

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi didefinisikan sebagai proses luruhnya dinding rahim yang disertai pendarahan akibat kegagalan pembuahan (Moulinda *et al.*, 2019). Siklus menstruasi adalah awal dari hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal adalah 21 sampai 35 hari, namun ada beberapa wanita memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur meliputi polimenorea (<21 hari), amenorea (>3 bulan), dan oligomenorea (>35 hari) (Ristiani *et al.*, 2023). Menstruasi dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali dengan rentang periodik yang sama setiap bulannya (Nurfadilah *et al.*, 2022).

WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2020 menyatakan bahwa sekitar 45% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) menjelaskan sebanyak 11,7% remaja usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun. Provinsi Sumatera Barat merupakan urutan ketiga yang memiliki angka prevalensi kejadian gangguan siklus menstruasi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 19,1%, (Astarto, 2011; Dieny *et al.*, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Masa paling rentan seseorang mengalami gangguan menstruasi ialah saat tahun-tahun awal mengalami menstruasi, yaitu sekitar 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi (Moulinda *et al.*, 2023). Gangguan menstruasi yang sangat biasa terjadi ialah tertundanya menstruasi, tidak teratur nya siklus menstruasi, dan pendarahan di luar kewajaran saat menstruasi (Moulinda, *et al* 2023). Menurut Ristiani, *et al* (2023), ketidakteraturan menstruasi pada masa pubertas umumnya terjadi karena tubuh masih beradaptasi dengan perubahan hormonal. Namun, kondisi ini memerlukan perhatian khusus jika berlangsung terus-menerus atau disertai gejala tambahan seperti perdarahan berlebihan atau nyeri hebat (Wulandari *et al.*, 2021).

Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan indikasi adanya masalah metabolisme dan sistem hormonal yang dalam jangka pendek dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit sistem reproduksi seperti dismenore (nyeri haid berlebihan), perdarahan menstruasi yang tidak normal serta anemia akibat kehilangan darah yang signifikan dapat menimbulkan gejala fisik seperti kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi pada remaja sehingga akan mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, termasuk sekolah (Wulandari *et al.*, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur berisiko 11 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan mereka yang memiliki siklus menstruasi normal (Ulwaningtyas, 2022).

Periode menstruasi yang lebih pendek dapat menyebabkan anovulasi, yang merupakan kegagalan pelepasan sel telur dari indung telur karena adanya sel telur yang belum matang dan sulit untuk dibuahi (Yuniyanti *et al*, 2022). Jika

tidak ditangani, hal ini dapat menjadi indikasi beberapa penyakit yang mempengaruhi sistem reproduksi wanita seperti PCOS, endometriosis, polip rahim, dan kista ovarium. Dan jika dibiarkan terus berlanjut dalam waktu yang lama, hal ini dapat meningkatkan kemungkinan berkembangnya berbagai jenis kanker (Azzahra *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan studi literatur yang dilakukan oleh Deswal, *et al* (2021) yang menemukan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur juga merupakan manifestasi klinis yang paling banyak ditemukan pada pasien PCOS yaitu sekitar 84,2%. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga dapat menimbulkan masalah psikologis seperti stres dan gangguan suasana hati (Kurniawati, 2021).

Faktor hormonal, kondisi pola makan, indeks massa tubuh (IMT), dan kondisi psikologis seperti stress dan kualitas tidur dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal (Salmawati, 2022). Ketidakseimbangan hormon melatonin yang merupakan akibat dari kualitas tidur yang buruk sangat berkaitan dengan sekresi GnRH yang akan memicu produksi hormon gonadotropin seperti LH dan FSH yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi (Thamke, 2023). Kualitas tidur mengacu pada seberapa lama dan seberapa baik seseorang tidur setiap malam, termasuk seberapa sulit seseorang untuk tertidur, tetap tertidur, berapa kali dia terbangun di malam hari, bagaimana seseorang merasa bahwa ia sudah beristirahat dengan cukup dan merasa segar setelah bangun dari tidur nyenyak (Nelson, *et al*, 2022). Gangguan tidur terjadi jika onset tidur lebih dari 15 menit dengan durasi tidur kurang dari enam jam dan sering terbangun pada malam hari (Buysse *et al*, 1989). Kualitas

tidur yang baik adalah indikator kesejahteraan hidup, sedangkan kualitas tidur yang buruk mengarah ke peningkatan komorbiditas, mortalitas, dan penurunan kualitas hidup seseorang (Garbarino *et al*, 2016).

Remaja merupakan seseorang yang paling umum mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini terjadi karena beberapa faktor, seperti perubahan biologis, tekanan akademik, dan gaya hidup (Jeon & Baek, 2023). Prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja di beberapa negara menunjukkan angka yang bervariasi, di China sebesar 18.6% (Zhai, *et al*, 2021), Nepal 31% (Karki, *et al*, 2021), dan India 37.6% (Saxena *et al*, 2018). Di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Keswara *et al.* tahun 2018 pada 119 siswa kelas X dan XI SMKN 1 Lampung Tengah, didapatkan 77 orang (64.7%) memiliki kualitas tidur yang buruk (Keswara *et al*, 2019).

Memburuknya kualitas tidur merupakan faktor yang berkontribusi terhadap terganggunya siklus menstruasi pada remaja sejalan dengan *systematic review* yang dilakukan oleh Jeon & Baek (2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan meningkatkan kemungkinan mengalami gangguan siklus menstruasi seperti periode yang terlalu pendek atau terlalu panjang serta perdarahan yang berlebihan. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarni, *et al*, (2022) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggara.

Selain kualitas tidur, status gizi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon yang berpengaruh pada siklus menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Islamy & Farida (2019) juga menunjukkan hasil bahwa faktor paling besar pengaruhnya dalam siklus menstruasi adalah status gizi. Hasil lainnya juga didapatkan dalam penelitian Fauziah (2022) yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri dengan metode penelitian *Literature Review* dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor dominan yang menyebabkan keteraturan siklus menstruasi remaja adalah status gizi yang berarti remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal dapat berdampak pada siklus menstruasi. Status gizi, yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), juga berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Status defisiensi nutrisi dapat menyebabkan hipogonadisme idiopatik primer, sebuah kondisi di mana hipotalamus gagal memproduksi GnRH adekuat, sehingga mengganggu produksi LH dan FSH. Hal ini berkontribusi pada amenorea atau oligomenorea (Ghazzawi *et al.*, 2023).

Laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi overweight, obesitas, dan underweight pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia mengalami perubahan antara tahun 2013-2018. Overweight meningkat dari 5,7% menjadi 9,5%, obesitas dari 1,6% menjadi 4%, sementara underweight menurun dari 10,3% menjadi 8,1%. Di Sumatra Barat, prevalensi overweight naik dari 6% menjadi 7,8%, obesitas dari 1,5% menjadi 3,7%, dan underweight menurun dari 9% menjadi 7,3% (Riskesdas, 2018). Sejalan dengan hal ini Sartika Y *et al.* (2024) menemukan bahwa IMT yang terlalu rendah maupun

tinggi dapat berkontribusi pada perubahan kadar hormon estrogen, yang berperan penting dalam regulasi siklus menstruasi.

Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2024, SMKN 6 Padang tercatat sebagai sekolah dengan jumlah siswi terbanyak dengan jumlah siswi 1093 di Kota Padang, dengan banyaknya siswi ini kemungkinan kejadian siklus menstruasi tidak teratur juga lebih besar, dan representatif. Survei awal menggunakan kuesioner yang dilakukan dengan sepuluh orang siswi di sekolah tersebut menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh siswi (80%) melaporkan adanya gangguan pada siklus menstruasi mereka, 3 orang < 21 hari, dan 5 orang > 35 hari. 7 dari 10 siswi mengalami kualitas tidur buruk dengan mayoritas alasan karena terlalu banyak menggunakan *gadget* sampai larut malam. Selain masalah siklus menstruasi, survei juga mengungkapkan bahwa siswi di sini cenderung tidak mengontrol berat badannya yang dibuktikan dengan pernyataan beberapa siswi dan terdapat beberapa IMT siswi yang berada di luar rentang normal, yang mana terdapat 2 orang siswi memiliki IMT yang dikategorikan *overweight*, dan 4 orang siswi dalam kategori *underweight*.

Melihat fenomena dan masalah yang terjadi, serta belum adanya penelitian terkait variabel ini di SMKN 6 Padang peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang melalui penelitian berjudul "Hubungan Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMKN 6 Padang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang??"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 6 Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja putri di SMKN 6 Padang.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang.
- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang.
- e. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja pada remaja di SMKN 6 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat membantu dalam perencanaan intervensi atau pemberian asuhan keperawatan terkait kesehatan reproduksi khususnya pada siklus menstruasi dan kesejahteraan remaja perempuan melalui edukasi gizi dan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Temuan ini dapat digunakan untuk landasan bagi mahasiswa keperawatan dalam memberikan edukasi serta intervensi yang tepat terkait kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi pada remaja.

3. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan wawasan kepada remaja mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan gizi yang baik untuk kesehatan menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi referensi untuk studi lebih lanjut tentang faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi, serta memperkaya literatur ilmiah.