

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Di dunia ini diperkirakan terdapat 1,2 miliar jumlah kelompok remaja atau setara dengan 18% dari jumlah penduduk di dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2018). Sedangkan di Indonesia sendiri, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 45,3 juta atau setara dengan 17% dari jumlah keseluruhan jumlah penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017).

Masa remaja merupakan masa yang diawali dengan adanya tanda-tanda pubertas yang berujung pada tingkat tercapainya kematangan organ reproduksi. Pubertas dalam hal ini berupa perubahan fisik yang begitu menonjol, perubahan pola pikir yang pada awalnya merasa takut menjadi lebih berani dan juga perubahan hormon pada sel kelamin (Triyanto, 2010). Hormon yaitu zat kimia yang diproduksi oleh system endokrin didalam tubuh dan berfungsi untuk membantu mengendalikan hampir semua fungsi tubuh, seperti pertumbuhan, metabolisme dan juga system reproduksi.

Pada masa pubertas remaja putri ditandai dengan peristiwa menstruasi. Menstruasi biasanya terjadi pertama kali pada umur minimal 10 tahun. Akan tetapi, pada masa milenial saat ini tidak menutup kemungkinan menstruasi terjadi sejak dini yaitu di bawah umur 10 tahun (Fadella & Jamaludin, 2019). Menstruasi adalah suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai juga dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan.

Jarak pada hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada periode berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan tanda proses kematangan organ pada reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Peranan siklus menstruasi berhubungan dengan tingkat kesuburan pada perempuan (Islamy & Farida1, 2019). Siklus menstruasi yang normal berada dalam kisaran 21 – 35 hari dan siklus menstruasi rata-rata terjadi selama 28 hari (Dya & Adiningsih, 2019).

Umumnya siklus menstruasi normal akan berlangsung setiap 21-32 hari selama kurang lebih 5-7 hari, siklus menstruasi umumnya berlangsung teratur 3-5 tahun setelah menarche atau sekitar 17-18 tahun. Siklus menstruasi sangat bervariasi pada setiap individu atau setiap orang. Perbedaan siklus menstruasi dapat dilihat juga pada perbedaan ras dan kebudayaan yang ada. Bahkan pada individu yang sama (kembar identik) siklus menstruasinya bisa berbeda (Irianto, 2015).

Di Indonesia sendiri berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 memperlihatkan persentase kejadian siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%. Sedangkan pada data Rikesdas tahun 2013 memperlihatkan persentase kejadian siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4%. Dari data siklus menstruasi pada tahun 2010 sampai 2013 terjadi kenaikan sebesar 1,2% dalam tiga tahun (Yolandiani, Fajria, & Putri, 2020).

Ketidakteraturan siklus menstruasi adalah indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem

reproduksi, diantaranya ada kanker rahim dan infertilitas. Perubahan pada siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup pada remaja kedepannya (Sharma, 2013). Menurut (Rohan , 2017) dampak dari ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar bisa menyebabkan gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah merasa lelah, wajah pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dya & Adiningsih, 2019) bahwa sebesar 60,2% dari 108 remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor siklus menstruasi diantaranya yaitu stres, aktivitas fisik, merokok, konsumsi obat hormonal, IMT, gangguan endokrin dan status gizi.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Hal ini dipicu karena adanya psikologis. Pada usia remaja dengan masalah psikologis akan memicu emosi yang meningkat sehingga dapat menyebabkan timbulnya stres. Stres pada remaja perempuan salah satunya dapat mengganggu siklus menstruasi. Stres dapat menyebabkan perubahan sistemik di dalam tubuh khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan hormon reproduksi (Kusmiran, 2011).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nathalia, 2019) menunjukkan bahwa 9 dari 89 responden dengan tingkat stres normal memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 31,0%, 48 responden dengan tingkat

stres ringan memiliki siklus menstruasi sebesar 84,2%, dan responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 responden memiliki siklus menstruasi tidak normal. Pada penelitian lain yang dilakukan (Yudita, Yanis, & Iryani, 2020) menunjukkan bahwa 36 dari 39 responden yang mengalami stres ringan, sedang dan berat memiliki siklus menstruasi normal (92,3%) dan menunjukkan tidak terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi.

Tingkat aktivitas fisik sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon menstruasi sehingga dapat membatasi siklus menstruasi (Kusmiran, 2011). Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga, dapat mengurangi gejala yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Juwita, 2018) menunjukkan dari 32 responden dengan aktivitas fisik ringan (normal) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 27,8%, responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebesar 23,1%, dan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 1 responden memiliki siklus menstruasi yang normal. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian lainnya tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh (Anindita, Darwin, & Afriwardi, 2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik harian dengan menstruasi.

Status gizi sangat berperan penting dalam mempengaruhi fungsi organ reproduksi. Selama ini telah kita ketahui bahwa remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi yang diakibatkan oleh terganggunya pertumbuhan dan perkembangan sistem

reproduksi (Andriana & Andria, 2018). Hasil penelitian terkait IMT dengan siklus menstruasi yang dilakukan oleh (Juwita, 2018) menunjukkan dari 32 responden dengan indeks massa tubuh (IMT) normal yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 29,6% dari jumlah responden, responden dengan indeks massa tubuh (IMT) kurus sebanyak 5 responden memiliki siklus menstruasi normal (100%), dan tidak terdapat responden yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) gemuk.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara secara langsung kepada beberapa remaja di Desa Sumber dengan menggunakan beberapa kuesioner. Pada *survey* tersebut didapatkan 3 orang memiliki IMT tidak normal (dengan IMT tidak normal kurang dari 17 kg/m^2 atau lebih dari 23 kg/m^2) 1 diantaranya memiliki siklus menstruasi tidak normal, 1 orang mengatakan memiliki aktivitas fisik berat karena sering mendaki gunung dan 1 orang aktivitas fisik ringan karena bekerja dengan posisi duduk dan 1 orang mengatakan memiliki aktivitas fisik sedang karena bekerja di toko dan sering angkat barang, 2 diantaranya memiliki siklus menstruasi tidak normal, dan 2 orang mengalami stres sedang akibat tugas sekolah dan 2 orang mengalami stres berat akibat masalah ekonomi memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas perlu dilakukan penelitian ini untuk melihat siklus menstruasi berdasarkan faktor stres, aktivitas fisik dan IMT pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Jawa Tengah. Sehingga penelitian ini mengambil judul “Faktor - Faktor Yang

Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Desa Sumber Kecamatan Kradenan”.

B. Rumusan masalah

Masa pubertas remaja putri ditandai dengan peristiwa menstruasi. Siklus menstruasi merupakan tanda proses kematangan pada organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Seseorang bisa mengalami perubahan pada siklus menstruasi, yang mana perubahan tersebut akan mempengaruhi kualitas hidup pada remaja kedepannya. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor stres, hormon, merokok, alkohol, status gizi, aktivitas fisik, IMT, dll. Maka dari masalah tersebut peneliti merumuskan masalah “Apakah faktor yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada remaja ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan
- b. Untuk mengetahui gambaran stres pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan

- c. Untuk mengetahui gambaran IMT pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan
- d. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Kradenan
- e. Untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi di Desa Sumber Kecamatan Kradenan
- f. Untuk mengetahui hubungan IMT dengan siklus menstruasi di Desa Sumber Kecamatan Kradenan
- g. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di Desa Sumber Kecamatan Kradenan
- h. Untuk mengetahui faktor yang paling mempengaruhi siklus menstruasi di Desa Sumber Kecamatan Kradenan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk instalasi
 - a. Untuk memperluas wawasan pengetahuan khususnya dalam ilmu keperawatan dan memberikan data ilmiah tentang Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi untuk kegiatan penelitian yang sejenis dikemudian hari.
2. Manfaat bagi peneliti

- a. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penelitian ini.

