

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Masa remaja pada perempuan ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi [1].

Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Darah ini keluar sebagai akibat dari meluruhnya lapisan dalam rahim yang mengandung pembuluh darah serta sel telur yang tidak dibuahi. Pada saat menstruasi ini remaja putri dapat mengalami berbagai gangguan menstruasi [2].

Gangguan menstruasi adalah menstruasi yang tidak normal dalam hal panjang siklus, lama dan jumlah perdarahan menstruasi yang melibatkan hipotalamus, hipofisis, ovarium dan endometrium dan gangguan atau kelainan lain yang berhubungan dengan menstruasi [3]. Gangguan menstruasi menjadi masalah bagi remaja putri karena dapat menyebabkan perubahan waktu istirahat yang semakin panjang dan penurunan kemampuan belajar. Gangguan menstruasi juga memicu gangguan kesehatan, gejala-gejala subjektif dan keluhan fisik maupun psikis sering timbul, seperti perasaan tidak nyaman, perasaan selalu ingin marah, pusing, lemas, muntah dan bahkan sampai hampir pingsan [4]. Gangguan menstruasi, diantaranya sindrom premenstruasi dan gangguan siklus menstruasi [5].

Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama haid dengan hari pertama haid berikutnya. Siklus menstruasi terdiri atas perubahan – perubahan di dalam ovarium dan uterus. Masa menstruasi berlangsung kira – kira lima hari, selama masa ini epitelium permukaan lepas dari dinding uterus dan perdarahan terjadi. Gangguan siklus menstruasi diantaranya polimenore yaitu siklus haid kurang dari 21 hari, oligomenore siklus haid 35-90 hari, dan amenore siklus haid terhenti selama lebih dari 3 bulan [6].

Sindrom premenstruasi adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi perempuan. Sindrom premenstruasi ditandai oleh gejala khas yang timbul 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala sindrom premenstruasi meliputi mudah tersinggung, nyeri kepala, cemas, depresi. Sindrom premenstruasi ditandai dengan peningkatan berat badan, nyeri payudara, pingsan, dan kesemutan [7]. Sindrom premenstruasi pada remaja putri sering dianggap masalah karena dapat mengganggu kualitas kesehatan, memberi dampak terhadap kegiatan akademik, seperti penurunan konsentrasi belajar, peningkatan absensi kehadiran di kelas serta penurunan prestasi dan keaktifan [8].

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, sebanyak 13,7% perempuan di Indonesia berusia 10 – 59 tahun mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Berdasarkan laporan sampel yang sudah mengalami haid, rata-rata usia menarke di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) [9]. Berdasarkan penelitian Emilia (2008) yang dilakukan di Indonesia pada 460 wanita subur ditemukan prevalensi sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala sindrom premenstruasi dengan tingkat sedang sebesar 3,9% [10].

Berdasarkan penelitian Fahmi (2016) pada mahasiswi tingkat I Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi diperoleh bahwa sebanyak 66,2% sampel mengalami sindrom premenstruasi [11]. Lalu, berdasarkan penelitian Nisyah (2018) pada mahasiswi tingkat I poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi diperoleh bahwa sebanyak 34 orang dari 60 sampel

(56,7%) sampel mengalami sindrom premenstruasi [12]. Selain itu, berdasarkan penelitian Dilla (2020) pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi diperoleh bahwa sebanyak 52 orang dari 82 sampel (63,4%) mengalami gangguan menstruasi berupa siklus menstruasi dan sindrom premenstruasi [13].

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi kejadian gangguan menstruasi, yaitu aktivitas fisik, status gizi, stres, hormon [14]. Faktor risiko lainnya, yaitu kekurangan asupan zat gizi mikro yang dapat mempengaruhi produksi hormon. Zat gizi mikro yang memiliki peran penting pada gangguan menstruasi adalah kalsium [15]. Defisiensi mineral seperti kalsium dapat mempengaruhi produksi hormon estrogen dan dapat menyebabkan gejala psikologi seperti kecemasan dan stres [16].

Kalsium mempunyai fungsi untuk memperbaiki kerusakan pola hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi, ketegangan otot polos, dan meringankan gangguan fisik maupun psikis pada wanita yang disebabkan karena sindrom premenstruasi dan siklus menstruasi. Kalsium berperan dalam interaksi protein, yaitu aktin dan miosin. Apabila otot kekurangan kalsium, maka otot akan menjadi kram dan timbul rasa nyeri [17]. Berdasarkan penelitian Bedoya (2011) menyatakan bahwa mengkonsumsi kalsium sesuai kebutuhan dapat meringankan 50% gejala sindrom premenstruasi [18]. Saat tubuh kekurangan kalsium pada fase luteal maka akan meningkatkan kekejangan yang dapat meningkatkan keluhan sindrom premenstruasi [19].

Berdasarkan penelitian Nisa (2019) yang dilakukan pada remaja putri siswi SMA Negeri 1 Padalarang didapatkan sebagian besar sampel, yaitu sebanyak 65 orang dari 78 sampel (83,3%) mempunyai asupan kalsium yang kurang [20]. Selain itu, menurut penelitian Tri Ayu (2019) pada siswi di SMA Mutiara 2 Bandung didapatkan sebagian besar sampel, yaitu sebanyak 43 orang dari 45 sampel (95,6%) memiliki asupan kalsium yang kurang [21]. Berdasarkan penelitian Nisyah (2018) yang dilakukan pada mahasiswi tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

didapatkan sebanyak 55 orang dari 60 sampel (91,7%) memiliki asupan kalsium kurang dan sebanyak 34 orang dari 55 sampel (56,7%) dengan asupan kalsium kurang mengalami sindrom premenstruasi dan menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna ditandai dengan nilai *p-value*  $0,377 > 0,05$  [12]. Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian Aquila (2017) yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran didapatkan bahwa sebanyak 31 orang dari 100 sampel (31%) mengalami sindrom premenstruasi dengan asupan kalsium kurang dan adanya hubungan bermakna yang ditandai dengan nilai *p-value*  $0,004 < 0,05$ ) [22].

Selain itu faktor penyebab gangguan menstruasi adalah stres, stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengaatur baik tekanan internal maupun eksternal (stresor). Stresor dapat memengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, mempengaruhi stres mental, dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Faktor stres ini dapat menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan produksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostagladin. Adrenalin dapat menyebabkan otot tubuh menegang termasuk otot rahim yang menyebabkan rasa nyeri. Lalu, estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Sedangkan prostagladin bersifat memicu kontraksi otot rahim untuk mengeluarkan darah menstruasi dalam rahim. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik [23].

Berdasarkan penelitian Wiwin (2020) pada siswi SMK Islam didapatkan sebagian besar sampel mengalami tingkat stres berat sebanyak 21 orang dari 40 sampel (52,5%) [24]. Selain itu, menurut penelitian Melani (2020) pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat satu di STIKES Karya Husada Kediri didapatkan dari 70 sampel sebanyak 20 sampel mengalami tingkat stres berat (28,57%), sebanyak 27 sampel (38,57%) mengalami tingkat stres sedang, dan sebanyak 23 sampel (32,86%) mengalami tingkat stres ringan [25].

Berdasarkan penelitian Indah (2016) pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas As'Aisyiyah Yogyakarta didapatkan sebanyak 23 orang dari 75 sampel (30,7%) mengalami gangguan siklus menstruasi dengan stres berat dengan nilai *p-value*  $0,028 < 0,05$  [26]. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Yoga (2015) bahwa sampel yang mengalami stres lebih banyak mengalami gangguan menstruasi berupa sindrom premenstruasi, yaitu 29 orang dari 124 sampel (23,4%) dan menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan kejadian sindrom premenstruasi dengan nilai *p-value*  $0,03 < 0,05$  [27]. Selain itu penelitian Sekar (2012) pada siswi kelas 2 SMAN 1 Kendal didapatkan sebanyak 15 orang dari 66 sampel (22,7%) dengan stres ringan mengalami gangguan menstruasi berupa siklus menstruasi tidak teratur dan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna yang ditandai dengan nilai *p-value*  $0,012 < 0,05$  [28].

Poltekkes Kemenkes Bandung mempunyai 8 jurusan, yaitu Jurusan Teknik Laboratorium Medik, Kesehatan Lingkungan, Gizi, Keperawatan Bandung, Keperawatan Gigi, Farmasi, Kebidanan Bandung, dan Promosi Kesehatan dimana mahasiswanya lebih banyak didominasi oleh perempuan. Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung memiliki rata-rata usia berkisar antara 18 – 21 tahun dimana pada usia tersebut sudah mengalami menstruasi. Selain itu, berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 25 November 2020 melalui alat bantu kuesioner, terhadap 130 mahasiswi dari 4 Jurusan di Poltekkes Kemenkes Bandung didapatkan sebanyak 63 mahasiswi (48,46%) mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan kalsium dan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi di 8 jurusan yang ada di Poltekkes Kemenkes Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini apakah ada hubungan asupan kalsium dan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Berdasarkan uraian masalah, tujuan umum penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui Hubungan Asupan Kalsium dan Tingkat Stres dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Berdasarkan uraian masalah, tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui asupan kalsium pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.
2. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.
3. Mengetahui gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.
4. Menganalisis hubungan asupan kalsium dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.
5. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini meliputi asupan kalsium, tingkat stres, dan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gangguan menstruasi dan hubungannya dengan asupan kalsium dan tingkat stres dengan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

### **1.5.2 Bagi Sampel**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pentingnya menjaga dan mengatur asupan kalsium dan tingkat stres agar mencapai kondisi normal menstruasi.

### **1.5.3 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi mahasiswa dan melengkapi kepustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.