

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang ada pada mahasiswi adalah tidak teraturnya siklus menstruasi (Aryani, 2019). Siklus menstruasi penting karena akan mempengaruhi suatu rangkaian perubahan dalam sistem reproduksi mahaiswi, namun kenyataanya masih banyak yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga besar kemungkinan akan berdampak pada kesehatan reproduksi mereka (Cholifah *et al.*, 2020). Gangguan menstruasi berupa perdarahan uterus abnormal terjadi wanita usia produktif (antara menarche dan menopause) dan secara signifikan berdampak pada kualitas hidup dan membebankan secara finansial. Gangguan terhadap fisiologi normal, perubahan anatomi pada endometrium, atau kanker endometrium dapat mengakibatkan gangguan menstruasi berupa perdarahan uterus abnormal (Tombokan, Pengemanan, dan Engka, 2017). Siklus menstruasi wanita dikendalikan oleh faktor hormonal di dalam tubuh. Dimana prosesnya diatur sedemikian rupa hingga mencapai terjadinya ovulasi dan siklus menstruasi (Mihm, Gangooly and Muttukrishna, 2017).

Terdapat suatu alasan mengapa mahasiswi tingkat akhir lebih cenderung mudah stres dikarenakan para mahasiswi keperawatan tingkat akhir memiliki beban tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dari mahasiswi semester awal, dimana seluruh tugas cenderung memiliki tingkat kesulitan yang jauh lebih besar (Ambarwati, Pinilih and

Astuti, 2019). Sehingga dengan adanya beban dan tanggung jawab perkuliahan dan di luar perkuliahan tersebut dapat memicu peningkatan stres yang terjadi pada mahasiswa (Musabiq & Karimah, 2018). Dampak jika seorang mahasiswa mengalami stres yakni bisa menimbulkan gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Pada aspek kognitif bisa terjadi suatu kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Sedangkan pada aspek emosi, dampaknya adalah mudah sensitif, mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya (Musabiq & Karimah, 2018).

Mahasiswa sering mengalami permasalahan gizi karena adanya gaya hidup yang kurang baik. Adanya permasalahan status gizi ini akan memberikan dampak terhadap kondisi belajar mahasiswa yang tidak prima (Koerniawati, Siregar and Sartika, 2020). Maka dari kedua faktor tersebut kemungkinan bisa berdampak pada terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi yang jika dibiarkan secara jangka panjang dapat menimbulkan masalah kesehatan yang lebih kompleks lagi (Park & Kim, 2018).. Sehingga jika proses ovulasi seorang mahasiswa tidak teratur, maka tingkat kesuburan pun jadi ikut terganggu atau bisa menurunkan peluang kesuburan untuk bisa terjadinya suatu kehamilan di masa depan (Alomar *et al.*, 2021).

Dari beberapa bahaya yang ditimbulkan faktanya masih banyak mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2021 hingga 2022 didapatkan 9 dari 20 mahasiswa dengan IMT yang cenderung tidak normal memiliki permasalahan terkait siklus menstruasi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Malik pada tahun 2020 mendeteksi prevalensi ketidak

teraturan siklus menstruasi didapatkan sebanyak 36,86% wanita muda dilaporkan siklus menstruasi mereka tak teratur selama *lockdown Covid-19* (Malik *et al.*, 2020). Namun penelitian oleh Yudita tahun 2017 tidak menemukan adanya hubungan yang bermakna antara kejadian stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kedokteran. (Yudita, Yanis and Iryani, 2017). Menstruasi bisa menjadikannya sebagai indikator penting sebagai petunjuk untuk kehamilan dan kesehatan reproduksi. Asosiasi Negara Korea menyebutkan terdapat peningkatan infertilitas dan turunnya angka kesuburan pada wanita tahun 2014 sebanyak 160.000 dan terus meningkat hingga 65% selama beberapa dekade terakhir. Ketidakteraturan siklus menstruasi inilah yang menjadi gejala utama tidak adanya ovulasi (Bae, Park and Kwon, 2018). Sedangkan penelitian oleh Weny menemukan 44,4% mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menyusun skripsi mengalami stres berat (Carsita, 2018). Menurut Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi status gizi pada perempuan dewasa sebanyak 7,8% memiliki IMT kurus, 15,1% memiliki IMT berlebih, 29,3% mengalami IMT obesitas dan 47,8% lainnya memiliki IMT normal (RISKESDAS 2018.) Dengan adanya bahaya tersebut dan kejadian siklus menstruasi yang belum menentu, maka hingga saat ini hubungan status gizi dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir belum dapat dijelaskan.

Adanya ketidakteraturan siklus menstruasi dapat meningkatkan peluang terjadinya penyakit kronis seperti kanker payudara, hingga kanker ovarium (Malik *et al.*, 2020). Dampak berbahaya ketika seorang mahasiswi mengalami siklus menstruasinya secara tidak teratur dan dalam jangka waktu yang lama diantaranya bisa

terjadi fibroid rahim, endometriosis, hingga ketidak seimbangan hormon (Richa and Braun, 2021). Penelitian menunjukan bahwa perubahan pada tingkatan hormon dapat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan, contohnya saja perilaku yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan. Sedangkan status gizi yang buruk akan berpengaruh terhadap kematangan seksual, pertumbuhan, perkembangan tubuh serta menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. (Amperaningsih and Fathia, 2019). Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, bisa berakibat kekurangan gizi, dan sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih (Kemenkes RI, 2018). Seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus sehingga akan berdampak pada fungsi reproduksi. Pada asupan gizi yang kurang adekuat akan mempengaruhi pertumbuhan serta fungsi organ tubuh sehingga, beresiko menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi (Fitriiningtyas *et al*, 2017).

Dengan adanya dampak yang berbahaya dan merugikan kepada kesehatan akibat tidak teraturnya siklus menstruasi serta dibuktikan dengan laporan data yang telah ada, menjadi suatu alasan penting dan rasional mengapa topik ini diteliti. Solusinya dengan permasalahan tidak teraturnya siklus menstruasi, dapat dilakukan beberapa pengobatan. Dengan adanya pengobatan dan diagnosis dini terhadap menstruasi yang tidak teratur dapat mengurangi risiko kondisi serius, seperti infertilitas dan kanker rahim endometrium (Kwak and Kim, 2018). Pengobatan bisa dilakukan dengan menganalisis dan mengetahui penyebab haid tidak lancar seperti karena

penyakit atau gaya hidup yang tidak sehat. Perawatan yang diberikan akan menyesuaikan dengan penyebabnya. Dapat juga diberikan vitamin yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia. Namun apabila dokter menduga ada gangguan yang lebih serius cara pengobatan lain dapat dilakukan, yaitu melalui obat-obatan dan operasi. Obat-obatan seringkali dijadikan pilihan utama. Obat seperti metformin akan diresepkan untuk membantu memperlancar ovulasi agar haid kembali teratur. Dokter juga dapat memberikan terapi hormonal, seperti pil kontrasepsi kombinasi (mengandung hormon progesteron dan estrogen), progestogen suntik dan obat minum seperti noretisteron (progesteron buatan). Sedangkan untuk operasi sendiri terdapat berbagai macam pilihan yang bisa dilakukan sesuai dengan kebutuhan seperti embolisasi arteri rahim, miomektomi, reseksi endometrium, ablasi endometrium, dan histerektomi (Sinaga *et al.*, 2017).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti dapat merumuskan masalah penelitiannya sebagai “Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi yang terjadi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir
2. Mengidentifikasi tingkat stres yang terjadi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir
3. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir
4. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi yang terjadi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir
5. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi keperawatan tingkat akhir

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan bagaimana hubungan status gizi dan tingkat stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir yang digunakan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keilmuan keperawatan maternitas dan anak.

1.4.2 Praktis

1) Bagi Responden

Mahasiswa dapat mengetahui hubungan status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi yang terjadi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir. Selain itu juga diharapkan dapat meningkatkan pola hidup sehat agar terhindar dari ketidakaturan siklus menstruasi.

2) Bagi Perawat

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai informasi tambahan terkait hubungan status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Manfaat praktis penulisan skripsi perawat yaitu perawat dapat menambah wawasan terkait penelitian khususnya mengenai status gizi dan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Sehingga perawat mampu menganalisis hubungannya dan mengetahui intervensi yang tepat untuk dilakukan promosi kesehatan kepada masyarakat

3) Bagi Stekholder Pembuat Kebijakan

Harapannya penelitian tersebut dapat memberikan, wawasan, serta berguna dalam memberikan data dan bahan perbandingan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang atau ruang lingkup yang sama.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun hasil dari penelitian ini bisa menjadi gambaran atau referensi kepada peneliti selanjutnya agar, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode yang berbeda dengan tujuan lebih sempurna.