

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah proses alami dari meluruhnya lapisan dinding di rahim (endometrium) yang berupa darah menuju leher rahim dan keluar melalui vagina. Setiap bulannya wanita mengalami menstruasi dimulai dari masa pubertas sampai masa menopause. Menstruasi terjadi karena tidak adanya pembuahan pada sel telur wanita dan sangat penting untuk pergantian lapisan rahim sebagai persiapan untuk kehamilan. Proses terjadinya pergantian lapisan endometrium yang terjadi pada interval teratur disebut siklus menstruasi (Begum, Das, & Sharma, 2016). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon, yaitu hormon estrogen, progesteron, *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH). Perhitungan satu siklus menstruasi adalah sejak hari pertama menstruasi bulan sebelumnya hingga hari pertama menstruasi bulan selanjutnya. Panjang siklus menstruasi normal pada wanita rata-rata adalah 28 hari dengan rentang antara 21 hingga 35 hari (Rafique & Al-Sheikh, 2018).

Proses berjalannya siklus menstruasi tidak sepenuhnya lancar pada setiap wanita. Terdapat gangguan siklus menstruasi yaitu amenorea, oligomenorea, dan polimenorea. Menurut Dangal (2004) amenorea artinya tanpa menstruasi. Amenorea dibagi menjadi dua yaitu amenorea primer (tidak pernah menstruasi) dan amenorea sekunder (tidak menstruasi tiga bulan berturut-turut). Amenore primer dapat diartikan tidak terjadi menstruasi di usia 16 tahun (disertai karakteristik seksual sekunder yang normal) atau di usia 14 tahun (jika karakteristik seksual sekunder tidak ada). Oligomenorea adalah siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari. Sedangkan polimenore merupakan siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari.

Berdasarkan laporan WHO (2012), sekitar 45% wanita mengalami gangguan siklus menstruasi (Pusparini, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Fitriani, Probandari, & Wiboworini (2019) menunjukkan remaja yang mengalami siklus

Apriella Warnina Putri, 2021

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID-19

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

menstruasi sebesar 44,2%. Penelitian Tyas, Verawati, & Nurhayati (2018) menyatakan sebanyak 67,5% mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dengan 69% diantaranya oligomenore.

Salah satu aktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah usia *menarche*. Usia *menarche* merupakan usia pertama kali menstruasi pada wanita. Di Indonesia rata-rata usia *menarche* adalah 13 tahun. Rentang usia *menarche* normal adalah 12-14 tahun. Usia *menarche* yang tidak normal (<12 tahun dan >14 tahun) akan lebih berisiko untuk mengalami gangguan siklus menstruasi (Muhammad Muzakir Fahmi, Syamsul Bahri Riva'i, & Nurlisis, 2020).

Pada saat pandemi COVID-19 ini, pemerintah di berbagai negara melakukan upaya untuk mencegah dan mengendalikan virus ini, misalnya adalah isolasi dan karantina. Untuk mempercepat penanganan COVID-19 di Indonesia, dikeluarkan kebijakan yaitu melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB yang menganjurkan masyarakat untuk tetap di rumah yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020. Pemberlakuan PSBB membuat berbagai kegiatan dilakukan di rumah. Hal ini termasuk kegiatan belajar mengajar dilakukan di rumah pada semua jenjang pendidikan, termasuk universitas (Kemenkes RI, 2020).

Pembatasan kegiatan dapat mempengaruhi pola hidup seseorang, termasuk aktivitas fisik dan pola makan. Hasil penelitian Ammar et al. (2020) menyatakan bahwa jumlah aktivitas fisik berdasarkan hari/minggu menurun 24% selama pandemi dan juga jumlah aktivitas fisik berdasarkan menit/hari menurun 33,5%. Konsumsi makanan tidak sehat seperti makanan ringan, makanan manis, dan *fast food* juga meningkat selama pandemi COVID-19 (Sánchez-Sánchez et al., 2020). Aktivitas fisik dan pola makan dapat berpengaruh pada siklus menstruasi. Perempuan yang mengalami aktivitas fisik yang tidak normal akan lebih berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi. Apabila tubuh tidak banyak melakukan pergerakan akan membuat peredaran darah tidak lancar sehingga dapat menghambat sekresi dan peredaran hormon, termasuk hormon dalam menstruasi (Karmina, Amiruddin, Sudrajat, 2016). Aktivitas fisik berat dapat berisiko untuk mengalami gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian Wati, Ernawati, & Maghfirah (2019) menyatakan bahwa ada hubungan

antara aktivitas fisik yang berat dengan gangguan siklus menstruasi. Pola makan yang tidak baik dapat berpengaruh pada status gizi dan mengganggu hormon yang akan mempengaruhi siklus menstruasi. Hasil penelitian Amgain & Neupane (2019) menyatakan bahwa pola makan berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi, dimana seseorang yang memiliki pola makan yang buruk siklus menstruasinya akan terganggu.

Isolasi dan karantina yang dilakukan di rumah akan meningkatkan rasa bosan yang dapat menyebabkan kecemasan, kebingungan, kemarahan, dan stress (Brooks et al., 2020). Stres dapat terjadi pada mahasiswa akibat tekanan kegiatan belajar mengajar di rumah. Dalam penelitiannya, Wang et al. (2020) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres saat pandemi COVID-19 yaitu sebesar 71,26%. Hal ini juga didukung penelitian Zhang, Zhang, Ma, & Di (2020) yang menemukan 71,21% responden mengalami stres selama pandemi COVID-19.

Gangguan siklus menstruasi umumnya dialami oleh remaja, khususnya remaja pada tahap akhir dan juga pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi dapat dialami oleh siswi SMP, SMA, dan juga mahasiswi. Mahasiswi memiliki tekanan dan tuntutan yang lebih tinggi sehingga sangat rentan untuk mengalami stres (Tombokan, Pangemanan, & Engka, 2017). Stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Stres mempengaruhi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) di otak dan menghambat hormon *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang dapat mengganggu siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian Nillni et al. (2018), perempuan yang mengalami stres 1,33 kali lebih berisiko untuk mengalami gangguan siklus menstruasi. Penelitian Tyas (2018) menyatakan bahwa stress berhubungan dengan siklus menstruasi karena stres dapat menjadikan metabolisme terganggu dan mengubah siklus menstruasi.

Dampak pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Dalam penelitian Marelli et al. (2020) didapatkan adanya kualitas tidur yang memburuk dan gejala insomnia pada pelajar, dan yang terbanyak adalah pada pelajar perempuan. Kualitas tidur dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena tidur terkait dengan sistem hormon dan fungsi reproduksi pada perempuan. Saat tidur kelenjar

hipofisis akan mengeluarkan FSH dan LH. Jadi, apabila kualitas tidur perempuan tidak baik atau buruk, proses sekresi hormon akan terhambat dan mempengaruhi siklus menstruasi. Hasil penelitian Fitriani et al. (2019) menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi dimana perempuan yang memiliki kualitas tidur yang buruk mempunyai risiko lebih tinggi untuk gangguan siklus menstruasi dibandingkan perempuan yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Salah satu dampak pandemic COVID-19 adalah banyaknya tenaga kerja yang di-PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) yang dapat mempengaruhi status ekonomi seseorang. Status ekonomi dapat mempengaruhi siklus menstruasi dimana status ekonomi akan mempengaruhi tingkat stres dan status gizi yang dapat mengganggu siklus menstruasi pada wanita (Suwarni, 2015).

Siklus menstruasi yang tidak teratur akan berdampak menjadi *infertile* dan endometriosis. Siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan hormon yang tidak seimbang dan dapat berpengaruh besar pada ovulasi yang akhirnya dapat terjadi *infertile* dan endometriosis (Fil Ilmi & Selasmi, 2019).

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sebagai universitas di Indonesia juga menerapkan kegiatan belajar mengajar di rumah. Hal ini menjadikan kemungkinan besar bahwa mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta juga mengalami perubahan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi selama masa pandemi COVID-19 ini. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 11 mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, didapatkan bahwa 6 (54,5%) mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan penelitian untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

I.2 Rumusan Masalah

Saat pandemi COVID-19, berbagai negara melakukan upaya untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran COVID-19, yaitu dengan melakukan pembatasan. Pembatasan yang dilakukan menganjurkan masyarakat untuk menetap dan melakukan

kegiatan di rumah, termasuk pekerjaan dan kegiatan belajar mengajar. Dengan dilakukannya kegiatan di rumah, berbagai penelitian menyatakan pola makan berubah, tingkat aktivitas fisik menurun dan perilaku menetap (duduk) meningkat, tingkat stres meningkat, kualitas tidur semakin memburuk dan pola makan yang buruk, terutama pada pelajar seperti mahasiswa. Aktivitas fisik, tingkat stres dan kualitas tidur dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi. Selain itu, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu usia *menarche* dan status ekonomi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 11 mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, didapatkan bahwa 6 (54,5%) mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir.

Berdasarkan latar belakang tersebut, didapatkan rumusan masalah yaitu “apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19?”

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik individu (usia, jurusan, angkatan) pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- b. Untuk mengetahui gambaran usia *menarche*, status ekonomi, status aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, pola makan dan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara usia *menarche* dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

- d. Untuk mengetahui hubungan status ekonomi dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
- f. Untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
- g. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
- h. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.
- i. Untuk mengetahui faktor yang paling berpengaruh dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19.

I.4 Manfaat

- a. Manfaat bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta: mengetahui status siklus menstruasi mahasiswi dan menambah referensi kepustakaan sehingga penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.
- b. Manfaat bagi Responden Penelitian: untuk memberikan informasi mengenai gangguan siklus menstruasi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.
- c. Manfaat bagi Peneliti: dapat menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan, menambah pengetahuan mengenai gangguan siklus menstruasi, dan memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

I.5 Ruang Lingkup

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilaksanakan pada Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta yang berlokasi di Limo, Kota Depok (Kampus 2) dengan cara *online* melalui *google form* yang dilakukan dari bulan Oktober 2020– Januari 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik dan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Pengambilan sampel diambil dengan teknik *stratified proportioned random sampling* dimana sampel yang diambil sesuai dengan kriteria dengan jumlah sampel minimal adalah 147 orang dan didapatkan sampel sejumlah 155 orang. Pengumpulan data penelitian diperoleh dari data primer. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui frekuensi variabel, analisis bivariat menggunakan *chi square* untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko dengan gangguan siklus menstruasi, dan analisis multivariat yang menggunakan regresi logistik berganda.