

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa puber ialah waktu perubahan antara waktu kanak-kanak dan waktu dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Sebagian luas masyarakat dan budaya masa puber pada umumnya dimulai pada umur 11 sampai dengan 13 tahun dan berakhir pada umur 18-22 tahun. Masa puber diawali dengan pertumbuhan yang berlebihan dan biasanya disebut pubertas. Pubertas berlangsung kurang lebih dalam 4 tahun. Pubertas dapat dimulai dengan permulaan berfungsinya ovarium, dan tentu berakhir dengan masa ovarium telah berfungsi dengan mantap dan teratur. Kejadian penting dalam pubertas adalah pertumbuhan tubuh yang cepat, timbulnya tanda kelamin sekunder, *menarche*, dan perubahan psikis. *Menarche* merupakan menstruasi perdana yang kerap terjadi kepada seorang gadis dengan masa pubertas, yang biasanya ada umur 11 mencapai 14 tahun (Marlia, 2020)

Perubahan penting terjadi pada masa gadis cukup umur dan fisik dengan waktu wanita matang. Hal ini bertanda maka anak tersebut sudah sampai fase kematangan organ seksual pada tubuhnya. Banyak hal yang mempengaruhi *menarche* kepada remaja putri, antara lain adanya perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel dan asupan gizi yang dikonsumsi ketika menjelang adanya *menarche* (Marlia, 2020)

Asupan zat makanan yang sedikit menyebabkan gizi kepada remaja berdampak pada penurunan manfaat reproduksi. Remaja yang memiliki riwayat *menarche* yang terlalu dini lumayan menyebabkan remaja tersebut terpapar hormon esterogen yang lebih lambat dibandingkan dengan remaja yang *menarchenya* normal. Status gizi remaja wanita banyak mempengaruhi kejadian menstruasi, adanya keluhan dalam *menarche* maupun durasi *menarche*, menurut psikologi wanita remaja yang pertama kali mengalami haid bakal mengalami rasa nyeri, kurang nyaman, tetapi dalam beberapa remaja protes tersebut tidak merasakan, kejadian ini dipengaruhi akibat vitamin yang adekuat (Marlia, 2020)

Situasi yang dapat menyebabkan masalah siklus menstruasi adalah gangguan hormonal, status gizi (tinggi atau rendahnya IMT), stres, umur, penyakit metabolik seperti diabetes melitus, pemakaian kontrasepsi, tumor pada ovarium dan kelainan sistem saraf pusat hipotalamus hipofisis. WHO (*World Health Organization*) menyebutkan makaindeks massa tubuh yang bercukupan diatas ataupun dibawah batas normal dihubungkan bersama siklus yang enggak teratur. Badan butuh energi buat menjalankan siklus menstruasi, apabila energi yang hangus terlalu berlebihan bisa menyebabkan penurunan berat badan seketika maka terlalu kurus sehingga kekuatan hormon turun. Hal tersebut menyebabkan menstruasi tidak datang (Marlia, 2020)

Status gizi merupakan keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi. Status gizi baik ataupun ideal terjadi apabila badan peroleh cukup zat makanan yang digunakan secara efektif, sehingga mungkin

pertumbuhan badan, kemampuan aktivitas dan kesehatan menurut masyarakat pada tingkat setinggi mungkin (Marlia, 2020)

Berdasarkan Fakta Kementrian Kesehatan RI 2019 angka gangguan periode masa haid pada umur 10-29 tahun sekitar 16,4%. Maka pada sumber WHO tahun 2017 ada 75 % remaja putri mengalami gangguan siklus haid. Seperti yang kita ketahui stres merupakan salah satu pemicu kenapa periode masa haid dapat terganggu.

Karena adanya pelepasan atas hormon kortisol ini kelak kita bakal melihat bagaimana ukuran stres tersebut terjadi yang diawali adanya aktivitas daya pikir yang mengeluarkan hormon demi mengendalikan fungsi organ dan sel tubuh, kelenjar pituitari menghasilkan hormon *Follicle Stimulating Hormone* dan *estrogen* kelak akan keluar melalui alur sudah merangsang ovarium. Apabila FSH dan LH terganggu, keadaan tersebut mampu menyebabkan ketidak teraturannya periode menstruasi karena dalam memproduksi *progesteron* dan *estrogen* bermasalah (Eva Nur Agustin, 2022)

Pada beberapa bukti yang ada mengatakan maka pandemi COVID-19 mungkin sebagai eksklusif berkontribusi pada ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja yang mengalami stres tingkat sedang dan tinggi. Adapun berawal ambang masa haid yang terganggu dapat menyebabkan infertil (cenderung sulit memiliki anak), nyeri pada panggul, sampai terganggunya psikologis. Adanya infertil ini karena fase masa haid yang terganggu sehingga menyebabkan terhalangnya proses ovulasi dan kuat selama mengalami perubahan tidak

seimbangnya cara hormon, di mana kemudian bisa berpengaruh terhadap sistem ovulasi yang tidak diinginkan (Eva Nur Agustin, 2022)

Tidak lancarnya waktu periode haid disebabkan akibat adanya ketidakteraturan pada siklus pendarahan waktu haid, contoh *Oligomenorea* (waktu haid yang hampir tidak pernah terjadi), *Polimenorea* .(waktu haid yang selalu dialami) serta *Amenorrhea* (belum mengalami menstruasi) (Eva Nur Agustin, 2022)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia (Riskesdas, 2013) kelompok usia 13-15 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT, prevalensi nasional kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus.

Hasil penelitian di Jepang yang di lakukan terhadap 522 wanita usia 18 – 20 tahun yang belajar di Ashiya College di dapatkan 33 % wanita mendapat menstruasi tidak teratur dan 66,7 % melaporkan menstruasi normal. Menurut para ahli di Epigee, 30 % wanita reproduksi mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Masalah haid tidak teratur pada usia 17 – 29 tahun cukup tinggi yakni sebesar 16,4 % (sari, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anjarsari dan Purnama sari pada tahun 2020 di SMA Wachid Hasyim Surabaya kelas 2 IPA terdapat 48 siswi perempuan telah menstruasi, 35 dari 48 siswi mengatakan derita ketidak aturan menstruasi ketika banyak beban pikiran tentang pelajaran (tugas) dan beban pikiran saat menghadapi ujian (sari, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Irma Fidora dan Yosi Okrira pada tahun 2019 di SMK Pembina Bangsa Bukittinggi yang dilakukan terhadap 50 orang remaja putri didapatkan 38% remaja mengalami tingkat stres berat dan 66% mengalami siklus menstruasi tidak normal (Okrira, 2019)

Upaya yang dilakukan demi menangani kecemasan pada remaja ketika menstruasi adalah menggunakan aturan terapkan hidup sehat dengan pola makan gizi seimbang, jaga berat badan tetap ideal, istirahat yang cukup, belajar mengatur stres, dan olahraga rutin. Olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Penekanan hormon GnRH yang dihasilkan dari disfungsi hipotalamus terkait olahraga, mengganggu pola siklus menstruasi dengan membatasi sekresi *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Selain aktivitas fisik, yang dapat dilakukan remaja adalah memperkuat daya hidup dengan gizi yang baik. Fungsi bidan adalah memberikan pendidikan kesehatan serta konseling mengenai kesehatan reproduksi remaja yang didalamnya termasuk siklus menstruasi (Adiningsih, 2019)

Upaya yang bisa diberikan oleh peneliti hingga harus diadakan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang keteraturan siklus menstruasi, serta giziseimbang yang bagus untuk remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, hingga bisa dirumuskan permasalahannya yaitu “Adakah hubungan status gizi dan stres pada remaja dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto ? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi dan stres pada remaja dengan siklus menstruasi di STIKES Majapahit Mojokerto

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi pada remaja di STIKES Majapahit Mojokerto
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di STIKES Majapahit Mojokerto
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja di STIKES Majapahit Mojokerto
- d. Menganalisis hubungan status gizi dan stres pada remaja di STIKES Majapahit Mojokerto

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk mengetahui status gizi remaja dan siklus menstruasi. Sekaligus sebagai tanggung jawab akademik untuk memperoleh gelar serjana kebidanan.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada remaja terkait status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi.