

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia remaja dimulai dari umur 10-12 tahun sebagai masa remaja awal, sedangkan remaja pertengahan dimulai dari usia 13-15 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 16-21 tahun, masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, pada remaja wanita kematangan organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi (Kumalasari & Andhyantoro, 2012, pp. 15–16).

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara bertahap dengan proses terjadinya pelepasan lapisan endometrium uterus, normalnya proses menstruasi terjadi yaitu hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium yang bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklus maupun lama siklus menstruasi, siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Rahmawati, 2017, pp. 19, 21). Siklus menstruasi normal adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dengan haid berikutnya kisaran 22-35 hari (Kusmiran, 2011, pp. 19–21).

Gangguan siklus menstruasi sendiri terbagi menjadi beberapa gangguan siklus yaitu *polimenorea* dimana seorang wanita mengalami siklus menstruasi yang sering atau dengan jarak yang pendek, *oligomenore* dimana menstruasi yang jarang atau dengan siklus yang memanjang yaitu

>35 hari, *amenorea* dimana tidak terjadi haid atau menstruasi sama sekali, *Amenorea* terbagi menjadi dua yaitu *amenorea primer* dimana tidak terjadi menstruasi pada usia 16 tahun, dan *amenorea sekunder* dimana tidak terjadi menstruasi selama 3 sampai 6 siklus setelah sebelumnya mendapatkan siklus yang normal, gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penyakit kronik contohnya penyakit hipertiroid, olahraga yang berlebihan contohnya atlet, adanya tumor yang melepaskan estrogen, penggunaan obat-obatan dan salah satunya stres, depresi dan gangguan makan, *anorexia nervosa* dan *bulimia* yang berdampak pada penurunan berat badan, obesitas yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon pada hipotalamus-hipofisis-ovarium yang mengatur terjadinya menstruasi (Purwoastuti & Walyani, 2014, pp. 63–66).

Obesitas dikaitkan dengan intake kalori yang tinggi daripada yang keluar selain itu konsumsi makanan yang mempunyai indeks glikemik tertentu yang juga berpengaruh, aktivitas contohnya olahraga, tidur, menonton televisi juga mempengaruhi pengeluaran energi dengan tingkatan yang berbeda untuk menjaga tubuh supaya ideal seharusnya *intake* kalori sama dengan energi yang dikeluarkan, apabila *intake* lebih besar daripada energi yang dikeluarkan maka dapat menyebabkan kegemukan bahkan obesitas, dan sebaliknya apabila *intake* lebih kecil daripada energi yang dikeluarkan dapat menyebabkan kurus bahkan gizi buruk (Ulilalbab, Anggraini, & Lestari, 2017, p. 17). Indeks Masa Tubuh

merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang yang berkaitan dengan berat badan dan tinggi badan (Alhamda & Sriani, 2015, p. 66) Masa remaja masih dalam tahap tumbuh kembang yang dimana asupan gizi yang seimbang harus dijaga contohnya asupan gizi yang mengandung energi, protein, vitamin, mineral, dalam jumlah yang cukup sesuai tahap umur dan tidak berlebihan (Boediman, 2009, p. 22). Gizi tidak hanya penting untuk kesehatan, tumbuh kembang fisik dan mental namun juga diperlukan untuk fertilitas atau kesuburan, gizi yang kurang dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fungsi organ tubuh termasuk organ reproduksi yang dapat berdampak pada gangguan menstruasi (Irianto, 2014, p. 53). Yang mempengaruhi kebutuhan energi dan nutrisi pada remaja dan dewasa adalah usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status nutrisi, jika kebutuhan energi dan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik dapat berakibat pada gangguan sistem reproduksi salah satunya gangguan siklus menstruasi dikarenakan defisiensi zat besi yang mengakibatkan anemia sehingga berpengaruh juga pada sistem reproduksi, selain status gizi baik faktor psikologi juga berpengaruh pada sistem reproduksi, misalnya stres yang dapat mempengaruhi kesuburan wanita (Sibagariang, 2010, p. 106)

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi (Sunaryo, 2016, p. 229). Setiap orang pernah mengalami stres hanya saja ada yang beradaptasi dengan stres jangka panjang dan pendek hingga stres tersebut berlalu, stres sendiri

dapat bersumber dari diri sendiri (internal), keluarga, masyarakat, dan lingkungan(eksternal) (Hidayat & Uliyah, 2014, p. 40). Stresor seperti meningkatnya aktifitas belajar pada siswi yang mempengaruhi psikis dan juga berdampak pada kualitas tidur karena tuntutan untuk mengerjakan tugas sekolah serta tuntutan lain yang berkaitan dengan kegiatan sekolah, terutama stres dalam menghadapi ujian semester atau ujian kenaikan kelas dan juga faktor stres lainnya yang dapat berasal dari diri sendiri, lingkungan, dan keluarga dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada siswi, aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat para remaja kelelahan fisik maupun mental yang memicu terjadinya stres. Perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan adanya fluktuasi hormonal selama masa siklus menstruasi, setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menghadapi stres yaitu tergantung dari sifat dan hakikat stress (intensitas, lamanya, lokal dan general) dan bagaimana setiap individu itu dapat beradaptasi dengan stress. (Sunaryo, 2010, p. 230)

Berdasarkan Badan Statistik Amerika Serikat jumlah penduduk dunia pada Januari 2018 mencapai 7,53 miliar jiwa dari jumlah itu jumlah penduduk dunia yang masuk usia produktif (15-64 tahun) mencapai 4,99 miliar atau sekitar 66% dari total populasi dunia, sedangkan jumlah wanita di dunia adalah sekitar 3.710.295.643 jiwa.

Indonesia terdapat kira-kira 260 juta penduduk, Indonesia adalah negara berpenduduk terpadat nomor empat di dunia dengan jumlah penduduk wanita usia 15-64 tahun berjumlah 81,263,055 jiwa. Menurut

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010) Sebagian besar perempuan di Indonesia yang berusia 15-19 tahun melaporkan 83,3% mengalami haid teratur, 11,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dan yang belum mengalami menstruasi sebesar 1,5%. Di Indonesia terjadi penurunan prevalensi gangguan emosional stres dari 11,6% pada tahun 2007 menjadi 0,4% pada tahun 2013 (Riskesdas 2013), di Indonesia prevalensi status gizi pada wanita remaja umur 16-18 tahun berdasarkan IMT/U menurut Riskesdas tahun 2018 yakni yang mengalami obesitas sebanyak 4,0%, gemuk sebanyak 9,0%, normal sebanyak 78,3%, kurus sebanyak 6,7%, dan sangat kurus sebesar 1,4%.

Angka kejadian di Sumatera selatan umur 10-59 tahun dengan jumlah penduduk sebesar 8.266.983 jiwa, melaporkan siklus haid teratur sebesar 69,5% dan siklus haid yang tidak teratur adalah sebesar 11,7%, dan *amenore* sebesar 8,3, sedangkan angka kejadian status gizi berdasarkan IMT/U Obesitas sebanyak 2,0%, gemuk 7,2%, normal 82,5%, kurus 6,3%, sangat kurus sebesar 1,9%.

Penelitian terkait yang dilakukan terhadap remaja umur 12-18 tahun dengan judul Hubungan ketidakteraturan menstruasi untuk *body mass index* (BMI) dan Status Gizi Pada Anak Perempuan Remaja di Pakistan dengan total sebanyak 401 remaja 73% remaja mengalami siklus haid yang teratur, 7% mengalami siklus haid yang memendek, 13% mengalami siklus haid yang memanjang dan 4% tidak mengalami menstruasi, dengan persentase 75,51% perempuan dengan *body mass*

index (BMI) 14-24,9 mengalami siklus menstruasi yang normal, sedangkan siklus menstruasi yang memanjang adalah sekitar 16 anak dengan BMI 25-29,9 kg/m² dan penelitian terkait yang dilakukan oleh (Yudita, Yanis , & Iryani, 2017) dan penelitian terkait tentang Hubungan Tingkat Stress Terhadap Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas terhadap 112 responden menunjukkan bahwa sebanyak 103 orang (92,0%) mengalami siklus menstruasi normal dan hanya 9 orang (8,1%) yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan menunjukkan bahwa 73 orang (65,2%) berada pada tingkat stres normal, 23 orang (59,0%) mengalami stres ringan, 11 orang (28,2%) mengalami stres sedang, dan 5 orang (12,8%) mengalami stres berat.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 09 April 2019 pada siswi kelas XI SMA Negeri 22 Palembang sebanyak 10 orang dikelas XI IPS dan 10 orang XI IPA total sebanyak 20 orang yang diberikan lembar observasi, dari hasil lembar observasi didapatkan siswi kelas XI IPA banyak 3 orang yang mengalami siklus menstruasi yang memendek <22 hari (*poliminore*) dan kelas XI IPS sebanyak 2 orang, sedangkan siswi yang mengalami siklus menstruasi yang memanjang >35 hari (*oligominore*) di kelas XI IPA sebanyak 5 orang dan XI IPS sebanyak 3 orang, dan siswi dengan siklus menstruasi yang teratur di kelas XI IPA sebanyak 2 orang dan IPS sebanyak 5 orang, dari 20 siswi XI IPA dan IPS yang dilakukan observasi tentang stres didapatkan sebanyak 8 siswi di kelas IPA mengatakan mengalami stres yang disebabkan oleh banyaknya

tugas sekolah yang menumpuk dan stres akan menghadapi ujian kenaikan kelas, dan sebanyak 2 orang siswi SMA IPA menyatakan mengalami stres karena akan mengikuti olimpiade matematika sehingga beban belajar bertambah dan stres belajar semakin meningkat, sedangkan untuk kelas XI IPS sebanyak 5 orang siswi kelas XI IPS mengatakan stres karena tugas sekolah, 3 orang siswi IPS mengatakan mengalami stres karena ada masalah dalam keluarga, 2 orang mengatakan stres yang disebabkan oleh masalah ekonomi, dan dari observasi IMT sebanyak 20 siswi kelas XI IPA dan IPS yang dilakukan observasi didapatkan data siswi kelas XI IPA dengan IMT kategori normal yaitu sebanyak 4 orang, kategori gemuk sebanyak 4 orang dan kategori kurus sebanyak 2 orang, sedangkan kelas XI IPS semuanya mempunyai IMT kategori normal.

Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi XI IPA mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 8 orang dari 10 siswi dengan stres dan IMT kategori gemuk dan kurus, sedangkan sebaliknya dikelas XI IPS hanya 5 orang dimana lebih rendah dibandingkan XI IPA karena mayoritas mempunyai IMT kategori normal dan stres sehingga siklus menstruasinya mayoritas teratur, dengan masalah yang didapatkan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri Palembang.

B. Rumusan Masalah

Remaja khususnya siswi merupakan orang yang rentan terhadap stres dan berat badan yang menurun maupun meningkat, faktor penyebab stres sendiri dikarenakan beban aktivitas sekolah khususnya untuk siswi yang berada dikelas XI banyaknya tuntutan belajar dan beban tugas sekolah, dan terutama stres dikarenakan akan menghadapi ujian kenaikan kelas atau ujian akhir semester, dan sumber stres lainnya yaitu masalah internal dari diri sendiri dan eksternal dari lingkungan misalnya dari keluarga, teman dan sahabat yang dapat memicu terjadinya stres, sedangkan faktor penyebab penurunan maupun peningkatan berat badan adalah kebiasaan makan yang salah, pemahaman gizi yang tidak tepat contohnya tubuh yang langsing menjadi idaman para remaja putri sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi, ditambah lagi dengan kebiasaan dan kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu contohnya makanan cepat saji, membuat mereka tidak memperhatikan masalah kesehatan termasuk siklus menstruasi yang secara teori dapat disebabkan oleh stres, berat badan yang kurus dan peningkatan berat badan contohnya obesitas.

Berdasarkan data yang telah diuraikan pada latar belakang maka peneliti menemukan masalah dan ingin mengetahui “Apakah ada hubungan antara tingkat stres dan indeks masa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi siswi SMA Negeri 22 Palembang”

C. Tujuan Menelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara tingkat stres dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi siswi SMA Negeri 22 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik umur siswi SMA Negeri 22 Palembang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi siklus menstruasi siswi SMANegeri 22 Palembang.
- c. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres siswi SMA Negeri 22 Palembang.
- d. Diketahui distribusi frekuensi indeks masa tubuh (IMT) siswi SMA Negeri 22 Palembang.
- e. Diketahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi siswi SMA Negeri 22 Palembang.
- f. Diketahui hubungan indeks masa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi siswi SMA Negeri 22 Palembang.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada siswi tentang ada tidaknya hubungan tingkat stress dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi siswi SMA Negeri 22 Palembang.

2. Bagi SMA Negeri 22 Palembang.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi pihak sekolah dalam memberikan edukasi lewat media benner atau leaflet kepada siswi SMA Negeri 22 Palembang mengenai faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu salah satunya indeks masa tubuh (IMT), agar para siswi mengetahui sehingga menghindari penyebab gangguan siklus menstruasi.

3. Bagi Universitas Katolik Musi Charitas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi pendidikan khususnya keperawatan mengenai faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi salah satu indeks masa tubuh (IMT), stres agar dapat memahami lebih dalam mengenai mengapa indeks masa tubuh (IMT), dan stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan dikembangkan sampai melihat keeratan antar variabel tingkat stres dan indeks masa tubuh (IMT) mempunyai hubungan dengan siklus menstruasi dengan cara menambah jenis uji, atau dikembangkan sampai pada tahap regresi dengan menambahkan lebih banyak lagi variabel.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini adalah penelitian dalam area Maternitas di Komunitas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan tingkat stres dan indeks masa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi siswi SMA Negeri 22 Palembang, penelitian ini akan dilakukan di SMAN 22 Palembang, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMAN 22 Palembang, Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMAN 22 Palembang, pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok responden penelitian, penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2019, penelitian ini dilakukan dalam satu kali pengambilan data secara serentak dalam waktu yang sama. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *kuantitatif* dengan metode penelitian yang digunakan adalah analisi univariat dan bivariat dengan jenis uji *Chi Square (Fisher's Exact Test)* jenis penelitian yaitu *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan alat pengumpulan data berupa Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*, lembar observasi Siklus menstruasi dan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan yang nantinya akan dihitung Indeks Masa Tubuh (IMT) para responden.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.1
Penelitian Terkait

NO	Nama	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan	
					Penelitian terkait	Penelitian saat ini
1	(Yudita, Yanis, & Iryani, 2017)	Hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Sugma Epri Setiawan stress dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.	1. Jenis penelitian <i>survey analitik</i> 2. Desain desain studi <i>cross sectional</i> 3. Analisis data menggunakan <i>fisher's exact test</i>	1. Jenis penelitian <i>analitik observasional</i> 2. pengumpulan data menggunakan kuesioner responden berjumlah 112. 3. menggunakan <i>fisher's exact test</i>	1. Besar sampel dalam penelitian 2. Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 22 Palembang 3. Waktu penelitian. 4. Analisis data menggunakan <i>Chi Square (fisher's exact test)</i>
2	(Natt, Fareeha, & Sial, 2018)	Hubungan antara pemeriksaan stres dan penyimpangan menstruasi antara mahasiswi kedokteran dari <i>Rawalpindi University medical.</i>	Stress merupakan faktor resiko dalam kehidupan mahasiswa sehingga menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi	1. Jenis penelitian <i>deskriptif analitik</i> 2. Desain studi <i>cross sectional</i>	1. Menggunakan kuesioner 2. Dengan tehnik <i>non probabilitas</i> 3. Analisa data menggunakan <i>Chi Square.</i>	1. Besar sampel dalam penelitian 2. Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 22 Palembang 3. Waktu penelitian. 4. Analisis data menggunakan <i>Chi square (Fisher's exact test)</i>

NO	Nama	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan	
					Penelitian terkait	Penelitian saat ini
3	(Dars, Sayed, & Yousufza i, 2014)	Hubungan ketidakaturan menstruasi untuk BMI dan Gizi pada Remaja Perempuan	Mayoritas remaja memiliki gizi buruk, dan siklus menstruasi yang normal yaitu 84%, remaja yang mengalami kegemukan mayoritas mengalami siklus menstruasi yang memanjang.	1. Jenis penelitian <i>deskriptif analitik</i> 2. Desain studi <i>cross sectional</i>	1. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi 2. Analisis data menggunakan <i>Chi Square</i>	1. Besar sampel dalam penelitian 2. Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 22 Palembang 3. Waktu penelitian. 4. Analisis data menggunakan <i>Chi square (Fisher's Exact Test)</i>
4	(Jena, Panda, Mishra, & Agasti, 2017)	Hubungan antara pola menstruasi dan indeks masa tubuh pada remaja disekolah	Gangguan siklus menstruasi banyak terjadi pada remaja dengan BMI normal, obesitas, dan gemuk, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara BMI dan siklus menstruasi	1. Jenis penelitian <i>deskriptif analitik</i> 2. Desain studi <i>cross sectional</i> 3. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi perhitngan BMI	1. Jenis penelitian <i>deskriptif analitik</i> 2. Desain studi <i>cross sectional</i> 3. Analisis data menggunakan <i>Chi Square</i> .	1. Besar sampel dalam penelitian 2. Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 22 Palembang 3. Waktu penelitian. 4. Analisis data menggunakan <i>Chi square (Fisher's Exact Test)</i>