

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam kehidupan manusia. Kesehatan berkaitan dengan ketiadaan penyakit dalam tubuh. Kesehatan memiliki tiga dimensi yaitu dimensi fisik (biologis), mental (perilaku), dan sosial (lingkungan) yang keseluruhannya saling memengaruhi (Bakar, 2012). Kondisi kesehatan seseorang dapat dilihat dari kualitas hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan dari kualitas hidup sangat luas dan bersifat multidimensional yang meliputi beberapa dimensi, salah satunya adalah kesehatan fisik (Pusparini, Khairani, R., dan Wiradharma, D, 2006).

Dimensi kesehatan fisik merupakan penilaian individu terhadap fisiknya seperti rasa sakit, rasa tidak nyaman, dan lain-lain (HS, Ibrahim, 2012). Kesehatan fisik pada manusia salah satunya adalah kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi yaitu kesehatan yang sempurna baik fisik, mental, dan sosial serta bukan semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya (Melyana, 2005). Sistem reproduksi merupakan salah satu sistem tubuh dengan organ-organnya yang memiliki sensitivitas tinggi dan memerlukan perawatan khusus, terutama pada wanita. Pengetahuan dan perawatan yang baik merupakan faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi (Ratna, 2010). Jika kesehatan organ reproduksi tidak dijaga maka akan menyebabkan masalah reproduksi atau masalahginekologi.

Masalah ginekologi utama di kalangan wanita, terutama remaja adalah gangguan pada siklus menstruasi. Menstruasi adalah peluruhan dinding rahim yang menyebabkan pendarahan yang dipengaruhi oleh hormon, terjadi secara berulang dan membentuk siklus. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari, dengan lama menstruasi 3-7 hari, ada pula yang 8-14 hari, dengan jumlah darah normal sekitar 30-60 mL (Proverawati, A., dan S. Misaroh, Siti, 2009). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormonal, gaya hidup

seperti olahraga dan nutrisi, serta faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stress (Mohamadirizi, S. dan Kordi, M., 2013). Namun, beberapa studi di India telah menggambarkan gaya hidup yang berkaitan dengan siklus menstruasi, seperti kebiasaan makan (konsumsi makanan cepat saji, konsumsi buah serta sayur, serta kebiasaan sarapan), aktivitas fisik, dan kebutuhan tidur (Lakshmi, 2015). Adapun menurut Lee L.K., Chen P.C.Y., Kaur J. (2006), gaya hidup lain yang berkaitan dengan menstruasi, yaitu aktivitas fisik, upaya untuk menurunkan berat badan, perilaku merokok, dan konsumsialkohol.

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lainnya karena dipengaruhi faktor psikologi dan sosial budaya (Khomsan, 2004). Kebiasaan makan pada remaja yang mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi, dapat menentukan kualitas hidup mereka di usia menengah atau tua, dan harus dievaluasi dari perspektif total manfaat di seluruh kehidupan (Fujiwara dan Nakata, 2004; Fujiwara et al., 2007). Perubahan kebiasaan makanan pada remaja seperti konsumsi makanan lemak berlebih, beralih dari makanan lokal ke makanan barat contohnya makanan cepat saji, dan melewatkan sarapan tidak hanya berkaitan dengan gaya hidup saat ini, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan ginekologi seperti dismenore dan menstruasi tidak teratur (Fujiwara T. dan Nakata R., 2004). Gangguan siklus menstruasi secara signifikan juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan setiap hari.

Gangguan menstruasi juga dapat disebabkan karena beratnya aktivitas fisik yang dijalani. Menurut penelitian tahun 2011 di Norwegia, aktivitas fisik yang berat memiliki hubungan kuat dengan menstruasi yang tidak teratur (Gudmundsdottir, Flanders, dan Augested, 2011). Aktivitas fisik yang berat merangsang inhibisi GnRH dan aktivitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen (Kusmiran, 2011). Aktivitas fisik membantu dalam mengurangi berat badan karena dengan beraktivitas fisik akan meningkatkan metabolisme tubuh (Mahitala, 2015). Remaja membutuhkan perhatian yang mendalam dari penampilan dan berat badan, kebutuhan untuk dapat diterima oleh kelompok usia sebaya yang menjadi panutan (*peer*) dan aktivitas gaya hidup

remaja semuanya akan berakibat pada pola makan dan aktivitas fisik yang dijalannya (Dieny, 2007).

Aktivitas fisik, diet, stres, konsumsi obat, rutinitas harian dan kondisi lingkungan dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang (Marlina, 2011). Kebutuhan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan manusia lainnya, sebab setelah beraktivitas tubuh membutuhkan perbaikan sel-sel (Widuri, 2010). Pada remaja, kebiasaan tidur berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan emosional (pematangan otak, perubahan biologis dan psikologis pada masa pubertas). Kurang tidur akan berdampak negatif pada tubuh remaja, mereka akan mengalami masalah daya ingat, minat belajar, dan logika berpikir (Emirfan, 2011).

Remaja selalu mempunyai keinginan untuk mencoba hal baru yang dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan dan keluarga, salah satunya berkeinginan untuk merokok. Menurut WHO (2008), statistik perokok dari kalangan remaja Indonesia yaitu 24,1% remaja pria dan 4,0% remaja wanita. Jumlah remaja wanita yang merokok meningkat di setiap tahunnya. Kebiasaan merokok pada wanita dapat menyebabkan kecanduan, menstruasi tidak lancar, nyeri atau kram perut saat menstruasi, dan kematian janin pada wanita hamil (Reda, Swito, P., dan Warsono, 2018).

Gangguan siklus menstruasi seperti penundaan ovulasi, anovulasi, dan pemendekan fase luteal dapat disebabkan konsumsi alkohol. Jalur metabolisme alkohol berkaitan dengan kerja sistem organ atau organ tubuh, salah satunya sistem hormon. Remaja yang mengonsumsi alkohol akan mengalami gangguan pada sistem hormon aksis hipotalamus-pituitari-gonad. Terganggunya aksis hipotalamus-pituitari-gonad akan menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada remaja (Putra, 2012).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Masa remaja terbagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun) (Monks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Haditono, S.R, 2001). Masa remaja merupakan masa transisi yang kritis dalam kehidupan manusia karena adanya perubahan fisik dan psikologis yang sangat pesat (Santrock, 2006). Perubahan yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi. Menstruasi pada wanita akan teratur setelah

mencapai usia 18 tahun, hal ini menunjukkan keajegan siklus menstruasi pada remaja akhir adalah siklus yang teratur (Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F., Manuaba, I.B.G, 2009). Mahasiswi rata-rata berusia 18-21 tahun sehingga memiliki keajegan siklus menstruasi yang teratur.

Mahasiswi Biologi tergolong dalam kelompok usia remaja akhir. Seseorang yang sudah memasuki masa remaja ini seharusnya sudah mulai peduli dan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya, baik dari segi energi, vitamin maupun mineral. Namun, mereka sering kali mengabaikan pemenuhan gizi karena takut gemuk (Niswah, 2016). Pemilihan asupan makanan mahasiswi lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya, karena mereka mulai mendapatkan kebebasan dari orangtua dan mulai mengembangkan keakraban selain dengan keluarga inti (Potter dan Perry, 2005). Oleh karena itu, mahasiswi sering mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan nutrisinya.

Sebanyak 67,2% mahasiswi Biologi tinggal di rumah kost, perilaku dan pola konsumsi makanan mahasiswi di kost cenderung serba tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat. Hal ini disebabkan oleh aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya kepedulian serta pengetahuan akan pola makan. Kebanyakan mahasiswi mencari sesuatu yang mudah dan instan karena keterbatasan waktu dan kesibukan. Untuk itu mahasiswi harus memperhatikan gaya hidupnya agar tetap hidup sehat, karena ada beberapa hal mengenai gaya hidup yang tidak sehat antara lain melewatkan sarapan, makan sebelum tidur, makan sambil melakukan kegiatan lain, kurang minum air putih dan kurang menyantap sayur dan buah (Emirfan, 2011). Padahal gaya hidup yang salah dapat menyebabkan gangguan ginekologi seperti dismenore dan menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil observasi berupa wawancara dengan mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta, terlihat bahwa mahasiswi Biologi UNJ memiliki gaya hidup dalam kesehariannya berbeda-beda. Sebanyak 43,3% mahasiswi lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji daripada makanan sehat seperti sayur dan buah dikarenakan lebih praktis dan cepat, 36,7% mahasiswi lebih sering mengonsumsi buah dan sayur, namun 20% mahasiswi makan seimbang antara makanan cepat saji dan makanan sehat. Saat ada waktu luang

26,7% mahasiswi memanfaatkannya untuk berjalan-jalan baik di dalam kampus atau di luar kampus, 40% mahasiswi lebih memilih hanya duduk sambil bermain *handphone* dan 33,3% mahasiswi lebih memilih menggunakannya untuk tidur dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Waktu tidur mahasiswi pun beragam, sebanyak 23,3% mahasiswi mendapat waktu tidur yang kurang, sekitar 3-5 jam sehari, ada juga yang mendapat waktu tidur 5-7 jam sehari sebanyak 45,7%, namun ada sebanyak 20% mahasiswi yang dapat mengatur waktu tidurnya sehingga dapat tidur dengan waktu yang cukup sekitar 7-8 jam sehari.

Mahasiswi yang kurang tidur biasanya akan melewatkan sarapan karena waktu yang terlalu dekat dengan jam kuliah, ada sebanyak 47,8% mahasiswa yang jarang sarapan, bahkan sebanyak 20% mahasiswa tidak pernah sarapan, namun ada 32,2% mahasiswa yang bangun lebih awal agar tetap bisa sarapan. Selama tiga bulan terakhir, 27,8% mahasiswi mengalami menstruasi yang teratur, ada 41,1% mahasiswi yang cukup teratur dan 31,1% mahasiswa mengalami menstruasi tidak teratur. Selama menstruasi lamanya pengeluaran darah juga beragam, 30% mahasiswi rata-rata mengalami menstruasi selama 3-5 hari, 53,3% mahasiswi rata-rata mengalami menstruasi selama 5-8 hari, bahkan 16,7% mahasiswi mengalami menstruasi selama 7-12 hari. Menurut hasil wawancara, sebanyak 40% mahasiswi mengatakan gaya hidup yang mereka jalani tidak terlalu berhubungan dengan siklus menstruasi, ada 17,8% merasa cukup berhubungan apalagi jika mereka sedang stress, namun 42,2% mahasiswi mengatakan jika gaya hidup yang mereka jalani berhubungan dengan siklus menstruasi. Berdasarkan uraian di atas, gaya hidup yang sehat sangat penting bagi kehidupan mahasiswi untuk mencegah gangguan pada siklus menstruasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gaya hidup pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta?

2. Bagaimana siklus menstruasi yang dialami mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan positif antara gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan positif antara gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat hubungan positif antara gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.
2. Dapat dijadikan bahan referensi dalam penatalaksanaan gaya hidup untuk meminimalisir terjadinya gangguan siklus menstruasi.
3. Membantu peneliti selanjutnya untuk mendapatkan referensi tentang hubungan gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.