

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa anak – anak menuju dewasa. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa masa remaja dimulai ketika seseorang mengalami perubahan dimulai dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual (Armayanti *et al.*, 2021). Sedangkan *Health Resource and Service Administration* (HRSA) dari Amerika Serikat membagi masa remaja menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (usia 11 – 14 tahun), remaja menengah (usia 15 – 17 tahun), dan remaja akhir (usia 18 – 21 tahun) (Kodu dan Yanuarti, 2022).

Pada masa remaja seseorang akan mengalami pubertas. Terdapat perubahan yang sangat nyata pada masa pubertas remaja perempuan seperti terjadinya pertumbuhan payudara, membesarnya bagian pinggul, dan terjadi menstruasi untuk pertama kali. Pada umumnya remaja putri akan mengalami menstruasi pertama atau *menarche* pada kisaran usia 11 – 15 tahun (Maedy *et al.*, 2022). Menstruasi merupakan proses pengeluaran darah secara periodik dan siklik yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dari mukosa uterus disertai keluarnya mucus, debris sel, dan pelepasan endometrium (Paspariny, 2017). Masa menstruasi biasanya berlangsung 2-8 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. (Siregar *et al.*, 2022).

Proses siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah gangguan menstruasi (Satya Sai Shita dan Purnawati, 2016). Sekitar 75% remaja mengalami gangguan menstruasi umum pada awal mengalami menstruasi pertama (Moullinda *et al.*, 2023). Data prevalensi gangguan siklus menstruasi menurut WHO pada tahun 2017 menunjukkan remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebesar 45% dan menurut Riskedas pada tahun 2018

prevalensi usia 15-19 tahun yang mengalami gangguan menstruasi sebesar 11,7% (Kemenkes RI, 2018).

Gangguan menstruasi yang dialami pun bervariasi, dapat berupa gangguan durasi, siklus, ataupun volume darah yang dikeluarkan. Terdapat 2 macam gangguan siklus menstruasi yaitu *polimenorrhea* dan *oligomenorrhea*. Seseorang dikatakan mengalami gangguan siklus menstruasi *polimenorrhea* jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari dan jika lebih dari 35 hari maka disebut gangguan siklus menstruasi *oligomenorrhea* (Novita, 2018). Apabila seseorang mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani tentunya akan berdampak pada penurunan kualitas hidup karena berhubungan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, *fracture* tulang dan infertilitas. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja, seperti asupan zat gizi yang tidak seimbang, tingkat stress, dan kualitas tidur (Noviyanti *et al.*, 2018).

Asupan zat gizi yang tidak seimbang pada remaja, terutama protein dan lemak dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi. Asupan protein yang kurang pada seseorang akan mengakibatkan menurunnya frekuensi puncak *Luteinizing Hormone* (LH) dan mengakibatkan fase folikuler memendek, hal ini dapat menyebabkan terjadinya penekanan pada ovarium dan terjadi gangguan siklus menstruasi (Purba, 2022). Asupan lemak juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, asupan lemak memiliki pengaruh terhadap hormon estrogen. Peningkatan asupan lemak dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh, yang selanjutnya dapat menyebabkan peningkatan produksi estrogen. Hal ini dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. (Nahdah *et al.*, 2022).

Stres akademik juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Stres akademik merupakan keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memenuhi tuntutan lingkungan akademik dan secara terus menerus merasa bahwa tuntutan tersebut membuat stres (Damayanti *et al.*, 2021). Stres akademik sering dialami oleh remaja dapat disebabkan karena adanya faktor internal dan terkait dengan aspirasi remaja itu sendiri untuk masa depan (Sujadi *et al.*, 2022). Stres akademik juga dapat terjadi pada remaja karena banyaknya tugas sekolah yang tidak dapat diselesaikan tepat waktu, pelajaran

tertentu yang dirasakan sangat sulit, dan adanya tekanan dari orang sekitar untuk lebih berprestasi dalam bidang akademik (Barseli, Ahmad dan Ifdil, 2018).

Kondisi stres akademik juga lebih sering terjadi pada remaja yang bersekolah di *asrama* dibandingkan non asrama. Menurut penelitian Hidayah tahun 2020 di SMK Kesehatan Samarinda menunjukkan tingkat stres akademik pada remaja yang tinggal di asrama lebih tinggi dibandingkan yang non asrama (Hidayah *et al.*, 2020). Penelitian tersebut menyebutkan dari 42 responden yang tinggal di asrama sebanyak 33,3% remaja mengalami stres akademik, sedangkan untuk remaja non asrama dari 42 responden sebanyak 14,3% mengalami stres akademik. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Hamzah tahun 2020 juga menunjukkan sebanyak 15 responden (21,7%) yang tinggal di asrama mengalami stres akademik berat, sedangkan sebanyak 5 responden (27,8%) yang tinggal non asrama mengalami stres akademik berat (B dan Hamzah, 2020). Prevalensi remaja non asrama yang mengalami stres akademik dapat lebih rendah karena remaja yang pulang ke rumah akan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan yang sudah dikenal seperti keluarga. Sedangkan untuk remaja putri yang tinggal di asrama mengalami stres akademik dikarenakan kegiatan kesantunan yang padat, permasalahan *homesick*, tugas sekolah yang menumpuk dan hafalan yang banyak. Hal inilah yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Stres akademik yang dialami remaja dapat berdampak pada terganggunya siklus menstruasi melalui kegagalan produksi *folikel stimulating hormone* (FSH) di hipotalamus sehingga sel telur tidak berkembang serta hormon estrogen dan *progesterone* yang berperan dalam proses terjadinya menstruasi justru tidak terbentuk (Danriani, 2020).

Selain stres akademik remaja juga memiliki resiko mengalami masalah tidur seperti, kurang tidur dan insomnia. Berdasarkan sebagian besar penelitian epidemiologi pada remaja putri memiliki prevalensi masalah tidur sebesar 20% – 40%. Tidur merupakan kondisi relatif sadar dengan ketenangan setelah melakukan berbagai kegiatan (Damayanti *et al.*, 2021). Buruknya kualitas tidur akan mempengaruhi pada ketidakteraturan siklus menstruasi. Suatu penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masalah menstruasi secara signifikan berkaitan dengan masalah tidur termasuk kualitas tidur yang buruk dan gejala insomnia (Wang *et al.*, 2019). Hormon melatonin berperan dalam menghambat produksi

hormon estrogen, sehingga kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan penurunan produksi melatonin dan peningkatan hormon estrogen yang memengaruhi siklus menstruasi (Siregar *et al.*, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa gangguan menstruasi menjadi gangguan reproduksi yang sering terjadi pada remaja putri. Peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait gangguan siklus menstruasi polimenorhea dan oligomenorrhea pada remaja karena gangguan siklus menstruasi ini sering terjadi pada remaja di 3-5 tahun pertama menstruasi (Tonda, 2019). Penjelasan terkait stres akademik seperti yang telah dijelaskan mengenai Hidayah tahun 2020 yang menyatakan tingkat stres akademik remaja yang tinggal di asrama lebih tinggi dibandingkan non-asrama (Hidayah *et al.*, 2020). Peneliti juga tertarik melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al – Hidayah Depok, karena pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di wilayah Depok, dari 90 responden sebanyak 67,8% responden memiliki siklus menstruasi tidak normal (Fadillah *et al.*, 2022). Santriwati di tempat tersebut dapat membeli makanan dari luar, sehingga peneliti ingin melihat asupan protein dan lemak santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Berbagai penjelasan tersebut menjadi dasar peneliti untuk meneliti hubungan asupan protein, lemak, tingkat stres akademik, dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok.

I.2. Rumusan Masalah

Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal – awal seseorang mengalami menstruasi pertama. Hal ini dibuktikan oleh WHO yang menemukan bahwa 45% remaja mengalami gangguan siklus menstruasi. Data Riskesdas juga menemukan bahwa 11,7% remaja berusia 15 – 19 tahun. Menurut penelitian (Fadillah *et al.*, 2022) sebanyak 67,8% remaja di wilayah Depok mengalami gangguan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada santriwati dapat terjadi karena beberapa faktor seperti asupan nutrisi yang tidak seimbang, stres akademik yang dialami remaja putri, dan juga kualitas tidur yang buruk. Gangguan siklus menstruasi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik juga akan memberikan dampak bagi kesehatan tubuh seperti kanker rahim, *fracture* tulang dan infertilitas. Berdasarkan penjelasan yang tertera pada latar belakang

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait apakah terdapat hubungan asupan protein, lemak, tingkat stres akademik, dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Hidayah Depok?

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan protein, lemak, tingkat stres akademik, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al - Hidayah Depok.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan protein dan lemak, tingkat stres, dan kualitas tidur pada santriwati.
- b. Menganalisis hubungan asupan protein terhadap siklus menstruasi pada santriwati.
- c. Menganalisis hubungan asupan lemak terhadap siklus menstruasi pada santriwati.
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres akademik terhadap siklus menstruasi pada santriwati.
- e. Menganalisis hubungan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada santriwati.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Responden Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait hubungan asupan protein, lemak, tingkat stres akademik, dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi.

I.4.2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi dan menjadi sumber referensi yang berguna untuk penelitian selanjutnya.