

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita.¹ Gangguan menstruasi yang sering terjadi yaitu gangguan volume menstruasi baik pendarahan yang lama atau abnormal, gangguan nyeri atau dismenorhea, sindrom pramenstruasi, atau siklus menstruasi yang tidak teratur.² Siklus menstruasi yang dianggap normal bagi wanita berkisar antara 21 hingga 35 hari, dengan durasi haid yang berlangsung antara 3 hingga 7 hari.³ Sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal terbagi atas tiga, yaitu siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (polimenorea), siklus menstruasi lebih dari 35 hari (oligomenorea), dan tidak adanya menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (amenorea)⁴

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 45% wanita di dunia mengalami prevalensi gangguan siklus menstruasi.⁵ Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda tidak adanya ovulasi (anovulasi) pada siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi membuat wanita sulit menentukan waktu masa subur dan memiliki dampak jadi lebih sulit hamil (infertilitas).⁶ Menurut Attia et al. (2023), Ketidakteraturan siklus menstruasi dikaitkan dengan berbagai penyakit dan kondisi medis diantaranya diabetes melitus tipe 2 (DM), dan Arthritis Rheumatoid (RA), anemia, depresi, anxiety, osteoporosis, dan meningkatnya kemungkinan subfertilitas.⁷ Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan

siklus menstruasi teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, dan menghitung masa subur.⁸

Gangguan menstruasi berupa siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita.⁹ Masalah kesehatan reproduksi dapat dialami oleh perempuan di mana saja, termasuk di lembaga pemasyarakatan. Sayangnya, perhatian yang diberikan oleh pemerintah terhadap masalah ini masih sangat kurang, bahkan sering kali diabaikan.¹⁰ Menurut data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan pada tahun 2024, jumlah Lapas/Rutan di Indonesia mencapai 531 dengan kapasitas hunian sebesar 140.424 orang. Saat ini, jumlah penghuni lapas/rutan sekitar 265.346 orang, yang mengakibatkan tingkat kepadatan penghuni sekitar 89%.¹¹ Situasi ini memberikan tekanan tambahan terhadap fasilitas kesehatan di lapas, yang sering kali tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan medis narapidana, termasuk kurangnya pelayanan pada kesehatan reproduksi.¹²

Narapidana perempuan memiliki perbedaan yang jelas dengan narapidana laki-laki, karena ada beberapa hal khusus yang hanya dialami oleh perempuan, yaitu mengalami siklus menstruasi, kehamilan, persalinan, dan menyusui.¹³ Berdasarkan data dari WHO, perempuan di lembaga pemasyarakatan lebih mungkin mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.¹⁴ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jenifer et al (2008), sekitar 9% dari narapidana wanita mengalami amenore dan 33% dari mereka mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.¹⁵

Gangguan siklus menstruasi cukup sering ditemui pada perempuan usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, dengan angka prevalensi mencapai 16,4%. Menurut Kusmiran (2014) faktor – faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah faktor

berat badan (status gizi), aktivitas fisik, stres, diet, paparan dan kondisi lingkungan kerja, sinkronisasi proses menstruasi, gangguan endokrin, dan gangguan perdarahan.

Faktor stres dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormon estrogen Wanita.¹⁶ Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena melepaskan hormon kortisol yang mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mengatur siklus haid. Hormon kortisol juga memengaruhi sistem hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), yang mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk siklus menstruasi.¹⁷ Perempuan yang dipenjarakan memiliki tingkat stres dan gangguan kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan populasi umum.¹⁵ Bedaso et al. (2020) menyatakan bahwa prevalensi stres di kalangan narapidana di berbagai negara menunjukkan angka yang signifikan, seperti 72,6% di Nigeria, 57,4% di Turki, 56,4% di Ethiopia, dan 19,2% di Norwegia. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh narapidana di sejumlah negara di dunia memiliki persentase yang cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian serius.¹⁸ Sejalan dengan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, lebih dari 10 juta narapidana di seluruh dunia mengalami tingkat stres yang tinggi.¹⁹

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingginya prevalensi gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh status gizi. Mempunyai IMT yang tinggi maupun rendah dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi tidak teratur, tidak ada menstruasi, dan nyeri saat menstruasi. Menurut Kusmiran (2014) Wanita dengan IMT rendah karena penurunan berat badan secara ekstrem bisa mempengaruhi siklus menstruasi karena dapat menghambat produksi hormon estrogen. IMT yang berlebih hingga obesitas memiliki dampak terjadinya resistensi

insulin dan bisa meningkatkan kadar androgen yang menjadi salah satu ciri utama dari penyakit Sindrom Ovarium Polistik (PCOS) yang bisa menyebabkan anovulasi.²⁰ Berdasarkan penelitian Nur (2020) di Lapas Anak Wanita Tangerang ditemukan sebagian besar wanita di penjara mengalami kekurangan asupan energi dan zat gizi makro.²¹ Penelitian Rara (2012) menemukan narapidana seringkali mengalami kurang gizi ataupun mengalami kelebihan gizi yang dapat ditandai dengan adanya gejala obesitas dari narapidana.²²

Faktor aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas fisik merupakan kegiatan menggerakkan anggota tubuh sehingga terjadi pengeluaran energi. Aktivitas adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot dan memerlukan pengeluaran energi.²³ Aktivitas ini mencakup berbagai jenis kegiatan, seperti bermain, bekerja, mengikuti kegiatan rekreasi, serta melakukan pekerjaan rumah tangga. Penurunan aktivitas fisik dapat mengakibatkan beberapa perubahan yang ada didalam tubuh atau bahkan penyakit seperti obesitas, diabetes tipe-2, kekurangan vitamin, hiperkolesterolemia, perubahan otot dan kulit, gangguan sistem kardiovaskular dan gangguan menstruasi.²⁴ Aktivitas fisik yang berlebih juga dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang mengakibatkan gangguan sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi.²⁵

Kegiatan-kegiatan harian yang ada di Lembaga Pemasyarakatan meliputi berbagai jenis kegiatan fisik dalam kategori berat maupun ringan wajib dilaksanakan oleh seluruh narapidana. Aturan ini ditetapkan oleh pemerintah melalui Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, yang kemudian diterapkan oleh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. Beberapa contoh aktivitas yang dilakukan oleh narapidana antara lain mencuci, mencangkul, dan kegiatan lainnya yang disesuaikan dengan tipe Lembaga Pemasyarakatan yang ada. Namun, seringkali jenis kegiatan

tersebut tidak mempertimbangkan kondisi fisik narapidana. Hal ini menyebabkan narapidana terkadang tidak melaksanakan kegiatan tersebut secara optimal, atau malah melakukan aktivitas secara berlebihan.²² Aktivitas fisik yang disediakan di Lapas juga sering tidak memadai atau tidak disesuaikan dengan keterbatasan fisik beberapa kelompok usia tertentu.²⁶

Lapas Perempuan Kelas IIB Padang merupakan satu-satunya lapas perempuan yang ada di Sumatera Barat. Berdasarkan hasil survei awal yang penulis lakukan di Lapas Perempuan Kelas IIB Kota Padang, terdapat 170 orang narapidana yang berada dalam usia produktif yaitu 17-50 tahun. Hasil pengamatan awal didapatkan ruangan kamar tidur lapas yang kelebihan kapasitas, air di kamar mandi yang memiliki jadwal, serta adanya kamar mandi tanpa pintu yang terletak di dalam kamar tidur narapidana yang menyebabkan kurangnya privasi dan ruang yang memadai untuk membersihkan diri bagi narapidana. Adanya pembagian jadwal kegiatan narapidana membuat narapidana memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Petugas klinik lapas menyebutkan beberapa narapidana mengeluhkan adanya gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang telah dilakukan pada 10 orang narapidana yang berada di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang menunjukkan bahwa 4 (40%) narapidana memiliki jarak mens yang berbeda tiap bulan, 1 (10%) narapidana memiliki siklus mens lebih dari 7 hari, dan 2 (20%) narapidana mengalami menstruasi lebih dari sekali dalam 1 bulan. Selain itu, belum adanya penelitian mengenai hubungan antara stres, status gizi, dan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada narapidana di Indonesia merupakan sebuah kebaruan (novelty) bagi peneliti.

Berdasarkan data yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Stres, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik

dengan Siklus Menstruasi pada Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan stres dengan siklus menstruasi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang?
2. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang?
3. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres, status gizi, dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang
2. Mengetahui distribusi frekuensi stres pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang
3. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang
4. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang
5. Mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang

6. Mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang

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 Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara stres, status gizi, dan Aktivitas Fisik dengan siklus menstruasi.

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 Lapas Perempuan Kelas IIB

Bagi Lapas Perempuan Kelas IIB Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi Kepala Lapas Perempuan Kelas IIB untuk memahami kondisi siklus menstruasi narapidana. Dengan demikian, mereka dapat membuat kebijakan yang lebih tepat untuk meningkatkan perhatian terhadap siklus menstruasi narapidana dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan kepada Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang dan dilaksanakan dari Februari-Juli 2025 untuk mengetahui

hubungan antara stres, status gizi, dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Padang Kelas IIB Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres, status gizi, dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Kota Padang sebanyak 170 orang dengan sampel 92 orang. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu alat ukur berupa timbangan digital dan mikrotor, serta kuesioner mengenai siklus menstruasi, kuesioner status gizi, kuesioner aktivitas fisik International *Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan kuesioner stres *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.

