

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menstruasi biasanya disebut haid adalah proses alami wanita. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim, dan kemudian berulang-ulang berdarah setiap bulan, dan akhirnya membentuk siklus menstruasi. Waktu normal dari siklus menstruasi adalah antara 21-35 hari, panjang menstruasi adalah 3-7 hari dengan sekitar 97% wanita yang sedang berovulasi memiliki siklus antara 18-42 hari, jumlah darah tidak melebihi 80 mL, dan frekuensi pembalut 2-6 kali/hari. Esensi jika siklusnya 35 hari, siklus menstruasi tidak normal.<sup>(1) (2)</sup>

Siklus menstruasi memiliki perubahan, seperti perubahan dalam setiap kondisi dan durasi alami selama menstruasi. Perubahan dalam kisaran normal disebut perubahan fisiologis, dan perubahan di luar batasan normal disebut variasi patologis, dan dapat disebut penyakit menstruasi. Dikatakan bahwa jika karakteristik menstruasi berubah, seperti siklus yang tidak teratur, nyeri berlebihan, menstruasi menjadi lebih lama, dan darah menstruasi akan menjadi lebih banyak, itu adalah penyakit.<sup>(3)</sup>

Siklus menstruasi sangat penting dalam reproduksi wanita karena mempengaruhi serangkaian perubahan dalam sistem reproduksi wanita, tetapi banyak wanita yang mengalami masalah siklus menstruasi. Penyakit menstruasi yang umum adalah menstruasi yang tidak normal pada wanita mulai dari haid yang datang terlambat atau terlalu cepat, jumlah darah haid yang sangat banyak sampai-sampai harus berulang kali mengganti pembalut, nyeri atau sakit saat menstruasi, gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS), panjang waktu haid yang berbeda setiap bulannya, dan lain-lain. Penyakit siklus menstruasi meliputi polimenorhea, oligomenorhea dan amenorrhea.<sup>(3)</sup>

Siklus pendek dan panjang menstruasi menunjukkan kesalahan dalam sistem metabolisme dan hormon yang menyebabkan lebih sulit untuk hamil (infertilitas) <sup>(2)(4)</sup>. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi gangguan menstruasi pada remaja sebesar 45% pada tahun 2020. Populasi Amerika menunjukkan bahwa 19% wanita berusia 18-55 tahun mengalami masalah menstruasi, dan penelitian di India menunjukkan bahwa rata-rata 37,9% wanita mengalami menstruasi tidak teratur <sup>(5)</sup>. Studi pada wanita muda Turki mendapati 31,2% memiliki pola menstruasi yang tidak teratur. Studi lain yang dilakukan pada remaja India melaporkan bahwa sebanyak 22,1% remaja telah melalui pola menstruasi yang tidak teratur. <sup>(6)</sup>

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi gangguan menstruasi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 13,7% pada wanita usia 10-59 tahun dan 11,7% pada wanita usia 15 tahun sampai 19 tahun. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita Indonesia berusia antara 17-29 tahun dan 30-34 tahun mencapai tingkat yang signifikan, mencapai 16,4%. Analisis oleh Vetri Nathalia (2019) terhadap 89 mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Diniyyah Puteri Rahmah El Yunusiyah Padang Panjang, diketahui 67,4% responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ega Wijayanti pada remaja putri di SMA Negeri 5 Padang tentang siklus menstruasi didapatkan bahwa dari 75 responden yang diteliti sebanyak 30 responden (40%) remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak normal. <sup>(7)(8)(2)(9)</sup>

Gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan. Salah satu dampaknya adalah peningkatan pengeluaran darah yang bisa menyebabkan anemia pada remaja. Selain itu, siklus menstruasi yang tidak normal juga bisa menandakan masalah anovulasi, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam memiliki keturunan. Lebih jauh lagi, panjang siklus

menstruasi bisa menjadi indikator kesehatan, termasuk risiko kanker payudara dan penyakit kardiovaskular. Jika gangguan ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya bisa berlanjut hingga masa dewasa wanita, menekankan pentingnya intervensi medis yang lebih lanjut.<sup>(10)</sup>

Tidak teraturnya siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Kusmiran (2011)<sup>(11)</sup> faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi adalah faktor hormon dan genetik, enzim, vaskular, prostaglandin, psikologi, penyakit kronis, gizi buruk, aktivitas fisik dan konsumsi obat – obatan. Menurut Mulastin (2013)<sup>(12)</sup>, faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah faktor hormon dan genetik, psikis, aktivitas, gizi, pola tidur, dan pola makan. Begitu juga menurut Isnaeni (2010)<sup>(13)</sup>, bahwa panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik, pola tidur, dan gizi.<sup>(14)</sup>

Pola makan yang buruk dapat mempengaruhi penyimpangan siklus menstruasi karena sebagian besar remaja melakukan diet ketika tubuh manusia memang membutuhkan nutrisi tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan Wanggy et al (2022), menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden dengan pola makan tidak sehat memiliki nilai Angka Kecukupan Gizi (AKG) <80%.<sup>(15)</sup>

Remaja umumnya memiliki preferensi makanan yang mereka sukai. Banyak dari mereka beranggapan bahwa dengan mengonsumsi banyak makanan dan membuat perut kenyang, kebutuhan gizi mereka sudah tercukupi. Selama masa remaja, kebiasaan makan yang tidak sehat kadang terbentuk, seperti kebiasaan sering jajan di luar rumah saat bersekolah dan terkadang mengabaikan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Data dari *Global School Health Survey* tahun 2015, seperti yang dikutip dalam artikel Depkes RI (2018) dan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak sarapan (sebanyak 62,2%), jarang

mengonsumsi sayur dan buah (sebanyak 95,5%), serta sering mengonsumsi makanan penyedap (sebanyak 75,7%).<sup>(16)</sup>

Kondisi gizi (kelebihan berat badan dan obesitas) dapat menyebabkan apa yang disebut dengan anovulasi kronis atau biasa dikenal dengan haid tidak teratur yang kronis. Ini mengarah pada produksi sejumlah besar sel lemak, yang pada akhirnya juga menghasilkan estrogen dalam jumlah besar. Sedangkan remaja dengan status gizi yang kurang (*underweight*) dapat menyebabkan kekurangan berat badan sehingga tidak cukup sel untuk menghasilkan estrogen yang dibutuhkan selama ovulasi, yang dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur<sup>(15)</sup>. Menurut penelitian yang dilakukan oleh PSIK FK UNSRAT Manado, 66,7% responden dengan status gizi kurang mengalami haid tidak teratur, sedangkan 81,8% responden dengan status gizi obesitas mengalami haid tidak teratur.<sup>(6)</sup>

Selain status gizi dan pola makan, siklus menstruasi juga dipengaruhi aktivitas fisik. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, persentase perempuan (84%) yang kurang aktif secara fisik lebih tinggi daripada laki-laki (78%) secara global. Tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah ini pada perempuan disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik selama waktu senggang dan gaya hidup yang cenderung kurang aktif, baik di rumah maupun di tempat kerja.<sup>(8)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dikatakan bahwa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah tidak memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan laju metabolisme tubuh dan tidak efektif membantu proses oksidasi cadangan energi. Dengan demikian, aktivitas tersebut dapat mengakibatkan penumpukan energi pada jaringan adiposa dan mengurangi jumlah energi yang teroksidasi. Keadaan ini kemudian dapat berdampak pada gangguan siklus menstruasi.<sup>(17)</sup> Sementara itu, melakukan aktivitas fisik yang intensitasnya tinggi akan

meningkatkan penghambatan hormon pelepasan gonadotropin (GnRH), yang kemungkinan dapat mengurangi kadar estrogen dalam serum dan mengganggu siklus menstruasi. Karena aktivitas fisik yang intensitasnya tinggi dapat memengaruhi hormon reproduksi, hal ini juga dapat memengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi.<sup>(18)</sup>

Kemudian hal lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi adalah tingkat stres pada remaja. Jika tekanan stres mencapai tingkat yang sangat tinggi melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, dapat muncul gejala seperti nyeri kepala, mudah tersinggung, dan gangguan tidur. Jika stres berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, tubuh akan berusaha beradaptasi yang kemudian dapat menyebabkan perubahan patologis pada individu yang mengalaminya<sup>(2)</sup>. *Mental Health Foundation* (2019) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan di UK (*United Kingdom*) memperoleh hasil bahwa usia 18-24 tahun melaporkan memiliki stres lebih tinggi sebanyak 60%, usia 25-34 tahun sebanyak 41% dari total sampel sebanyak 4.619 responden. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia yang berusia  $\geq 15$  tahun yaitu sebesar 9,8%.<sup>(17)</sup>

Kualitas tidur serta tingkat melatonin dalam tubuh juga memiliki dampak pada kelancaran siklus menstruasi. Tidur yang tidak berkualitas dapat mengurangi produksi melatonin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh. Hal ini dapat mengganggu siklus menstruasi secara langsung. Hasil penelitian yang melibatkan 40 dokter muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta menunjukkan bahwa sebesar 50% dokter muda mengalami tidur yang buruk, dan sebesar 52,5% dokter muda mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Temuan ini menunjukkan adanya

korelasi antara kualitas tidur dan ketidakteraturan siklus menstruasi pada dokter muda.<sup>(19)</sup>

Adapun faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi, yaitu genetik. Genetik dapat mempengaruhi siklus menstruasi dimana siklus menstruasi ibu berpengaruh terhadap siklus anaknya. Semakin teratur siklus ibu, siklus menstruasi anaknya juga akan teratur.<sup>(20)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan Harismayanti bahwa pasangan suami istri infertilitas yang mengalami penyakit sebanyak (66,7%), genetik berpengaruh pada infertilitas sebanyak (63,3%), infertilitas dengan berat badan tidak normal (61,7%), dan lingkungan yang terpapar sebanyak (78,3%).<sup>(21)</sup>

Dinas Sosial merupakan instansi pemerintah yang bertanggung jawab terhadap pembangunan dan perlindungan sosial suatu daerah. Fokus utamanya adalah memberikan layanan dan bantuan kepada individu atau kelompok yang membutuhkan seperti anak terlantar, orang tua tunggal, penyandang disabilitas dan masyarakat miskin. Dinas Sosial juga terlibat dalam perencanaan penanggulangan bencana, rehabilitasi korban dan penyediaan fasilitas sosial dan lembaga sosial lainnya. Selain itu, dinas juga berperan dalam memantau dan menegakkan kebijakan terkait kesejahteraan sosial serta mengadvokasi hak-hak sosial di Masyarakat.<sup>(22)</sup>

Dinas Sosial Sumatera Barat memiliki 8 unit pelaksana teknis daerah (UPTD) yang beroperasi di berbagai wilayah Sumatera Barat. 8 UPTD tersebut, yaitu Panti Sosial Bina Remaja (PSBR) Harapan Padang Panjang, Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Andam Dewi Sukarami Kabupaten Solok, Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Tri Murni Padang Panjang, Panti Sosial Bina Netra (PSBN) 'Tuah Sakato' Padang, Panti Sosial Bina Grahita Harapan Ibu (PSBGHI) Padang, Panti Sosial Tresna Werdha Kasih

Sayang Ibu Batusangkar, dan Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung.

Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Tri Murni Padang Panjang merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat yang bertanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial dan penyantunan pada anak terlantar dalam memenuhi kebutuhan fisik mental dan sosial pada anak asuh, sehingga anak memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang turut serta aktif dalam Pembangunan Nasional.

PSAA Tri Murni Padang Panjang merekrut anak-anak perempuan dari seluruh Sumatera Barat yang merupakan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS). PMKS ini berupa, anak balita terlantar, anak terlantar, anak yang berhadapan dengan hukum, anak jalanan, anak yang menjadi korban tindak kekerasan, tuna susila, pengemis, pemulung, kelompok minoritas, korban *trafficking*, korban bencana sosial, dan lain-lain. PSAA Tri Murni Padang Panjang merupakan panti sosial khusus anak dan remaja perempuan serta berasal dari latar belakang kehidupan sosial yang berbeda-beda dimana memudahkan penulis untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan survei awal, berupa wawancara singkat yang telah dilakukan pada 15 orang anak asuh di PSAA Tri Murni Padang Panjang, diketahui 4 dari 15 orang anak asuh (26%) memiliki perilaku pola makan tidak sehat seperti melewatkan sarapan dan juga makan malam karena alasan diet. Kemudian, penulis juga menemukan 7 dari 15 orang anak asuh (47%) malas makan karena menganggap menu yang disajikan membosankan dan akhirnya memilih untuk membeli makanan tidak sehat dari luar panti ataupun hanya memakan *snack* makanan ringan.

Selain itu, penulis juga melakukan wawancara singkat dengan salah satu staf PSAA Tri Murni, diketahui bahwa pemeriksaan kesehatan tidak rutin dilakukan oleh panti sosial asuhan anak ataupun oleh puskesmas setempat sehingga tidak diketahui status gizi anak asuh. Kemudian, anak asuh memiliki jadwal yang teratur dan padat setiap harinya di panti tersebut, mulai dari kegiatan spiritual, akademik, hingga olahraga. Dan juga, anak asuh banyak memiliki kecemasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena ada trauma masa lalu dan juga lingkup pertemanan di sekolah yang kurang baik. Kecemasan ini juga berdampak pada pola tidur anak asuh.

Dampak dari perilaku malas makan, status gizi, aktivitas fisik, stres, dan pola tidur yang buruk bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Penulis mendapatkan informasi bahwa ada beberapa remaja yang mengalami gangguan menstruasi (47%), seperti jarak menstruasi yang berbeda tiap bulannya (33%), siklus menstruasi lebih dari 14 hari (6%), sakit perut lebih dari 3 hari pertama haid (20%), dan lain-lain.

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan rumusan permasalahannya, yaitu “Apa faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Didapatkan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
6. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.



7. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
8. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
9. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
10. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.
11. Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.



#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran bagi para akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat Tahun 2024.

## 2. Bagi Fakultas

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini menjadi tambahan pengetahuan untuk pengembangan kompetensi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan dan dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.

## 3. Bagi Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi PSAA Tri Murni untuk memahami kondisi siklus menstruasi anak asuh. Dengan demikian, mereka dapat membuat kebijakan yang lebih tepat untuk meningkatkan perhatian terhadap siklus menstruasi anak asuh dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada anak asuh Panti Sosial Asuhan Anak Tri Murni Kota Padang Panjang Sumatera Barat tahun 2024 dengan melakukan studi atau penelitian yang melibatkan pengumpulan data terkait pola makan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, pola tidur, dan siklus menstruasi pada anak asuh panti sosial asuhan anak serta menganalisis hubungannya. Penelitian ini dilakukan mulai November 2023 – Juli 2024. Jumlah populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 orang anak asuh yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah didapatkan data, data tersebut akan dianalisis uji menggunakan metode uji univariat dan uji bivariat.