Padang mengenai remaja putri yang memberitahu dan menceritakan permasalahan terkait siklus menstruasi yang dialami remaja putri tersebut yang tidak teratur. Telah dilakukan studi pendahuluan terhadap 10 orang siswi SMAN 4 Padang, 8 orang di antaranya mengalami faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri dan 2 orang lagi tidak mengalami.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Padang”. Penelitian ini dilakukan di SMA N 4 Padang karena sekolah ini adalah salah satu sekolah unggulan dengan lulusan-lulusan terbaik di tingkat Kota Padang hingga tingkat Provinsi Sumatera Barat. Hal ini akan menciptakan persaingan akademik yang akan berimbas kepada tuntutan persaingan yang tinggi sehingga dapat memicu timbulnya stres dan beberapa faktor yang bisa berakibat terganggunya pola siklus menstruasi.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian untuk menemukan faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.

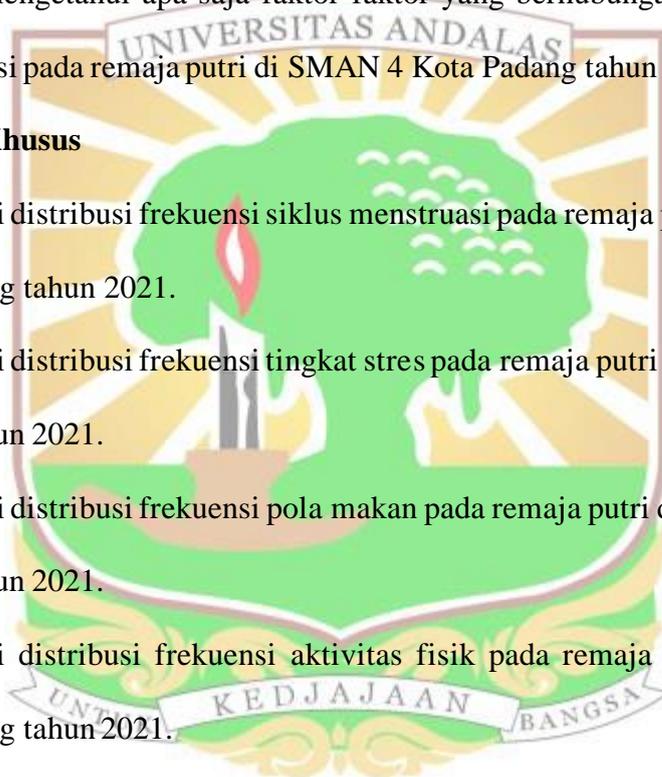
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
4. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
6. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi (IMT) pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
7. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
8. Mengetahui hubungan pola makan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN



- 4 dengan Kota Padang tahun 2021.
9. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
 10. Mengetahui hubungan pola tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
 11. Mengetahui hubungan status gizi (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.
 12. Mengetahui faktor apa yang paling berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan masyarakat khususnya mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi terutama pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya memantau perkembangan dan pertumbuhan remaja putri dalam memasuki usia pubertas serta memberikan informasi yang jelas mengenai kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan siklus menstruasi yang dialami remaja putri saat ini.

2. Bagi siswi

Dapat menjadi tambahan informasi sehubungan dengan faktor apa saja yang berhubungan saat mengalami siklus menstruasi pada remaja putri.

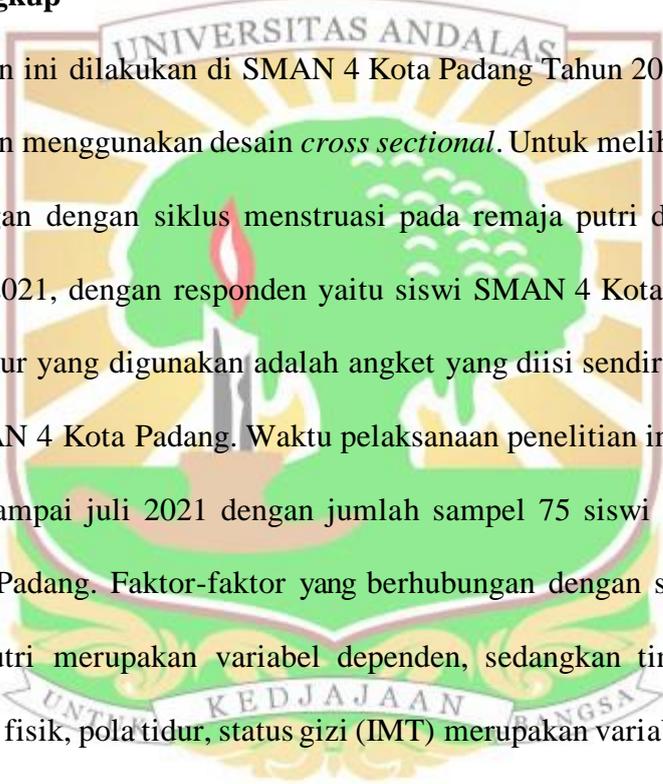
3. Bagi institusi pendidikan

Memberikan tambahan data dan informasi mengenai faktor apa saja yang berhubungan saat mengalami siklus menstruasi pada remaja putri.

4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menambah referensi skripsi yang baru dan dapat dijadikan bahan penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa FKM UNAND.

1.5 Ruang Lingkup



Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Kota Padang Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional*. Untuk melihat apa saja faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Kota Padang Tahun 2021, dengan responden yaitu siswi SMAN 4 Kota Padang kelas XI dan XII. Alat ukur yang digunakan adalah angket yang diisi sendiri oleh siswi kelas XI dan XII SMAN 4 Kota Padang. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada februari 2021 sampai juli 2021 dengan jumlah sampel 75 siswi kelas XI dan XII SMAN 4 Kota Padang. Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri merupakan variabel dependen, sedangkan tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, status gizi (IMT) merupakan variabel independen.