

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Pada masa pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini identik dengan berbagai perubahan, perubahan tersebut meliputi fisik, baik yang bisa dilihat dari luar maupun yang tidak kelihatan.¹

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang.² Menstruasi biasanya berlangsung selama lima sampai tujuh hari dan rata-rata darah yang keluar saat menstruasi adalah 35-50 ml tanpa bekuan darah.³ Menstruasi yang disertai ovulasi, terjadi selang beberapa bulan sampai dua atau tiga tahun setelah menarche yaitu sekitar usia 17-18 tahun. Pubertas prekoksus terjadi bila menarche terjadi di bawah umur 10 tahun.⁴ Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa menstruasi biasa juga disebut dengan mens, menstruasi, atau datang bulan.⁵

Siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda ataupun bervariasi dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10% yang memiliki siklus 28 hari. Cara penghitungan dalam satu siklus adalah pendarahan yang dimulai dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai hari terakhir yaitu satu hari sebelum pendarahan menstruasi pada bulan berikutnya. Beberapa wanita memiliki siklus yang tidak normal atau teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan panjang siklus menstruasi yang dihitung dari hari

pertama periode menstruasi. Siklus menstruasi yang normal yaitu sekitar 24-31 hari tetapi ada yang kurang atau lebih dari siklus menstruasi yang normal.⁶

Prevalensi rata-rata wanita umur 10-59 tahun yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Indonesia sebesar 13,7%, sementara prevalensi pada tahun 2010 di DKI Jakarta mencapai 17,2% .⁷ Pada penelitian yang dilakukan di sebuah Sekolah Menengah Atas di Jakarta pada tahun 2010 menunjukkan hasil bahwa terdapat 63,2% responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi.⁸ Dalam penelitiannya menemukan bahwa dismenore merupakan gangguan menstruasi pada remaja dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta panjangnya durasi menstruasi (5,3%).⁷

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Cakir *et al* (2008) terhadap mahasiswa telah didapatkan bahwa sindrom premenstruasi dan dismenorea merupakan keluhan yang paling dirasakan telah mengganggu. Efek gangguan menstruasi yang dilaporkan antara lain waktu istirahat memanjang dan menurunnya kemampuan belajar.⁹

Penyebab gangguan siklus menstruasi dapat terjadi karena kelainan biologi (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik. Faktor-faktor yang berperan dalam hal ini yaitu (1) Faktor psikologis, seperti tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik maupun psikis. (2) Gangguan yang bersifat hormonal yaitu ketidakseimbangan hormone estrogen maupun hormone progesterone.¹⁰ (3) Hormon prolaktin yang berlebihan, meningkatnya hormon prolaktin secara otomatis akan menyebabkan penurunan pada hormon estrogen dan progesterone.¹¹ (4) Kenaikan atau berkurangnya berat badan secara signifikan. (5) Obesitas akan mempengaruhi kerja berupa peningkatan, keseimbangan, ataupun penurunan hormon.¹² (6) Kelainan organik seperti radang, tumor, trauma dan sebagainya.¹³

Status gizi pada remaja wanita sangat penting dalam menentukan kelahiran generasi selanjutnya. Status gizi yaitu dimana keadaan tubuh sebagai interaksi

antara asupan energi dan protein serta zat-zat gizi esensial lain dengan keadaan kesehatan tubuh. Hal ini berhubungan dengan pola makan yang diterapkan karena kecukupan asupan zat gizi juga berkaitan erat dengan berbagai macam sistem fisiologis dan psikologis tubuh. Selain itu gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh kegagalan ovulasi merupakan dampak dari adanya stres yang memberi tekanan terhadap hormon GnRH, FSH, dan LH yang berhubungan dengan terjadinya menstruasi.¹⁴

Pada wanita yang kekurangan gizi kadar hormon steroid mengalami perubahan. Pematangan folikel yang mengakibatkan meningkatnya biosintesa steroid dalam folikel diatur oleh hormon gonadotropin. Kadar gonadotropin dalam serum dan urin akan menurun. Penurunan pola sekresinya dan kejadian tersebut berhubungan dengan gangguan fungsi hipotalamus. Apabila kadar gonadotropin menurun maka sekresi FSH serta hormon estrogen dan progesteron juga mengalami penurunan, sehingga tidak menghasilkan sel telur yang matang yang akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi yang terlalu lama.¹⁵ Penyebab lain dari gangguan menstruasi yaitu stres. Stres yang terjadi karena situasi lingkungan seperti ingin melakukan suatu perubahan fisiologi, emosi, kognitif dan behavioral.¹⁶

Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur tekanan internal dan eksternal (stressor) dengan baik. Stres juga mempengaruhi sistem hormon di dalam tubuh.¹⁷ Salah satu sistem hormonal di dalam tubuh yang dipengaruhi oleh stress adalah Hipotalamus-ptuitary-ovarian-axis. HPO axis merupakan system hormone yang mengatur pematangan folikel, ovulasi, dan siklus menstruasi. Jika HPO axis dan hormone lainnya terganggu, maka dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi.⁶

Pada tahun 2010, penelitian lain membuktikan bahwa stres berpengaruh besar pada perkembangan penyakit manusia. Dari semua penyakit berkaitan dengan stres sebesar 70-75%, sedangkan dari semua orang dewasa mengalami

stres tingkat tinggi sebesar 30%. Remaja yang mengaku memiliki gangguan siklus menstruasi sebanyak 32,6%.¹⁴

Mahasiswi merupakan remaja yang sudah mengalami menstruasi. Pada studi pendahuluan di mahasiswi kebidanan STIKES Muhammadiyah Kudus di harapkan memiliki pengetahuan tentang menstruasi dan gangguan siklus menstruasi, sehingga harus bisa menerapkan pengetahuannya pada kehidupan sehari-hari yang mengarah ke kesehatan terutama tentang menstruasi. Tapi, menurut studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Muhammadiyah Kudus terdapat 90% mahasiswi mengalami menstruasi yang tidak teratur dan 10% mahasiswi mengalami menstruasi yang teratur. Mahasiswi yang mengalami menstruasi tidak teratur mengatakan adanya tekanan akibat tugas-tugas dari kampus dan kegiatan tambahan diluar jam kuliah sehingga ada faktor kelelahan juga.

Dari fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “hubungan antara status gizi dan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus”.

B. Rumusan Masalah

1. Pertanyaan Umum

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan yaitu “Apakah ada hubungan antara status gizi dan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan Tingkat 3 STIKES Muhammadiyah Kudus?”

2. Pertanyaan Khusus

- a. Bagaimana karakteristik Mahasiswi Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- b. Bagaimana status gizi Mahasiswi Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.

- c. Bagaimana stres pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- d. Bagaimana gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- e. Bagaimana hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- f. Bagaimana hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara status gizi dan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- b. Mendeskripsikan nilai status gizi Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- c. Mendeskripsikan stress pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- d. Mendeskripsikan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.
- f. Menganalisis hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sarana belajar bagi peneliti dalam rangka menambah pengetahuan untuk menerapkan teori yang telah peneliti dapatkan selama masa perkuliahan dan juga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan Antara Status Gizi dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat 2 STIKES Muhammadiyah Kudus”.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan tambahan referensi pustaka di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Semarang.

3. Bagi STIKES Muhammadiyah Kudus

Penelitian ini di harapkan berguna sebagai masukan bagi petugas atau dosen di kampus tersebut dan berguna bagi mahasiswi untuk lebih memahami tentang gangguan siklus mestruasi dan status gizi pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Daftar publikasi yang menjadi rujukan

No	Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Variabel bebas dan terikat	Hasil
1	Nurul Gusti Yani (2016) ¹⁸	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan	Cross Sectional	- Aktifitas Fisik - Siklus Menstruasi	Didapatkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet kontingen pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan
2	Gidul	Hubungan Umur,	Cross	- Umur	Didapatkan

	Siliawati (2013) ¹⁹	Paritas dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur di Gampong Klieng Cot Aron Kecamatan Baitussalam Aceh Besar	<i>Sectional</i>	- Paritas - Status Gizi - Dismenore	ada hubungan antara umur, paritas dan status gizi dengan kejadian dismenore pada wanita usia subur.
3	Daisa Rosiana (2016) ²⁰	Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas XII di SMK Batik Surakarta	<i>Cross Sectional</i>	- Tingkat Stres - Siklus Mesntruasi	Didapatkan ada hubungan antara tingkat stress dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada didalam tabel yaitu jenis penelitian dan perbedaan lainnya yaitu cara mengukur stress yang peneliti lakukan menggunakan skala stres Cohen sedangkan cara mengukur stress yang tertera dalam penelitian di dalam tabel tersebut menggunakan skala penilaian oleh Apriani.