

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa, selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja mulai tampak ciri-ciri yang sering terjadi menjadi lebih jelas dari apa yang disebut masa remaja. Pubertas adalah masa perubahan fisik dan mental yang terjadi baik untuk laki-laki maupun perempuan. Perubahan ini disebabkan oleh perubahan hormonal. Remaja perempuan mencapai pubertas lebih awal daripada laki-laki. Pubertas remaja putri juga dibentuk oleh menarche, menstruasi pertama. Pada umumnya remaja mengalami menarche pada usia 10-15 tahun (Sri Hazanah, Rahmawati Shoufiah, 2015).

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita (Tombokan, 2017). Siklus menstruasi terjadi selama 28 hari. Ratarata siklus menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari sedangkan yang termasuk gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorrhea (<20 hari), oligomenorrhea (>35 hari), dan amenorrhea (>3 bulan) (Sitoayu et al., 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) 2014 rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun. Di Korea laporan ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4% (Lim et al., 2018).

Berdasarkan data Riskesdes (2010) menyebutkan, sebagian besar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai masalah siklus tidak teratur antara lain masalah KB 5,1% seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid tidak teratur. Terdapat 2,9% menyatakan karena menjelang menopause. Kurang dari 0,5% melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, myom, dan sakit lainnya, serta 2,8% karena hamil dan nifas atau habis keguguran, yang menjawab lainnya seperti stress, banyak pikiran sebesar 5,1%.

Status gizi merupakan satu dari elemen penting untuk mencapai kesehatan yang optimal. Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan jumlah asupan gizi dengan jumlah zat gizi yang diperlukan tubuh. Status gizi baik akan dicapai jika asupan gizi yang didapat sesuai dengan zat gizi yang diperlukan tubuh. Kondisi asupan gizi yang kurang dari kebutuhan tubuh

akan berdampak pada status gizi kurang, sebaliknya, asupan gizi berlebihan akan menyebabkan status gizi berlebih dan obesitas. Seorang wanita yang memiliki gizi kurang maupun gizi lebih dan obesitas beresiko pada penurunan fungsi hipotalamus yang menyebabkan produksi *luteinizing hormone* dan *follicle stimulating hormone*. Selain status gizi, kondisi stress juga dapat menyebabkan gangguan menstruasi. Stress ialah reaksi seseorang, berupa reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku akibat adanya perubahan yang mengharuskan seseorang beradaptasi. Stress ringan bukanlah masalah, namun stress berat dan berkepanjangan dapat memberi pengaruh buruk pada tubuh. Sama halnya dengan status gizi kurang maupun lebih, kondisi stress juga akan mempengaruhi kerja hipotalamus sehingga hormon-hormon yang diperlukan tubuh, khususnya hormone reproduksi tidak dapat direproduksi dengan baik, dan siklus haid menjadi tidak teratur.

Stress dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stress, hormone stress yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Chomaria, N. 2013). Kemudian tidak hanya stress dan status gizi yang dapat mempengaruhi gangguan pada siklus menstruasi. Adapun kualitas tidur yang bisa mempengaruhi gangguan pada

siklus menstruasi. Kualitas tidur yang Indonesia memiliki tingkat prevalensi penderita gangguan tidur diperkirakan mencapai 10% yang berjumlah sekitar 23 juta penduduk (*Medicastore, 2010 & Cable News Network Indonesia, 2017*).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan tingkat stress, asupan gizi, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA NEGERI 1 KEDUNGREJA KABUPATEN CILACAP JAWA TENGAH.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu : Adakah hubungan tingkat stress, asupan gizi, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress, asupan gizi, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah.
- b. Mengidentifikasi asupan gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah.
- d. Menganalisa hubungan tingkat stress, asupan gizi, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat dipakai sebagai dasar dan dijadikan bahan perbandingan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai hubungan tingkat stress, asupan gizi, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap Jawa Tengah.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian di harapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

a. Bagi Responden

Meningkatkan kesadaran bagi remaja putri yang terlibat dalam penelitian ini agar dapat lebih memahami bagaimana stress, asupan gizi, dan kualitas tidur mempengaruhi siklus menstruasi mereka untuk lebih memperhatikan kesehatan fisik dan mental mereka.

b. Bagi Lahan Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna tentang hubungan tingkat stress, asupan gizi, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan mampu menerapkan asuhan kebidanan komplementer berdasarkan teori dan bisa dijadikan literature untuk penelitian selanjutnya.

A. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian dan Desain Sampling	Hasil
				Independen	Dependen		
1	Farhah Salsabila Maedy ¹ , Tria Astika Endah Permatasari ² , Sugiatmi ³	Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia	Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science	Status gizi dan stres	Siklus Menstruasi	Studi literatur atau review artikel dilakukan dengan memanfaatkan database <i>Google Scholar</i> , <i>Garuda</i> , <i>Neliti</i> dan <i>PubMed</i> dengan terbitan tahun 2011-2021. Didapat 11 artikel yang terdiri dari 9 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional	Dari 11 artikel diketahui bahwa siklus menstruasi remaja putri dipengaruhi oleh berbagai variabel, antara lain status gizi, stres, aktivitas fisik, kecukupan zat gizi makro, dan gangguan endokrin. Namun, terdapat dua faktor utama yang berkaitan dengan siklus menstruasi, yaitu status gizi dan stres. Remaja yang memiliki masalah gizi kurang dan gizi lebih beresiko mengalami gangguan siklus menstruasi. Remaja dengan stres sedang dan berat juga beresiko mengalami gangguan siklus menstruasi
2	Widya Lestari ¹ , Desi Wildayani ² ,	Hubungan Status Gizi dan Kualitas Tidur	Jurnal Kesehatan	Status gizi dan kualitas	Siklus menstruasi	Penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian diolah dengan menggunakan uji statistik <i>Chi-</i>

Winda Listia Ningsih ³	dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang	Kusuma Husada tidur Volume 15 No 1, Hal 50-56, Januari 2024 Univesitas Kusuma Husada Surakarta ISSN: 2087 – 5002 E-ISSN: 2549 – 371X	metode analitik dengan desain <i>cross sectional</i> .	<i>square</i> , dengan hasil sebanyak 62% responden memiliki status gizi <i>underweight</i> , 69% responden memiliki kualitas tidur baik, 66% responden memiliki siklus menstruasi normal, terdapat hubungan status gizi dengan siklus menstruasi (<i>p value</i> 0,004, <i>p value</i> < 0,05), terdapat hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi (<i>p value</i> 0,000, <i>p value</i> < 0,05). Diharapkan pihak pengelola pesantren mengatur kegiatan pesantren dengan tetap memperhatikan jam tidur malam, dan bekerjasama dengan puskesmas dalam pemeriksaan siklus menstruasi siswi serta menindaklanjuti siklus menstruasi remaja yang tidak normal.
-----------------------------------	--	--	--	---