

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja menjadi salah satu periode perkembangan atau pertumbuhan manusia yang dimana masa ini terjadi perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan yang terjadi diantaranya perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Masa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Sari, 2019). Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2018 menjelaskan bahwa seorang remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN tahun 2015, rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, populasi remaja didunia saat ini tercatat sekitar 1,2 miliar remaja yang berusia 10-19 tahun dan lebih dari 3 miliar remaja berusia kurang dari 25 tahun. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2019, jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sekitar 44.066 jiwa.

Santosa et al, (2019) menyatakan, dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja wanita, secara fisik ditandai salah satunya dengan perubahan biologis. Diantaranya berkembangnya organ rahim, vagina, dan ovarium. Ovarium menghasilkan ova (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, dan perkembangan seks sekunder. Matangnya organ-organ seksual ini memungkinkan remaja wanita mengalami *menarche* (menstruasi/haid pertama). Menstruasi ini merupakan proses normal yang dialami wanita setiap bulannya dimana terdapat keluarnya darah dari

vagina. Pendarahan terjadi secara terus menerus atau periodik. Siklus menstruasi dihitung sejak terjadinya pendarahan pada hari pertama dan berakhir sebelum hari pertama menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi pada umumnya terjadi 28 hari dan rentang yang masih normal 21-35 hari. Selain itu, sering ditemui juga gangguan pada siklus menstruasi pada wanita fase remaja (Susanti, 2021).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, angka kejadian terganggunya siklus menstruasi tidak teratur pada wanita di dunia ialah sekitar 80%. Dan berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan, 2018), sebanyak 11,7% wanita di Indonesia mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Pada provinsi Gorontalo, dilakukan penelitian oleh Hanapi et al pada tahun 2021 di Universitas Gorontalo dengan judul “Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi” diperoleh dari 115 mahasiswi terdapat sebanyak 55% mahasiswi yang mengalami menstruasi tidak teratur. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo dengan 10 orang mahasiswi yang dilakukan wawancara tentang siklus menstruasi didapatkan 40% mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu stres, aktivitas fisik dan status gizi seseorang. Stres yang dialami merupakan suatu reaksi seseorang terhadap sesuatu yang juga bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama

tanggapannya bagi orang lain (Hawari, 2019). Menurut teori Potter dan Perry (2019), pengalaman setiap individu terhadap perubahan besar dalam hidup dapat menimbulkan stres. Faktor yang menyebabkan stres disebut stressor. Stressor terbagi menjadi dua yaitu : stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal dari dalam diri seseorang (misalnya : ancaman, kondisi seperti kehamilan atau menopause, atau suatu keadaan merasa bersalah). Sedangkan, stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang (misalnya : perubahan bermakna dalam suatu lingkungan, perubahan dalam keluarga atau sosial, atau tekanan dari pasangan).

Maka sesuai dengan teori Prayitno (2018), semakin sering dan lama seseorang mengalami stres berat maka beresiko mengalami perubahan kesehatan khususnya dalam siklus menstruasi. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat stres antara lain lingkungan yang asing, masalah biaya, kurang informasi, masalah pengobatan, berpisah dengan keluarga dan pasangan, ancaman penyakit parah. Stres dapat dialami oleh siapa saja. Salah satunya oleh mahasiswa.

Stres pada mahasiswa biasanya terjadi karena banyaknya tuntutan, baik tuntutan dari dalam maupun dari luar diri seorang mahasiswa yang harus diselesaikan. Tuntutan dari dalam diri berupa harapan yang tinggi terhadap sesuatu yang ingin dicapai, kuliah yang harus tepat waktu, serta membagi waktu kuliah dan lainnya. Sedangkan tuntutan dari luar diri seperti tuntutan dari orangtua, dari lingkungan agar menjadi individu yang dinantikan dimasa depan, tuntutan dosen untuk segera menyelesaikan tugas kuliah dan masih

banyak lagi. Hal tersebut yang menyebabkan munculnya stres pada mahasiswa yang disebut stres akademik (Mulya & Indrawati, 2016).

Stres akademik bisa terjadi pada semua mahasiswa dari berbagai jurusan. Jurusan Farmasi merupakan jurusan yang terdiri dari teori, kegiatan praktikum dilaboratorium untuk melakukan uji coba riset, meracik obat-obatan serta melakukan berbagai uji reaksi kimia lainnya (Rusdi, 2017). Mahasiswa jurusan farmasi memiliki beban tugas yang lebih berat dibanding mahasiswa jurusan yang lainnya. Tugas praktikum setiap minggunya yang harus diselesaikan berdasarkan waktu yang telah ditentukan dan banyaknya mata kuliah terkadang menyebabkan mahasiswa merasa lelah, jenuh, merasa tidak mampu bahkan perasaan putus asa. Selain itu, mahasiswa farmasi dituntut dapat memilih obat untuk pengobatan berbagai penyakit dengan cermat dan teliti serta mampu menggunakan waktu secara efisien. Beban stres yang terlampau berat dapat memicu gangguan menstruasi, memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan penurunan kemampuan akademik sehingga mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa (Rusdi, 2017). Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi diketahui bahwa sebanyak 70% mahasiswi yang mengalami gangguan masalah stres.

Selain stres, siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik ringan biasanya disebabkan oleh penggunaan kemajuan teknologi yang lebih banyak dibanding penggunaan energi dalam melakukan

kegiatan sehari-hari. Pada mahasiswa, cenderung lebih menyukai kegiatan yang kurang membutuhkan energi, seperti penggunaan gadget dalam waktu cukup yang lama. Selain itu, aktivitas fisik berat yang dialami oleh mahasiswa berupa padatnya jadwal kuliah dan kegiatan ekstrakurikuler, pengurusan tugas kampus, bahkan tidak sedikit mahasiswa yang masih ikut serta dalam tim olahraga kampus, serta bersepeda maupun jalan kaki ke kampus. Hal tersebut membuat mahasiswa tetap aktif dalam beraktivitas (Usman, 2018).

Menurut teori Naibaho (2018), Wanita yang memiliki aktivitas ringan maupun sedang siklus menstruasinya teratur, pengaturan aktivitas tersebut membuat tubuh tidak stres sehingga tidak mempengaruhi hormon pengatur menstruasi karena individu akan mengatur pola aktivitasnya yang sesuai dengan keadaan dirinya. Beda halnya dengan aktivitas fisik yang berat dapat mempengaruhi siklus menstruasi wanita tersebut. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kusmiran (2019), tingkat aktivitas fisik dengan intensitas berat dan dalam waktu yang lama dapat membatasi fungsi menstruasi. Yang dapat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) dan aktivitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum *estrogen*. Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi diketahui 60% mahasiswi yang mengalami gangguan aktivitas fisik.

Siklus menstruasi yang terakhir yaitu dipengaruhi oleh status gizi seseorang. Mahasiswa yang rata-rata usia remaja akhir menuju dewasa,

membutuhkan asupan gizi yang seimbang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan salah satunya organ reproduksi. Asupan gizi yang dimaksud seperti karbohidrat, lemak dan protein. Karbohidrat dapat berpengaruh pada pemenuhan kalori selama fase *luteal*, lemak berpengaruh pada hormon reproduksi dan protein berpengaruh pada panjang fase folikel pada siklus menstruasi. Menurut Marmi (2019), ada beberapa faktor yang mempengaruhi asupan gizi, yaitu pemahaman ideal diri tubuh langsing yang menjadi idaman sehingga diet ketat, suka berlebihan pada makanan tertentu yang menyebabkan kebutuhan gizi lain tidak terpenuhi serta promosi makanan cepat saji yang merebak dimasyarakat, sehingga remaja yang menyukai hal-hal baru mudah tertarik untuk membelinya tanpa tahu kandungan didalamnya. Hal tersebut menyebabkan remaja atau mahasiswa tidak lagi memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi.

Menurut teori Anthony (2018) menyatakan bahwa status gizi kurang maupun gizi lebih akan mengakibatkan pada penurunan fungsi *hipotalamus* dan mengakibatkan peningkatan frekuensi gangguan siklus menstruasi. Diet rendah lemak dapat menyebabkan panjang siklus menstruasi sedangkan diet rendah kalori dapat menyebabkan *amenorrhea*. Maka sesuai dengan teori Kusmiran (2019) diet dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon *pituitari*, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah

lemak dapat menyebabkan *amenorrhea*. Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi diperoleh data 40% mahasiswi yang mengalami gangguan pada status gizi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Siklus Menstruasi Tidak Teratur Pada Mahasiswi Jurusan Farmasi Universitas Negeri Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Dari data *World Health Organization* (2018), diperoleh informasi 80% perempuan didunia mengalami gangguan siklus menstruasi tidak teratur.
2. Menurut Kementrian Kesehatan RI (2018), diperoleh informasi bahwa di Indonesia perempuan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 11,7%.
3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hanapi et al (2021) di Universitas Gorontalo dengan judul “Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stres dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi” diperoleh dari 115 mahasiswi terdapat sebanyak 55% mahasiswi yang mengalami menstruasi tidak teratur.
4. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi didapatkan 40% mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

5. Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi diketahui bahwa sebanyak 70% mahasiswi yang mengalami gangguan masalah stres.
6. Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi diketahui 60% mahasiswi yang mengalami gangguan aktivitas fisik.
7. Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Jurusan Farmasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Gorontalo menggunakan teknik wawancara, dari 10 orang mahasiswi diperoleh data 40% mahasiswi yang mengalami gangguan pada status gizi.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “Apa saja faktor yang berhubungan dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo?”.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
3. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
4. Untuk mengetahui status gizi pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
5. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
6. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.
7. Untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswi Jurusan Farmasi di Universitas Negeri Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan ilmu pengetahuan khususnya faktor yang berhubungan dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada remaja.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Mahasiswi**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan serta sebagai sumber informasi bagi pembaca di perpustakaan mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur.

#### **2 Bagi Tenaga Kesehatan**

Memberikan masukan yang digunakan sebagai dasar dalam melakukan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja khususnya tentang siklus menstruasi.

#### **3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan terhadap faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi