BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses peluruhan endometrium yang disertai perdarahan dari uterus, dan berlangsung secara periodik setiap bulan sehingga membentuk suatu pola fisiologis yang dikenal sebagai siklus menstruasi (Silalahi, 2021). Siklus menstruasi didefinisikan sebagai rentang waktu yang dihitung dari hari pertama perdarahan menstruasi hingga hari pertama perdarahan berikutnya, yang umumnya berlangsung dalam interval 21 hingga 35 hari (Pertiwi *et al*., 2021). Siklus menstruasi mencerminkan kematangan fungsi sistem reproduksi wanita yang dikendalikan oleh aktivitas hormonal. Siklus ini memiliki peran penting dalam menentukan tingkat fertilitas atau kesuburan seorang perempuan (Rigon, 2021).

Gangguan siklus menstruasi merujuk pada gangguan pola perdarahan saat menstruasi, seperti menorrhagia (perdarahan berlebihan dan berkepanjangan), oligomenorea (menstruasi yang jarang terjadi), polimenorea (menstruasi yang lebih sering), serta amenorea (tidak mengalami menstruasi sama sekali). Gangguan ini berkaitan dengan fungsi ovarium, terutama yang melibatkan anovulasi dan gangguan fungsi luteal, yang kemudian memengaruhi pola menstruasi (Abbara *et al*., 2019)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2024 Diperkirakan sekitar 80% perempuan di dunia mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, tercatat 11,7% remaja perempuan di Indonesia mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur, sedangkan di kawasan metropolitan angkanya mencapai 14,9%, bahkan prevalensinya bisa meningkat hingga 15,8%. Sementara itu, data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2022 mencatat bahwa jumlah remaja putri berusia 0–16 tahun mencapai 48.954 jiwa atau sekitar 33,13% dari total populasi remaja sebanyak 147.724 jiwa. Di wilayah yang sama, prevalensi nyeri haid primer tercatat sebesar 54,4%. Selain itu, menurut Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, jumlah keseluruhan remaja putri pada tahun 2022 adalah 26.905 jiwa. Kasus dismenore (nyeri haid) pada remaja mengalami peningkatan signifikan dari 117 kasus pada tahun 2021 menjadi 431 kasus pada tahun 2022.

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey/I-NAMHS) tahun 2022, tercatat bahwa sekitar satu dari tiga remaja di Indonesia, atau sebesar 34,9% (sekitar 15,5 juta individu), mengalami gangguan kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, sebanyak 26% remaja perempuan diketahui mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan bentuk gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja, baik pada remaja laki-laki (25,4%) maupun perempuan (28,2%)

Berbagai Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu diantaranya dari faktor psikologis, faktor dari gangguan hormonal dan status gizi (Silalahi, 2021) Gangguan dalam siklus menstruasi bisa terkait dengan pola makan yang tidak seimbang. Kebiasaan makan yang tidak sehat, pemahaman yang kurang tepat tentang gizi, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tertentu secara berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan gizi, serta meningkatnya popularitas makanan cepat saji di kalangan remaja pada era modern, dapat menyebabkan kurangnya perhatian remaja terhadap asupan gizi mereka (Indahwati et al., 2021).

Faktor lain yang juga dapat menyebabkan terganggunya siklus haid yaitu tingkat stresss atau kecemasan (Mustopa & Fatimah, 2023). Stres dapat diartikan sebagai tanggapan khusus yang diperlihatkan oleh tubuh terhadap tekanan-tekanan yang umum. Stres memiliki pengaruh yang besar terhadap siklus menstruasi, karena stres memengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi perempuan. Stres dapat memengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSH/LH) di hipotalamus dan mengganggu pembentukan *estrogen* dan *progesteron*, yang pada akhirnya mengakibatkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi (Susanti, D ; Lutfiyati, 2020).

Dampak dari gangguan siklus menstruasi apabila tidak segera ditangani dengan baik adalah memicu terjadinya anemia defisiensi besi, osteoporosis dan gangguan kesuburan (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan perempuan mengalami ovulasi akibat sel telur yang belum matang sempurna sehingga mengakibatkan sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang dapat mengindikasikan menstruasi dini, sel telur jarang diproduksi atau dapat menyebabkan gangguan kesuburan. Remaja sering mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dimana muncul terlalu cepat atau bahkan terlambat.

Agar cepat menstruasi dan siklusnya lancar, ada banyak cara mengatasi telat haid pada remaja yang bisa dilakukan yaitu dengan cara menjaga berat badan, berolah raga secara rutin, beristirahat dengan cukup, dapat mengelola stres dan mengonsumsi makanan yang bergizi (Azzura et al., 2023)

Pada tahun 2003, Kementerian Kesehatan RI mulai mengembangkan pendekatan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan pada remaja. Hal ini dilakukan karena jumlah remaja cukup besar dan memiliki permasalahan yang beragam, yang dapat memengaruhi kualitas hidup masyarakat secara luas. PKPR dapat diselenggarakan di berbagai tempat seperti Puskesmas, rumah sakit, sekolah, organisasi remaja, tempat ibadah, atau lokasi lain tempat remaja sering berkumpul. Puskesmas menjadi tempat yang sangat strategis dalam pelaksanaan PKPR karena mudah dijangkau oleh masyarakat, termasuk remaja, dan memiliki tenaga kesehatan yang memadai. Program PKPR juga berkaitan erat dengan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang dibina oleh Puskesmas (Qisty *et al*., 2023).

Mengacu pada kebijakan Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, pelaksanaan Posyandu Remaja merupakan bagian dari Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang diselenggarakan oleh, dari, untuk, dan bersama masyarakat, termasuk kalangan remaja. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat sekaligus memperluas akses remaja terhadap layanan kesehatan. Posyandu Remaja memiliki kontribusi penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan serta penguatan keterampilan hidup sehat pada kelompok usia remaja. Dalam pelaksanaan program kesehatan reproduksi yang difasilitasi oleh Dinas Kesehatan Gorontalo, peran tenaga ahli kesehatan reproduksi sangat strategis, terutama dalam melakukan pemeriksaan, memberikan konseling, serta menyampaikan informasi yang akurat mengenai pilihan kontrasepsi yang aman dan efektif (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2024).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Jenia, *et al* (2024) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan nilai p sebesar 0,001 sehingga p-value <0,05. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan nilai p 0,000 sehingga p-value <0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, ditunjukkan oleh nilai p

sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan, bersama dengan faktor berat badan dan aktivitas fisik, berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Ngaglik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yansi Andriani (2022), yang meneliti faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa durasi menstruasi remaja berada dalam beberapa kategori, yakni siklus 28 hari sebanyak 21 responden (44,8%), dan siklus lebih dari 35 hari sebanyak 10 responden (23,2%).

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Aesthetica & Farida (2021) dengan Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi. Melalui analisis multivariat, diketahui bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi adalah status gizi dan tingkat stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa remaja putri dengan tingkat stres yang tinggi serta status gizi yang tidak dalam kategori normal memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan dalam siklus menstruasi. Oleh karena itu, disarankan kepada Dinas Kesehatan dan Puskesmas untuk meningkatkan upaya edukasi dan penyuluhan terkait kesehatan reproduksi, khususnya mengenai gangguan pada siklus menstruasi kemudian penelitian dilakukan Ranny, *et al* (2020) dengan Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja. Berdasarkan berbagai penelitian, faktor-faktor yang berpengaruh meliputi tingkat stres, status gizi, durasi tidur, serta aktivitas fisik. Diharapkan temuan ini dapat memperkaya wawasan dan menjadi sumber informasi tambahan mengenai determinan yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada kelompok usia remaja.

Bidan memegang peran strategis dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja (KRR), Peran tersebut mencakup penyuluhan dan edukasi, konseling serta dukungan emosional, pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendeteksi dini gangguan kesehatan reproduksi, serta kolaborasi dengan tenaga medis lainnya guna memastikan pendekatan holistik terhadap kesehatan remaja. Tugas ini sejalan dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 tahun 2014 Bagian Kedua Pasal 11 yang mengatur tentang Kesehatan Reproduksi Remaja

Pembahasan mengenai menstruasi dalam Al-Qur'an tidak diuraikan secara teknis atau biologis, melainkan lebih menekankan aspek filosofis dan teologis. Hal ini tergambar dalam Surat Al-Baqarah ayat 222 yang menyatakan : "Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haid itu adalah kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orangorang yang mensucikan diri." Ayat ini menyoroti pentingnya menjaga kebersihan dan kesucian selama masa haid, serta memberikan pendekatan spiritual dalam memahami peristiwa fisiologis yang dialami oleh perempuan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara saat pengambilan data awal yang dilakukan peneliti pada siswi kelas XI di MAN I Kota Gorontalo, 6 dari 10 siswi mengatakan menstruasi yang di alami tidak teratur, dimana waktu dan tanggal untuk adanya menstruasi setiap bulanya selalu berubah, dari kejdian tersebut mengindikasikan bahwa siswi di MAN I Kota Gorontalo banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak baik, dibuktikan juga dengan data yang diperoleh langsung dari laporan UKS penjaringan 2024 Jumlah siswi kelas 10 berjumlah 317 orang yang dijaring 294 orang dan yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 41 orang siswa.

Hasil observasi juga menemukan penyebab faktor perubahan siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 1 Kota Gorontalo dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur dan memiliki beberapa makanan yang sering di konsumsi oleh siswa makan instan siap saji yang dimana dimakan di kanton sekolah, selain itu terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat stresss terkait tugas yang dibebankan dirasakan sulit sehingga dapat membuat siswa stresss untuk mengerjakaan tugas sekolah yang diberikan guru, dengan temuan yang didapatkan oleh peneliti menjadikan salah satu alasan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan rumusan masalah maka yang mejadi identifikasi masalah yaitu:

1. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2024, diperkirakan sekitar 80% perempuan di seluruh dunia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 mencatat bahwa 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur, dan angka ini meningkat menjadi 14,9% di kawasan metropolitan. Secara keseluruhan, prevalensi ketidakteraturan menstruasi mencapai 15,8%. Selain itu, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2022 menunjukkan bahwa dari total 147.724 jiwa remaja di provinsi tersebut, sebanyak 48.954 jiwa (33,13%) merupakan remaja putri usia 0–16 tahun. Dari jumlah tersebut, 54,4% di antaranya diketahui mengalami nyeri haid primer.
2. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Gorontalo tahun 2022, jumlah remaja putri tercatat sebanyak 26.905 jiwa. Terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam kasus nyeri haid pada remaja, di mana pada tahun 2022 tercatat sebanyak 431 kasus, meningkat tajam dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu tahun 2021, yang hanya mencatat 117 kasus.
3. Siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak baik, dibuktikan juga dengan data yang diperoleh langsung dari laporan UKS penjaringan 2024 jumlah siswi kelas 10 berjumlah 317 orang yang dijaring 294 orang dan yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 41 orang siswi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah yaitu Apa Saja faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan temuan yang dilakukan oleh peneliti maka yang menjadi tujuan penelitian yaitu :

1.4.1. Tujuan Umum

Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Diketahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo.
2. Diketahui hubungan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo.
3. Diketahui hubungan riwayat penyakit dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini memberikan ilmu yang terus berkembang dalam kebidanan komunitas terkait masalah Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman riset di bidang kesehatan reproduksi remaja.

2. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dan masukan yang bermanfaat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang siklus menstruasi serta faktor-faktor yang berhubungan.

3. Bagi Puskesmas

   Penelitian di harapkan dapat dijadikan sebagai masukan data dasar untuk merancang program kesehatan remaja dan evaluasi layanan kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi sumber data untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.