

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa definisi remaja yaitu masyarakat pada rentang usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Kementerian Kesehatan RI No 25 tahun 2014, penduduk pada kisaran usia 10 hingga 18 tahun dapat dikatakan sebagai remaja. Masa remaja ialah peralihan individu dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja disebut sebagai masa pertumbuhan serta perkembangan dalam hidup menuju masa dewasa. Ini melewati beberapa tahap, yang masing-masing akan berbeda dalam hal apa yang akan pelajari dan lakukan. Remaja melewati serangkaian tonggak perkembangan, termasuk pematangan fisik dan seksual.¹

Perubahan menuju masa remaja terjadi ketika mereka mencapai kematangan seksual yang di sebut dengan masa pubertas. Perubahan fisik dimasa pubertas merupakan peristiwa penting terjadi secara signifikan, tiba – tiba dan tidak menentu pada sistem reproduksi.² Masa remaja merupakan awal proses reproduksi untuk menandakan persiapan kesehatan alat reproduksi mereka di masa akan datang menuju masa usia subur.³ Tanda kematangan alat reproduksi pada remaja putri di tandai dengan menstruasi pertama (*menarche*) yang umumnya terjadi dalam rentang usia 10 – 19 tahun.

Menstruasi adalah proses peluruhan endometrium yang merupakan lapisan dinding rahim yang mengandung banyak pembuluh darah keluar melalui vagina. Proses menstruasi menandakan bahwa ovarium mulai berfungsi dengan baik dan ini berlangsung secara berulang setiap bulannya yang dinamakan siklus menstruasi.⁴ Siklus menstruasi adalah jarak atau interval waktu antara tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya dengan dimulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi dianggap normal jika berlangsung selama 21-35 hari dengan

durasi menstruasi berkisar antara 3-7 hari. Pada remaja, siklus menstruasi dianggap tidak normal jika berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari.⁵

Siklus menstruasi tiap remaja bervariasi, dimana hampir 90% remaja memiliki siklus sekitar 25-35 hari dan hanya 10- 15% yang memiliki siklus sekitar 28 hari. Adanya ketidakaturan dalam siklus menstruasi yang dialami oleh remaja dapat menjadi indikasi masalah kesuburan.⁶ Berdasarkan data WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 80% perempuan di seluruh dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur.⁷ Di beberapa negara di dunia prevalensi ketidakaturan siklus menstruasi pada wanita cukup tinggi berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, termasuk penelitian *cross sectional* di Ethiopia pada mahasiswa diketahui sepertiganya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dengan riwayat menarche dini, kelebihan berat badan dan tingkat stres yang tinggi.⁸ Selain itu pada tahun 2020 penelitian serupa dilakukan pada wanita di Saudi Arabia rentang usia 18-24 tahun dihasilkan lebih dari setengah dari total responden (55%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.⁹ Sebuah studi case-control di Amerika Serikat pada wanita yang didiagnosis kanker ovarium menyatakan bahwa ketidakaturan siklus menstruasi dapat mempengaruhi risiko subtype kanker ovarium tertentu.¹⁰ Di Korea laporan ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4%.¹¹

Ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada gangguan kesuburan (*infertile*), *endometriosis*, kehilangan darah yang berlebihan sehingga terbentuknya anemia.¹² Data dari WHO menyatakan penyebab infertilitas pada wanita diantaranya faktor tuba fallopi 36%, gangguan ovulasi 33%, endometriosis 6%. Hal ini berarti sebagian besar masalah infertilitas pada perempuan disebabkan oleh gangguan pada organ reproduksi atau gangguan pada proses ovulasi selama menstruasi.¹³ Banyak wanita mengalami gangguan siklus menstruasi, seperti siklus memanjang (*oligomenore*) lebih dari 35 hari, siklus yang pendek (*polimenore*) dengan kurang dari 21 hari, atau bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (*amenore*).¹⁴ Perubahan – perubahan dalam siklus menstruasi ini memerlukan perhatian khusus, karena dapat berdampak pada

kualitas hidup remaja dimasa mendatang. Data Riset Kesehatan Dasar (2010) angka presentase terkait ketidakteraturan menstruasi menunjukkan sebanyak 11,7% remaja putri di Indonesia dengan rentang usia 15-19 tahun sering mengalami siklus menstruasi tidak teratur.¹⁵ Sebanyak 14,9% dari mereka di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi. Pada Provinsi Jambi tingkat ketidakteraturan menstruasi mencapai mencapai 17,1%.^{16 17}

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi terdiri dari faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologi, dan faktor lingkungan. Seperti asupan zat gizi, usia, penyakit pada sistem reproduksi, stres, pola konsumsi atau kebiasaan makan, pola tidur, pola hidup, status gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik sering dikaitkan dengan penyebab perbedaan siklus menstruasi.¹⁸

Stres adalah respon individu yang melibatkan respon fisiologis, psikologis dan perilaku sebagai dampak dari perubahan yang mengharuskan seseorang tersebut beradaptasi.¹⁹ Pada usia remaja, stres seringkali dipicu oleh faktor-faktor sosial, seperti dinamika keluarga, hubungan pertemanan atau tantangan akademis yang dihadapi. Remaja mengalami perubahan emosi, termasuk ketidakstabilan emosi yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah. Perubahan emosi yang berkelanjutan menyulitkan remaja untuk memahami diri mereka sendiri dan menghadapi situasi tanpa arah yang jelas. Masalah yang tidak terselesaikan dengan baik dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres.²⁰

Dampak stres yang bisa timbul salah satunya merupakan terganggunya siklus menstruasi akibat dari hormon stres yaitu hormon kortisol.²¹ Pada saat menstruasi, GnRH (*gonadotropin relasing hormon*), LH (*luteinizing hormone*), FSH (*folice stimulating hormone*), estrogen dan progesterone bekerja bersama sama untuk mengatur siklus menstruasi wanita. Saat mengalami stres, hormon stres seperti kortisol yang dihasilkan oleh korteks adrenal melalui sintesis di zona fasikulata dapat memengaruhi siklus menstruasi. Kortisol memiliki kemampuan untuk mengganggu produksi hormone reproduksi seperti LH dan FSH, yang

berperan dalam pembentukan sel telur, serta mempengaruhi produksi hormone progesteron dan estrogen. Ketidakseimbangan atau kelebihan kadar progesterone dan estrogen dalam darah dapat menyebabkan ketidaknormalan dalam siklus menstruasi.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah, dkk (2022) didapatkan (67,8%) remaja mengalami stres berat dengan siklus menstruasi yang sebagian besar (47,8%) tidak teratur memiliki hubungan yang signifikan.²³ Sonjati, dkk (2022) melakukan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Dengan menggunakan uji chi square, diperoleh nilai $p = 0,006$.²⁴ Penelitian sejenis dilakukan oleh Anggoro (2022) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa dari responden yang mengalami tingkat stres berat, sebanyak 73,1% mengalami gangguan pada siklus menstruasi.²⁵

Faktor lainnya yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah pola konsumsi. Gaya hidup yang tidak sehat, termasuk konsumsi makan dengan kandungan lemak, gula, garam yang tinggi, rendahnya vitamin B dan vitamin C, serta kekurangan kandungan mineral, dapat menyebabkan asupan remaja putri rendah akan zat besi dan berdampak pada ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan saat menstruasi.²⁶ Kebiasaan konsumsi minuman berkafein, makanan cepat saji, makanan manis, makanan sedikit serat, makanan olahan dan kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan perubahan fisiologi dalam kurun waktu tertentu salah satunya perubahan pada sistem menstruasi yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi.²⁷ Pola konsumsi makanan yang buruk akan mengakibatkan ketidakseimbangan produksi hormone estrogen, progesteron dan mengurangi produksi *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) yang pada akhirnya akan menghambat terjadinya menstruasi.²⁸

Remaja putri membutuhkan asupan konsumsi yang lebih tinggi dan seimbang pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan pada saat terjadinya menstruasi proses pengeluaran darah yang menyebabkan pengeluaran zat besi meningkat. Oleh karena itu remaja putri membutuhkan konsumsi makanan yang kaya akan zat gizi

seperti makanan yang tinggi protein, lemak, vitamin, mineral dan yang paling utama zat besi untuk menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi.²⁹ Zat besi memiliki peran penting dalam sintesis hemoglobin, yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen ke otak. Otak sendiri memegang peran krusial dalam pembentukan hormone, terutama hormone reproduksi yang esensial untuk kelancaran proses menstruasi. Penelitian yang di lakukan oleh Arisanti dkk (2022) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara tingkat konsumsi protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri.³⁰ Selain itu, Lili (2018) juga melakukan penelitian pada remaja putri menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan tidak sehat (siapa saja) dengan siklus menstruasi.³¹

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai aktivitas tubuh apa pun gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membantu pengeluaran energi.³² Kesehatan remaja khususnya kesehatan reproduksi dapat terkena dampak negatif dari aktivitas fisik yang berlebihan, oleh karena itu diperlukan aktivitas fisik yang tepat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan dan berpengaruh pada siklus menstruasi.³³ Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat mempengaruhi hormone *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH).³⁴ Disfungsi hipotalamus yang disebabkan oleh aktifitas fisik berlebih dapat mengganggu pelepasan GnRH (*Gonadotropin-releasing hormone*), hal ini akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan dari responden remaja sebesar 66,2% mengalami siklus menstruasi tidak normal, yang sebagian besar 56,4% di alami dengan aktivitas fisik berat.³³

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi menunjukkan bahwa cakupan remaja putri terbanyak pada tahun 2023 dari 20 puskesmas Kota Jambi, yaitu Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi sebanyak 5.003 orang remaja putri. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2023 terhadap remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar diketahui sebanyak 7 dari 10 orang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan beberapa faktor terlalu banyak pikiran, kelelahan aktivitas dan hormon. Hasil observasi awal bersama bidan penanggung jawab program kesehatan reproduksi remaja di

Puskesmas Kenali besar juga menyatakan memang ada tiap bulannya remaja usia 10-18 tahun yang mengunjungi Puskesmas dengan keluhan menstruasi tidak teratur seperti tidak menstruasi selama 3 bulan, ataupun menstruasi yang terus menerus. Apabila remaja mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi secara terus menerus dan menganggap sepele hal tersebut, maka itu akan berdampak pada kualitas kehidupan remaja tersebut kedepannya.

1.2 Rumusan Masalah

Kesehatan reproduksi remaja terutama remaja wanita erat kaitannya dengan menstruasi. Jika terjadi ketidakaturan siklus menstruasi secara berkelanjutan pada masa tersebut, hal ini dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup remaja.³³ Mengikuti perkembangan zaman remaja cenderung mengalami perubahan psikologis seperti ketidakstabilan emosi yang membuat mereka tidak mampu menghadapi dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Dampak stres yang bisa timbul salah satunya merupakan terganggunya siklus menstruasi akibat dari hormon stres yaitu hormon kortisol.¹² Dari segi konsumsi makanan dan asupan gizi, remaja juga sering menjalani pola hidup yang tidak sehat. Misalnya, mereka mungkin mengonsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula, rendah vitamin B dan vitamin C, serta kekurangan mineral tertentu sebagai akibat dari asupan nutrisi yang tidak tercukupi dan aktivitas berlebih di kalangan remaja putri yang dapat berpotensi mengganggu siklus menstruasi.²⁷ Peningkatan risiko beberapa penyakit reproduksi, termasuk kanker rahim dan infertilitas dapat dikaitkan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur yang dapat dijadikan indikator penting gangguan sistem reproduksi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini apakah ada hubungan tingkat stres, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran hubungan antara tingkat stres, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan proporsi siklus menstruasi remaja putri di Kota Jambi
2. Mendeskripsikan proporsi tingkat stres, pola konsumsi aktivitas fisik pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri di di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi
4. Menganalisis hubungan pola konsumsi dengan siklus menstruasi remaja putri di di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, memberikan informasi dan dapat menjadi referensi bagi dosen, mahasiswa dan penelitian lebih lanjut di bidang kesehatan masyarakat mengenai hubungan tingkat stres, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan lebih mendalam bagi peneliti mengenai hubungan tingkat stres, pola konsumsi (skor FFQ) dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

2. Bagi Fakultas

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan referensi kepustakaan bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan dapat menjadi sarana dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, meningkatkan kreativitas dari mahasiswa untuk di jadikan sumber informasi dan kajian dalam bidang kesehatan reproduksi dalam kesehatan masyarakat.

3. Bagi Responden

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden mengenai hubungan tingkat stres, pola konsumsi (skor FFQ) dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

4. Bagi Puskesmas

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan pihak puskesmas untuk meningkatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja khususnya pada saat menstruasi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk memberikan perbandingan, masukan dan menambah kajian untuk pengembangan penelitian selanjutnya.