

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah generasi bangsa penuh potensi dalam melanjutkan cita-cita bangsa yang beradab, luhur dan maju (Sunarto, 2017). Prevalensi remaja secara global pada tahun 2022 berdasarkan badan kesehatan dunia (WHO) tercatat sebanyak 6,6 milyar dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Sementara itu, perkiraan jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2021 dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun yaitu berjumlah 46 juta atau 17 % dari total keseluruhan penduduk Indonesia (UNICEF, 2021). Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat seiring meningkatnya harapan hidup, rata-rata pendapatan dan rata-rata lama sekolah penduduk (Handayani *et al.*, 2016).

Masa remaja berada pada periode transisi dari tahapan anak ke dewasa (Hurlock, 2017). Sejumlah perubahan terjadi baik perkembangan secara fisik dan kematangan emosi (Komarudin, 2016). Batasan usia remaja adalah dengan adanya perubahan fisik yang disertai dengan pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Menurut BKKBN, kesehatan reproduksi bagi remaja adalah kondisi sejahtera secara utuh, baik fisiologis, psikologis dan sosial yang berkenaan dengan reproduksi (Rahayu *et al.*, 2017). Pada remaja putri sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Bagi remaja putri, periode ini menjadi sangat penting karena status kesehatan reproduksi dan status gizi pada tahap remaja akan menentukan kematangan fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan keturunannya (Jayanti & Novananda, 2017).

Reproduksi wanita dalam perkembangannya dipengaruhi oleh Hormon Estrogen dan Progesteron. Perubahan dari kedua hormon tersebut ditandai dengan proses menstruasi. Menstruasi adalah proses perdarahan yang timbul karena adanya peluruhan endometrium karena sel telur tidak dibuahi oleh sel sperma (Sinaga *et al.*, 2017). Siklus menstruasi pada umumnya terjadi secara teratur yang normalnya adalah 28-30 hari dengan lama 2-7 hari sekali periode menstruasi (Islamy & Farida, 2019). Namun terkadang yang terjadi adalah sebagian remaja mengalami masalah gangguan siklus menstruasi (Fidora & Okrira, 2019). Dampak gangguan siklus menstruasi bagi remaja menurut Mittiku *et al.*, (2022) antara lain menurunnya kualitas hidup, mempengaruhi prestasi akademik, kecemasan, dan gangguan ginekologis di masa depan seperti osteoporosis, infertilitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan angka kejadian masalah siklus menstruasi pada remaja cukup tinggi, seperti pada penelitian Luthfa (2017) yang melibatkan 49 remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping, Sleman dengan hasil terdapat 29 remaja (59,2%) mengalami masalah siklus menstruasi. Studi pada mahasiswi di ITSK RS dr Soepraoen Malang membuktikan mayoritas 17 mahasiswi (56.7%) mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu <28 hari atau > 35 hari (Purnama *et al.*, 2022). Liu *et al.*, (2017) dalam penelitiannya menemukan adanya ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di China sebesar 73,5% dan menstruasi sangat tidak teratur sebesar 10,0%, dan gangguan siklus menstruasi tersebut dikaitkan dengan insomnia. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Aryani *et al.*, (2018) pada subjek 444 remaja putri menunjukkan adanya siklus menstruasi yang tidak normal terjadi pada 30,6% subjek (24,5% oligomenore, 5,9% polimenore, dan 0,2% amenore) dengan etnis Tionghoa memiliki proporsi oligomenore terbesar.

Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan berkaitan dengan perubahan kadar hormon wanita yaitu perilaku kesehatan, obesitas, dan stress (Bae *et al.*, 2018). Gaya hidup yang tidak sehat misalnya merokok dapat menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen (Szkup *et al.*, 2018). Faktor stres yang tinggi telah terbukti mempengaruhi aktivitas aksis HPA dan peningkatan hormon kortisol sebagai pemicu gangguan siklus menstruasi (Klusmann *et al.*, 2022), sedangkan BMI yang tinggi telah terbukti mempengaruhi globulin pengikat hormon seks (SHBG), indeks androgen bebas (FAI), testosteron, dan kadar insulin yang semuanya berpengaruh terhadap siklus menstruasi (Xing *et al.*, 2022).

Penelitian sebelumnya telah melaporkan hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh, tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi. Penelitian oleh Suantari *et al.*, (2021), pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 2 Kuta Utara menunjukkan 64,3% responden memiliki IMT tidak normal dan sekitar 57,1% mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Ferina & Hadiani (2021) dan Karlinah & Irianti (2021) yang sama-sama menemukan bahwa keterkaitan antara indeks massa tubuh remaja yang tidak normal akan berdampak pada siklus menstruasi yang tidak normal pula. Menurut Ruqaiyah & Fauziah (2021) berat badan berlebih akan mempengaruhi peningkatan jumlah hormone estrogen sehingga dapat memperpanjang masa siklus haid remaja.

Stres menurut Hawari (2016), memiliki tiga tingkatan, antara lain stres ringan, sedang dan berat. Hawari (2016) menyebutkan bahwa pada stres ringan terjadi pelepasan hormon stres, kortisol dan adrenalin oleh hormon glukokortikoid, sehingga pada tahap ini seseorang akan mengalami peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, selanjutnya pada stres sedang, tubuh akan terus memproduksi hormon stres karena masalah tidak kunjung selesai. Pada kondisi stres sedang, individu akan mudah tersinggung serta kesulitan untuk

berkonsentrasi. Sementara itu, stres dikatakan berat apabila stres terjadi secara terus-menerus sehingga seseorang akan mudah lelah, merasa gagal, depresi, hingga gelisah.

Stres berdampak positif dan sangat diperlukan dalam hidup apabila jumlahnya cukup atau normal karena bisa mengaktifkan kinerja otak. Gaol (2016) menjelaskan bila stres dapat meningkatkan fungsi beberapa sistem memori pada otak manusia dengan cara mengaktifkan *hippocampus* yaitu bagian sistem limbik yang bertugas menyimpan memori untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada di dalam otak. Namun, apabila stimulus stres melebihi kemampuan individu, maka dapat memunculkan efek negative seperti penurunan kemampuan kognitif, kelelahan, kecemasan bahkan menurunnya kondisi kesehatan

Penelitian oleh Martini *et al.*, (2021) menyebutkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang 18 (40,9%) dan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak normal 26 (59,1%). Studi di SMA Muhammadiyah 2 Palembang siswi putri kelas X di SMA 12 Kota Depok menunjukkan bahwa mayoritas siklus menstruasi adalah tidak normal sebesar 67,8% dan mayoritas tingkat stress responden adalah berat sebesar 47,8% dari jumlah keseluruhan responden (90 siswi) (Fadillah *et al.*, 2022). Angrainy *et al.*, (2020) dalam penelitiannya menemukan remaja putri di SMAN 5 Pekanbaru tahun 2019 sebagian besar memiliki tingkat stress yang sedang sebanyak 31 orang (38,8%) dan untuk variabel siklus menstruasi didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%). Stres adalah respon yang tidak spesifik terhadap stressor dari dalam dan luar tubuh sehingga dapat mempengaruhi mekanisme hormonal, semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi pula aktivitas hormone stress sehingga berdampak pada siklus menstruasi remaja (Yudita *et al.*, 2017).

Menurut istilah menstruasi adalah darah yang keluar dari ujung rahim perempuan ketika ia dalam keadaan sehat, bukan semasa ia melahirkan bayi atau semasa sakit, dan darah tersebut keluar dalam masa tertentu. Kebiasaannya, warna darah menstruasi itu adalah hitam, sangat panas, dan berbau busuk. Terdapat dalam sebuah hadits dalam kitab shahih Bukhari dan Muslim yang diriwayatkan oleh Aisyah bahwa Rasulullah Saw bersabda :*“ini adalah perkara yang telah ditetapkan oleh Allah kepada anak-anak Adam yang perempuan.”*

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang menstruasi, Katakanlah: “Menstruasi adalah suatu kotoran.” Maka dari itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari perempuan di waktu ia sedang menstruasi; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan orang-orang yang mensucikan diri.” (Monica, 2023).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 12 Desember 2022 di SMAN-1 Pulau Malan pada siswi kelas X, XI dan XII diperoleh jumlah keseluruhan siswa sebanyak 353 orang dengan jumlah perempuan sebanyak 67 di kelas X, 52 siswi di kelas XI dan 68 siswi di kelas XII. Berdasarkan observasi terhadap 5 siswi didapatkan 1 orang memiliki IMT > 22,9 (gemuk), kemudian 2 orang memiliki IMT <18,5 (kurus) dan sisanya antara 18,5-22,9 (normal). Hasil wawancara dengan 5 siswi tersebut hanya 2 orang yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur (oligomenhorea), selanjutnya tingkat stress yang ringan dialami oleh 3 siswi dan stress sedang dialami orang dan 1 orang tidak mengalami stres. Seluruh siswi tersebut mengatakan

tidak begitu memahami sistem reproduksi dan permasalahan-permasalahan pada sistem reproduksi terutama menstruasi.

Fenomena yang terjadi pada siswi SMAN-1 Pulau Malan tersebut merupakan salah satu masalah yang harus dilakukan kajian dan pengolahan lebih lanjut terakut hal-hal yang mengarah ke gangguan siklus menstruasi terutama dari hasil interview tersebut merupakan perwakilan sampel yang nanti dilakukan penelitian lebih lanjut sehingga siswi SMAN-1 Pulau Malan bisa mengetahui akan permasalahan terkait kesehatan reproduksi terutama menstruasi. Oleh karena pentingnya menstruasi pada remaja merupakan bagian yang tidak bisa diabaikan dan berdasarkan uraian-uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN-1 Pulau Malan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini :

- 1.3.2.1. Mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.

- 1.3.2.2. Mengetahui tingkat stres pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.
- 1.3.2.3. Mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.
- 1.3.2.4. Mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.
- 1.3.2.5. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN-1 Pulau Malan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi terkait indeks massa tubuh dan tingkat stress yang dialami siswi dan pengaruhnya terhadap siklus menstruasi sehingga secara dini dapat segera berkolaborasi dengan tenaga kesehatan sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja, peningkatan penerapan gaya hidup sehat dan peningkatan kesehatan mental seluruh siswa.

1.4.2 Manfaat Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan perawat terutama perawat di Puskesmas sebagai informasi dan materi saat akan melakukan asuhan keperawatan kepada kelompok remaja putri dalam meningkatkan kesehatan reproduksi terutama yang berkaitan dengan menstruasi dan perilaku kesehatan.

1.4.3 Manfaat Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi terkait IMT, tingkat stress dan kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja putri sehingga dapat digunakan sebagai pembaruan materi pembelajaran.

1.4.4 Manfaat Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.5 Penelitian lain terkait

Penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini antara lain :

1.5.1 Tang *et al.*, (2020), dengan judul “*Is Body Mass Index associated with irregular menstruation: a questionnaire study?*” merupakan penelitian yang dilakukan pada 1012 perempuan berusia 17 tahun hingga 53 tahun. Penelitian tersebut menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan dengan menilai lamanya siklus menstrausi dan jumlah pembalut yang digunakan. Hasilnya adalah tidak ada perbedaan lama siklus menstruasi dan menstruasi pada wanita kelompok indeks massa tubuh (BMI) yang berbeda. Namun, ada perbedaan yang signifikan dalam kehilangan darah menstruasi pada wanita dengan kategori BMI yang berbeda. Rasio odds kehilangan banyak darah menstruasi pada wanita obesitas adalah 2,28 (95% CL: 1,244, 4,193), dibandingkan dengan wanita dengan berat badan normal, sedangkan tidak ada perbedaan rasio odds kehilangan banyak darah menstruasi pada kelebihan berat badan, dibandingkan untuk berat badan normal, wanita. Sebaliknya, rasio kemungkinan kehilangan banyak darah menstruasi pada wanita kurus adalah 0,4034 (95% CL: 0,224, 0,725), dibandingkan dengan wanita dengan berat badan normal. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel yang diteliti yaitu IMT dan siklus menstruasi, selanjutnya desain penelitian sama-sama menggunakan Cross Sectional. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu tingkat stress tidak diteliti dan sampel yang digunakan menggunakan semua kelompok umur, selanjutnya terdapat perbedaan tempat penelitian.

1.5.2 Saliano *et al.*, (2022), dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja”, menggunakan desain penelitian

literature review dengan artikel yang diterbitkan antara tahun 2015-2022 baik dari jurnal nasional maupun internasional. Hasil penelitian ini yaitu dari 5 artikel yang dibahas semuanya memiliki hubungan yang signifikan antara antara tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada remaja. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel penelitian, yaitu sama-sama meneliti tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja putri. Namun, perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini tidak meneliti IMT, selanjutnya perbedaan terletak pada desain penelitian, pengambilan sampel dan tempat penelitian.

1.5.3 Mustofa *et al.*, (2021), yang berjudul “*Correlation between Stress Levels and Body Mass Index With Menstrual Cycles in Medical Student of Muhammadiyah University of Surakarta*”. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* dan didapatkan 43 responden. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi. Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel penelitian yaitu meneliti tingkat stress, IMT dan siklus menstruasi, selanjutnya desain penelitian juga sama. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu populasi, pengambilan sampel dan tempat penelitian.