

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Menurut Haryono (2016) *Menstruasi* merupakan siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang wanita. Darah yang keluar waktu menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau *endometrium*. Kumalasari dan Andhyantoro (2012) mendefinisikan bahwa menstruasi merupakan suatu proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Menstruasi berlangsung sampai menjelang masa menopause ketika seorang perempuan berumur 40-50 tahun.

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dan merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Gangguan menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan *infertilitas* (Sianipar *et al*, 2009). Gangguan menstruasi pada wanita salah satunya yaitu siklus menstruasi.

Siklus menstruasi adalah peristiwa kerja sama kompleks yang terjadi secara stimulan di *endometrium*, *hipotalamus*, kelenjar *hipofesis* dan *ovarium*. Siklus menstruasi mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Ketika kehamilan tidak terjadi, menstruasi terjadi. Menstruasi merupakan perdarahan uterus secara periodik, yang terjadi kira-kira 14 hari setelah terjadi *ovulasi*. Lama

siklus menstruasi rata-rata 28 hari, namun adanta variasi umum terjadi. Hari pertama perdarahan disebut sebagai hari ke-1 dari siklus menstruasi adalah 5 hari (berkisar 1 hingga 8 hari), dan kehilangan darah rata-rata sebanyak 50 ml (berkisar 20 hingga 80 ml), namun ini semua bervariasi usia wanita, status fisik dan emosional, serta lingkungan juga mempengaruhi regularitas siklus menstruasinya (Lowdermilk, 2013). Menurut Eny Kusmiran (2014) gangguan siklus menstruasi terdiri dari 3 macam yaitu *menorrhagia* (perdarahan yang banyak dan lama), *oligomenorrhea* (menstruasi yang jarang), *polymenorrehea* (menstruasi yang sering), *amenorrhea* (tidak haid sama sekali).

Penelitian yang dilakukan di Jepang menunjukkan 63% mahasiswi mengalami menstruasi yang tidak teratur. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun (Omdivar, 2012). Cakir M *et all* (2015) melakukan penelitian di Turki yang menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan pravelensi terbesar (89,9%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%).

Berdasarkan hasil Riskesdas(2010) Siklus menstruasi teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Indonesia mencapai 68,0% sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur yakni 13,7%. Sebanyak 14,9% remaja perempuan yang tinggal didaerah perkotaan di Indonesia mengalami siklus

menstruasi tidak teratur. Di Indonesia angkanya diperkirakan mencapai 55% perempuan yang mengalami gangguan menstruasi.

Dampak menstruasi tidak teratur adalah *infertile*, endometriosis, dan gangguan psikologis. *Infertile* bisa terjadi jika siklus menstruasi tidak teratur sehingga mengakibatkan ovulasi terganggu dan dapat terjadi ketidakseimbangan hormonal yang memiliki pengaruh besar terhadap ovulasi (Ayatun & Elyn, 2019).

Solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yang mengurangi stres dengan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup. Cukup banyak wanita yang mengalami gangguan haid namun diam-diam tanpa menyadari bahwa ada cara meringankannya. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika sudah cukup sering mengalami ketidakteraturan menstruasi sebaiknya segera temui dokter ahli kandungan atau dokter umum (Eni, 2014).

Gangguan siklus menstruasi yang sering ditemui salah satunya karena faktor stres, yang berdampak pada fisik, emosi, intelektual dan spiritual, pada tingkat akhir penyebab stres adalah banyak tugas perkuliahan, perkuliahan yang padat, menjalani praktek klinik keperawatan dan proses mengerjakan tugas akhir yang menyebabkan stres dan dapat menyebabkan perubahan pola siklus menstruasi (Kusyani, 2012) Faktor lain yang mempengaruhi gangguan

menstruasi yaitu aktivitas fisik dan durasi tidur. Faktor tersebut dapat mempengaruhi masalah kesehatan reproduksi pada wanita.

Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat secara berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita. Beban berat yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak menentu dapat mempengaruhi terhadap siklus menstruasi yaitu terlambatnya menstruasi ( Wati, Ernawati & Maghfirah, 2019).

Data yang diperoleh oleh Riset Kesehatan Dasar (2018), aktivitas fisik aktif penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun termasuk tinggi yaitu 70,5% , sementara itu aktivitas fisik kurang aktif sebesar 29,5% . Hal ini menunjukkan aktivitas remaja di Indonesia masuk pada kategori aktivitas fisik berat dan sedang. Memiliki hobi dengan aktivitas fisik yang besar tentu memiliki banyak keuntungan, namun dapat menyebabkan beberapa gangguan jika dilakukan terus-menerus dengan porsi yang berlebihan misalnya osteoarthritis, anoreksia, kelelahan, jantung yang membesar, serta gangguan menstruasi pada wanita. Aktivitas fisik yang *continue* dan berlebihan, perubahan rutinitas latihan, perjalanan, sakit, atau gangguan dalam rutinitas sehari-hari juga dapat mengakibatkan gangguan menstruasi pada wanita. Gangguan menstruasisecara fisiologis menggambarkan organ reproduksi yang cenderung tidak sehat dan bermasalah. Gangguan menstruasi memiliki dampak menjadi lebih susah hamil (infertilitas) dan membuat wanita kesulitan mencari jadwal masa subur. Gangguan menstruasi dapat bermacam-

macam, yaitu seperti menstruasi tidak teratur atau pendarahan intermenstrual, pertumbuhan abnormal dinding rahim, dan gangguan siklus menstruasi (Yani, 2016).

Masa usia remaja atau mahasiswa mengalami perubahan biologis dan sosial yang dapat mempengaruhi keadaan kesehatan dan perilaku, salah satunya adalah perubahan pola tidur (Colrain & Baker, 2011). Durasi tidur merupakan salah satu komponen dari pola tidur. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa kehilangan waktu tidur atau kurang tidur akan berpengaruh terhadap sekresi hormon reproduksi (Lord C et al, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Nam (2017) pada wanita yang tidur 6-7 jam (3,08%) dan <5 jam per hari (6, 58%) dikaitkan dengan peningkatan risiko siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang tidur >8 jam perhari (1,87%). Baru-baru ini, tidur telah mendapatkan perhatian sebagai faktor yang terkait dalam ketidakteraturan siklus menstruasi (Nam, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Nam yang telah dicantumkan diatas, wanita perlu mengurangi aktivitas yang menyebabkan kurang tidur untuk mencegah ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita, karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan wanita (Supatmi dkk, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto diperoleh jumlah data mahasiswa putri semester VII keperawatan sebanyak 161 mahasiswa, sampel sebanyak 62 mahasiswa yang dihitung menggunakan rumus slovin. Menurut informasi yang saya dapat hasil wawancara pada 10 mahasiswa diperoleh data 7 mahasiswa yang sering

mengalami siklus menstruasi lebih panjang dari biasanya, dan 3 mahasiswa mengalami siklus menstruasi yang normal. Didapatkan hasil 1 mahasiswa mengalami stres berat, 4 mahasiswa mengalami stres sedang, 3 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 2 mahasiswa lainnya mengalami stres normal. Berdasarkan observasi tersebut didapatkan data berupa aktivitas ringan sebanyak 4 mahasiswa, aktivitas sedang sebanyak 4 mahasiswa dan aktivitas berat 2 mahasiswa. Dan dari data yang diperoleh mahasiswa yang mengalami durasi tidur tidak normal kurang dari 5 jam dan lebih dari 10 jam sebanyak 6 mahasiswa, dan yang mengalami durasi tidur normal sebanyak 4 mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat stres, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan semester VII di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dapat dilihat bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami stres karena tugas akhir, dan mahasiswa yang mengalami jam tidur yang berkurang dan gangguan siklus menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan *infertilitas*. Jadi dari hasil survei yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Apakah ada hubungan antara stress, aktivitas

fisik dan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto?”.

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara Stress, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik (kelas, umur, dan menarche) pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- b. Mengetahui tingkat stress, aktivitas fisik, durasi tidur, dan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- c. Menganalisa hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- d. Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- e. Menganalisa hubungan antara durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VII keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang ilmu kesehatan siklus menstruasi khususnya di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

### 2. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat kepada masyarakat umum terhadap masalah kesehatan reproduksi pada wanita.

### 3. Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat solusi terhadap masalah kesehatan reproduksi wanita sehingga hasil ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan reproduksi pada wanita.