BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan, sebagai tanda bahwa tidak terjadi pembuahan. Remaja berada dalam fase usia yang rentan mengalami berbagai gangguan menstruasi seperti dismenore, menstruasi yang tidak teratur, jumlah darah menstruasi yang tidak normal, ketidakteraturan siklus menstruasi, serta gangguan lainnya. Rentang waktu dari hari pertama menstruasi hingga dimulainya menstruasi berikutnya disebut siklus menstruasi (Hikmatun et al., 2023).

Siklus menstruasi merupakan tanda penting dari kesehatan reproduksi wanita. Siklus ini juga dikenal siklus ovarium. Siklus menstruasi umumnya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata durasi sekitar 28 hari, dan setiap periode menstruasi biasanya berlangsung selama 4 hingga 8 hari. Ketidakteraturan siklus menstruasi yang terjadi secara berulang dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi dan berpotensi memicu penyakit berbahaya (Ikhtiani et al., 2024).

Gangguan menstruasi secara umum adalah perubahan abnormal pada pola pendarahan menstruasi. Beberapa jenis gangguan siklus menstruasi yang umum meliputi *polimenorea*, *oligomenorea*, dan *amenorea*. *Polimenorea* terjadi ketika siklus haid berlangsung sangat singkat, kurang dari 21 hari, sedangkan *oligomenorea* ditandai dengan siklus haid yang lebih dari 35 hari. *Amenorea* adalah kondisi dimana menstruasi tidak terjadi selama lebih dari 90 hari atau tidak muncul sama sekali selama tiga bulan berturut-turut. *Amenorea* dibagi menjadi dua kategori, yaitu *amenorea primer* dan *sekunder*. *Amenorea primer* dialami oleh wanita berusia 18 tahun keatas yang belum pernah mengalami menstruasi, sedangkan *amenore sekunder* terjadi pada wanita yang sebelumnya sudah mengalami menstruasi tetapi tidak haid selama lebih dari tiga bulan berturut-turut (Maedy et al., 2022).

Siklus menstruasi pada remaja putri memang seringkali belum teratur diawal-awal setelah *menarche* (menstruasi pertama) karena tubuh masih dalam tahap perkembangan. Namun, perlu diwaspadai jika ketidakteraturan

ini berlangsung terus-menerus. Ketidakaturan siklus menstruasi yang berkepanjangan pada remaja putri dapat meningkatkan risiko *anemia* defisiensi zat besi. Selain itu, ada juga risiko masalah *reproduksi* serius dikemudian hari, seperti kanker rahim, *infertilitas* dan *hiperplasia endometrium*. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri, antara lain perubahan hormonal, stres emosional, gangguan makan, pengaruh aktivitas fisik yang berlebihan, menstruasi pertama *(menarche)*, indeks massa tubuh, penggunaan kontrasepsi atau obat-obatan, kondisi medis seperti gangguan *tiroid* atau kelainan pada organ reproduksi, dan faktor genetik (Mai Revi et al., 2023).

Remaja putri yang mengalami stres berkepanjangan, baik karena masalah keluarga, tekanan sekolah, atau isu sosial bisa merasakan dampaknya pada siklus menstruasi mereka. Ini karena stres dapat mempengarughi keseimbangan hormonal tubuh. Hormon *kortisol*, yang dikenal sebagai hormon stres, bisa berinteraksi dengan hormon reproduksi penting seperti *estrogen* dan *progesteron*. Padahal, kedua hormon ini punya peran krusial dalam ovulasi dan menstruasi. Ketika kadar stres terlalu tinggi interkasi ini bisa memicu berbagai masalah menstruasi, mulai dari keterlambatan haid, siklus yang tidak teratur, hingga *amenore* (kondisi dimana menstruasi berhenti sepenuhnya) (Hudhariani et al., 2019).

Status gizi punya peran besar dalam menjaga kesehatan menstruasi. Remaja putri dengan malnutrisi, baik karena kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan berisiko mengalami gangguan pada siklus menstruasi mereka (Sopha et al., 2021). Kekurangan gizi sering kali bisa menyebabkan gangguan atau bahkan penghentian siklus menstruasi. Sebaliknya, kelebihan berat badan atau obesitas dapat memicu ketidakseimbangan hormon. Ini karena sel-sel lemak terlibat dalam produksi estrogen, yang sangat mempengaruhi kestabilan siklus menstruasi (Website et al., 2024).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020, gangguan siklus menstruasi menjadi masalah umum dikalangan remaja putri secara global. Hampir separuh populasi wanita diseluruh dunia, atau sekitar 45 % pernah mengalaminya. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes RI tahun 2018 bahwa 14,5% wanita usia 10-59 tahun

mengalami ketidakteraturan menstruasi. Dari angka tersebut, 11,7% dialami oleh remaja usia 15-19 tahun.

Penanganan gangguan siklus menstruasi pada remaja memerlukan pendekatan khusus, mengingat mereka masih dalam tahap perkembangan. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membantu mengatasi masalah ini antara lain memberikan pendidikan dan konseling terkait siklus menstruasi dan perubahan tubuh yang terjadi selama masa remaja, menganalisis faktor yang mungkin menyebabkan gangguan seperti stres, berat badan, atau riwayat kesehatan, mendorong perubahan pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur untuk mengatur siklus menstruasi, mengajarkan teknik relaksasi dan pengelolaan stres, seperti yoga atau meditasi dan perawatan medis jika diperlukan (Rafi et al., 2024). Penting juga untuk memastikan remaja mendapatkan dukungan penuh dari orang tua atau wali serta tenaga medis, agar penanganan gangguan ini berjalan efektif.

Penelitian Anggoro (2023) di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta data menunjukkan bahwa 8 orang (32%) dengan siklus menstruasi tidak normal mengalami stres normal, sedangkan 14 orang (38,9%) dengan siklus menstruasi normal juga mengalami stres normal. Selain itu, 1 orang (4%) dengan siklus menstruasi tidak normal mengalami stres ringan, sedangkan 10 orang (27,8%) dengan siklus menstruasi normal mengalami stres ringan. Pada tingkat stres sedang, 5 orang (20%) dengan siklus menstruasi tidak normal dan 9 orang (25%) dengan siklus menstruasi normal mengalami kondisi tersebut. Untuk stres berat, 11 orang (44%) dengan siklus menstruasi tidak normal dan 3 orang (8,3%) dengan siklus menstruasi normal mengalaminya. Hasil uji statistik *chi-square* (*p value* 0,004) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan siklus menstruasi (Anggoro & F.U, 2023). Senada dengan itu, penelitian oleh Hasibuan et al., (2020) juga menunjukkan temuan serupa. Mereka melaporkanbahwa 68,3% siswi mengalami siklus menstruasi tidak normal, 56,7% memiliki status gizi tidak normal, dan 85% mengalami tingkat stres berat. Uji statistik *Chi Square* dari penelitian ini lebih lanjut membuktikan hubungan signifikan antara status gizi (*p value* 0,003) dan tingkat stres (*p value* 0,023) terhadap siklus menstruasi remaja putri.

Pemerintah Indonesia punya berbagai kebijakan untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Tujuannya adalah untuk memberi edukasi, akses layanan kesehatan, dan dukungan sosial. Kebijakan utamanya meliputi integrasi pendidikan kesehatan reproduksi dan menstruasi kedalam kurikulum sekolah. Selain itu, ada juga program penyuluhan di sekolah-sekolah yang memberikan informasi lengkap tentang siklus menstruasi, cara mengatasinya, dan penanganan gangguan yang mungkin terjadi.

Bidan juga memegang peran vital dalam penanganan siklus menstruasi remaja putri. Mereka tidak hanya memberikan edukasi dan konseling terkait menstruasi pertama dan siklus yang tidak teratur, tetapi juga mendukung kesehatan reproduksi remaja melalui pemeriksaan berkala. Bidan berperan dalam mendukung kesejahteraan mental remaja dengan memberi saran untuk mengelola stres, serta mengedukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan bergizi demi kesehatan reproduksi yang optimal.

Dalam Al-Qur'an, menstruasi atau haid disebutkan dalam beberapa ayat yang memberikan penjelasan tentang peraturan dan hukum terkait haid. Salah satunya dalam Surat Al-Baqarah (2:222) *"Dan mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: 'Haid itu adalah kotoran.' Oleh karena itu, jauhilah wanita pada masa haid dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Jika mereka telah suci, maka datangilah mereka dari tempat yang diperintahkan oleh Allah kepada kamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri"*. Ayat ini menjelaskan bahwa haid adalah masa dimana wanita mengalami keadaan tertentu yang dianggap sebagai kotoran dalam Islam.

Menstruasi dalam konteks Islam, dianggap sebagai bagian dari proses alami yang dialami oleh wanita sebagai bagian dari kedewasaan fisik dan reproduktif mereka. Al-Qur'an memberikan pedoman mengenai tata cara menyucikan diri setelah haid dan menjaga kebersihan selama masa tersebut termasuk remaja putri yang mulai memasuki masa haid mereka. Islam mengajarkan bahwa haid merupakan bagian dari fitrah wanita dan ada

aturan khusus yang berlaku seperti menjaga kebersihan, tidak berhubungan seksual selama haid, dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Suwawa Timur pada 14 Januari 2025 melalui wawancara kepada 10 siswi didapatkan hasil yaitu 6 siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 4 siswi lainnya dengan siklus menstruasi teratur. Dari 6 siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, faktor stres dan status gizi menjadi penyebabnya. Tuntutan akademik, konflik dengan pasangan, atau konflik dengan keluarga merupakan faktor stres yang dialami remaja putri. Selain itu, status gizi seperti kegemukan dan pola makan yang tidak teratur juga mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi.

Faktor stres dan status gizi sering kali mempengaruhi dan berdampak signifikan pada kondisi fisik remaja putri. Remaja yang mengalami stres berat cenderung mengadopsi pola makan yang tidak sehat, yang bisa berupa makan berlebihan sebagai bentuk kompensasi terhadap stres, atau sebaliknya, kurang makan akibat kehilangan nafsu makan. Kedua kondisi ini dapat merugikan status gizi dan memperburuk gangguan pada siklus menstruasi (Widyaningrum et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres dan status gizi berinteraksi dalam mempengaruhi siklus menstruasi, serta untuk memberikan rekomendasi yang berguna dalam mendukung kesehatan remaja putri.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi terhadap terjadinya Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Suwawa Timur”

1.2 Identifikasi Masalah

Banyak remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, *polimenorea*, *oligomenorea*, atau *amenorea*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan ini dapat berdampak pada kesehatan reproduksi jangka panjang dan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti *anemia*, kanker rahim, atau *infertilitas*. Faktor stres dan status gizi sering kali saling berinteraksi dalam mempengaruhi kondisi fisik dan hormonal remaja putri, sehingga berpotensi mempengaruhi terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Stres emosional yang dialami oleh remaja putri, baik yang disebabkan oleh masalah keluarga, tekanan sosial, atau tantangan di sekolah, dapat mempengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur siklus menstruasi. Stres berlebihan dapat menyebabkan keterlambatan menstruasi, siklus yang tidak teratur, atau bahkan amenorea. Status gizi yang buruk, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, memiliki dampak besar pada siklus menstruasi. Remaja putri yang kekurangan gizi, terutama dalam hal kalori dan nutrisi penting, berisiko mengalami gangguan hormon yang mengatur siklus menstruasi. Di sisi lain, kelebihan berat badan atau *obesitas* dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang juga berdampak pada menstruasi. Kondisi ini sering diperburuk dengan pola makan yang tidak sehat atau tidak seimbang yang dapat terjadi sebagai akibat dari stres.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas hal ini, belum ada penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara tingkat stres, status gizi, dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi sejauh mana stres dan status gizi mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di sekolah tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar fokus penelitian ini terarah sesuai masalah yang diangkat, maka beberapa pembatasan masalah yaitu subjek penelitian hanya remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Intervensi yang diteliti adalah tingkat stres, status gizi, dan siklus menstruasi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian “Apakah ada hubungan antara tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 1 Suwawa Timur?”

1.5 Kegunaan Hasil Masalah

1.5.1 Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan pemahaman sekolah mengenai pentingnya memperhatikan kesehatan fisik dan psikologis remaja putri, khususnya yang terkait dengan stres, gizi, dan siklus menstruasi. Sekolah akan lebih sadar akan dampak stres dan status gizi terhadap kesehatan menstruasi, yang

pada gilirannya akan membantu sekolah dalam merancang program kesehatan yang lebih baik dan relevan.

1.5.2 Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan tentang siklus menstruasi, mengelola stres dengan dan memberikan pengetahuan pola hidup sehat.

1.5.3 Bagi Peneliti

Memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana stres dan status gizi berinteraksi dalam mempengaruhi kesehatan reproduksi, khususnya siklus menstruasi, pada kelompok usia remaja.

1.6 Tujuan Penelitian

1.6.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan tingkat stres dan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur.

1.6.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya hubungan tingkat stres terhadap terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur.
2. Diketahuinya hubungan status gizi terhadap terjadinya siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Suwawa Timur.