

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah siklus alami yang terjadi saat endometrium atau lapisan dalam rahim yang telah menebal untuk menerima sel telur, meluruh dan dikeluarkan dalam bentuk darah apabila tidak terjadi pembuahan. Bila tidak terjadi pembuahan, lapisan ini akan luruh secara berkala. Jarak antara satu periode menstruasi ke periode berikutnya dikenal sebagai siklus menstruasi(Rahma, 2021).

Siklus menstruasi dianggap normal apabila berlangsung setiap 21 hingga 35 hari, dengan rata-rata durasi 28 hari. Meski demikian, hanya sekitar 15% perempuan usia subur yang mengalami siklus yang benar-benar teratur selama 28 hari. Ketidakteraturan siklus dapat ditandai dengan variasi dalam durasi menstruasi atau volume darah yang keluar yang tidak stabil. Beberapa bentuk gangguan pada siklus menstruasi meliputi polimenorea menstruasi dengan interval yang terlalu pendek; oligomenorea menstruasi dengan interval yang memanjang; dan amenorea tidak adanya menstruasi dalam jangka waktu tertentu.(Purwati & Muslikhah, 2020).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 45% wanita mengalami gangguan siklus menstruasi. Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat bahwa 13,7% perempuan usia 10–59 tahun

mengalami gangguan siklus menstruasi selama satu tahun. Gangguan ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik berat yang mengganggu keseimbangan hormon reproduksi (Kemenkes, 2018).

Salah satu penyebab yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang kurang sehat. Konsumsi Fast food sering kali mengandung kadar kalori, lemak, dan gula yang tinggi, sementara kandungan seratnya cenderung rendah serta nutrisi penting lainnya, dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan hormonal. Kandungan lemak berlebih pada makanan jenis ini berpotensi mengganggu metabolisme, selama fase luteal, produksi hormon progesteron oleh korpus luteum meningkat untuk mendukung peluruhan atau pelestarian lapisan rahim.(Hayya et al., 2023).

Gangguan siklus menstruasi tidak hanya berdampak pada aspek reproduksi, namun juga memengaruhi aktivitas harian, konsentrasi belajar, kondisi psikologis, dan kualitas hidup. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif kerap mengalami tekanan akademik dan perubahan gaya hidup, sehingga lebih rentan mengalami gangguan siklus haid(Amalia et al., 2023).

Makanan cepat saji adalah jenis asupan atau minuman di mana telah diproses serta disiapkan untuk langsung disajikan, baik di lokasi penjualan maupun di luar tempat usaha sesuai dengan pesanan. Makanan jenis ini dikenal sebagai makanan siap konsumsi yang

umumnya memiliki kandungan energi tinggi namun nilai gizinya tidak seimbang. Kebutuhan energi dan zat gizi pada perempuan sangat dipengaruhi oleh usia reproduktif, tingkat aktivitas harian, serta status gizi masing-masing individu. (Saufani et al., 2022).

Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, khususnya bagi perempuan usia subur. Dalam fase ini, tubuh perempuan memerlukan zat gizi yang cukup untuk mendukung fungsi hormonal dan reproduksi. Kurangnya asupan nutrisi penting, seperti vitamin dan mineral, serta tingginya kandungan lemak jenuh dan gula pada fast food, dapat memengaruhi produksi hormon reproduksi dan pada akhirnya berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. (Laksono et al., 2022).

Makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang dimasak dan disajikan secara mudah didapatkan dan langsung dikonsumsi seperti hamburger, pizza, ayam goreng, nugget, atau kentang goreng. Meski praktis, konsumsi berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, konsumsi fast food sebaiknya dibatasi dengan frekuensi maksimal dua kali dalam sebulan (Zalita Azwalika Octaviani & Indah Safitriani, 2022).

Stres merupakan reaksi khas yang muncul dari tubuh sebagai respons terhadap berbagai tekanan yang tidak spesifik. Kondisi ini dapat berdampak besar terhadap siklus menstruasi, karena respons

tubuh terhadap tekanan psikologis dapat berdampak pada keseimbangan aktivitas hormon dalam tubuh yang berperan penting dalam fungsi reproduksi wanita. Stres berpotensi mengganggu kerja hipotalamus dalam menghasilkan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), disertai dapat menurunkan pembentukan pengatur metabolisme dan reproduksi seperti progesteron dalam tubuh. Akibatnya, menstruasi berlangsung dengan pola yang tidak konsisten (Amalia et al., 2023).

Selain makanan, stres juga merupakan faktor penting yang memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Stres dapat menekan produksi hormon folikel dan luteinizing hormone, serta memengaruhi kadar progesteron, yang berdampak pada keteraturan siklus haid (Armeyanti et al., 2021).

Aktivitas fisik, terutama jika intensitasnya tinggi, juga dapat mengganggu fungsi hipotalamus dan menurunkan kadar hormon estrogen, yang akhirnya berdampak pada siklus haid. Di sisi lain, kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan penumpukan energi dan gangguan metabolisme, yang turut memengaruhi siklus. Aktivitas yang minim pergerakan fisik, seperti berbelanja, bepergian ringan, atau menonton televisi, dapat memperlambat laju metabolisme tubuh. Ketika tubuh jarang melakukan olahraga, cadangan energi dalam jaringan lemak cenderung menumpuk dan tidak digunakan secara optimal. Kondisi ini bisa menyebabkan defisit energi yang tidak

terpakai, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya, apabila aktivitas fisik dilakukan secara berlebihan, Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh dan menghambat pelepasan hormon pelepas *gonadotropin* (GnRH), yang akhirnya dapat mengganggu keteraturan pola menstruasi. (Dinda Fitriarningsih et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh benefita rahma terhadap siswi di SMAN 12 Kota Bekasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap siklus haid. Hasil analisis dengan uji Chi-square mengindikasikan bahwa nilai $p = 0,003$ dan Odds Ratio (OR) sebesar 5,0, yang mengindikasikan adanya kekuatan asosiasi yang cukup tinggi. Di samping itu, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres maupun keterlambatan siklus haid, dengan nilai $p = 0,005$ serta OR sebesar 6,4, yang menunjukkan risiko yang lebih tinggi pada individu dengan tingkat stres yang tinggi.. (Rahma, 2021).

Pada penelitian atlet karate putri Universitas Negeri Surabaya, aktivitas fisik didominasi oleh kategori berat (78.4%), tingkat stres didominasi kategori sedang (75.7%), serta didominasi atlet yang mengalami polimenorea (40.5%). Analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan stres memiliki keterkaitan yang signifikan dengan siklus menstruasi pada kalangan atlet ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa aktivitas fisik berlebih serta tingkat

stres yang cenderung tinggi menyebabkan berbagai masalah kesehatan khususnya dalam hal gangguan siklus menstruasi pada atlet wanita (Najwa Fadila & Anita Kumaat, 2024).

Observasi awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui gambaran masalah dalam siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi angkatan 2022 fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia terhadap 10 orang mahasiswi dengan metode daftar pertanyaan (kuesioner) sebagai gambaran awal terhadap siklus menstruasi. Hasil yang didapatkan yaitu 8 dari 10 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal dan lumayan sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan penjelasan dimana telah diuraikan sebelumnya, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas Muslim Indonesia.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?

3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dalam rangka mengetahui faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi adanya keterkaitan antara frekuensi konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.
- b. Mengetahui keterkaitan antara taraf stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.
- c. Mengidentifikasi hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk mahasiswi serta institusi kesehatan. Dari sisi akademik, penelitian ini juga bermanfaat dalam memperluas wawasan dan pemahaman mengenai faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

2. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan berperan dalam pengembangan sebagai data empiris yang mendukung teori-teori terkait faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

3. Manfaat Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti, serta menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian lebih lanjut dan penerapan ilmu yang telah diperoleh selama masa studi.