

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan periode antara usia 18 sampai 40 tahun, ditandai oleh pencapaian kemandirian emosional, ekonomi, serta tanggung jawab sosial dan pribadi (Hurlock, 2020). *World Health Organization* (WHO) mengelompokkan dewasa muda sebagai individu berusia 19–24 tahun, dan awal masa dewasa berlanjut hingga usia 44 tahun tergantung pada aspek psikososial dan tanggung jawab kehidupan (WHO, 2023).

Secara psikologis, dewasa awal merupakan masa transisi penting menuju kemandirian sepenuhnya. Di tahap ini, seseorang lebih matang secara emosional, lebih mampu mengendalikan emosi, dan mampu membuat keputusan logis berdasarkan pertimbangan jangka panjang. tugas perkembangan utama pada tahap ini adalah menyelesaikan krisis “*Intimacy vs Isolation*”. Artinya, individu mulai mencari dan membangun hubungan yang akrab dan bermakna, seperti pernikahan, persahabatan, atau kemitraan emosional yang stabil. Kegagalan dalam membentuk hubungan yang erat dapat menyebabkan perasaan kesepian dan keterasingan (Santrock, J. W., 2023).

Pada saat dewasa awal sistem reproduksi manusia berada pada puncak fungsinya, baik pada laki-laki maupun perempuan.. Kesuburan Masa ini ditandai dengan tingkat kesuburan tertinggi, serta kesiapan biologis dan fisiologis untuk bereproduksi dan fungsi reproduksi

perempuan mencapai masa paling subur pada usia sekitar 20 hingga awal 30-an. Produksi hormon estrogen, progesteron, serta kualitas dan kuantitas sel telur masih optimal. Namun, memasuki usia pertengahan hingga akhir 30-an, terjadi penurunan bertahap dalam kesuburan, terutama pada perempuan, di mana kualitas dan jumlah sel telur mulai menurun

Meskipun sehat secara umum, dewasa awal juga berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi. misalnya, Infeksi Menular Seksual (IMS) akibat aktivitas seksual yang kurang aman, Sindrom ovarium polikistik (PCOS) atau endometriosis pada perempuan yang dapat memengaruhi kesuburan, Gangguan hormonal, seperti ketidakaturan siklus haid atau gangguan libido (*Centers for Disease Control and Prevention, 2023*).

Upaya mengatasi perubahan siklus haid yaitu mengelola stres dengan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan dapat membantu mengurangi stres dan menjaga keseimbangan hormon. Menjaga Pola Makan Seimbang. Menjaga Berat Badan Ideal. Perubahan berat badan yang drastis, baik penurunan maupun kenaikan, dapat memengaruhi siklus haid. Menjaga berat badan dalam kisaran ideal membantu menjaga keseimbangan hormonal. Dan juga melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengatur siklus haid. Namun, hindari olahraga berlebihan yang justru dapat mengganggu keseimbangan hormon. Konsultasi medis, Jika mengalami perubahan siklus haid yang signifikan atau berkepanjangan, disarankan untuk berkonsultasi dengan

tenaga medis guna mendapatkan diagnosis dan penanganan yang tepat (Santrock, J. W., 2022).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), 11,7% gadis remaja di Indonesia mengalami masalah dengan siklus menstruasi, sedangkan 14,9% mengalami masalah menstruasi di wilayah perkotaan. Di Jawa Barat, tingkat masalah menstruasi yang tidak teratur adalah 14,4% (Septiani, Minata, & Afrika, 2021). *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menyebutkan setelah *menarche* lamanya waktu menstruasi mencapai 4 hari dengan rata-rata siklus menstruasi pada 38% wanita melebihi 40 hari. Hasil berbeda didapatkan pada 10% wanita yang memiliki siklus menstruasi melebihi 60 hari pada menstruasi pertama dan menstruasi selanjutnya. Berdasarkan penelitian pada populasi di US tahun 2019 menyatakan bahwa 19% wanita di usia produktif mengalami gangguan siklus menstruasi (Unicef, 2019).

Berdasarkan informasi dari Riset Kesehatan Dasar di Indonesia, perempuan berusia 10-59 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar (68%) mengalami siklus haid yang tidak teratur, dan (13,7%) merasakan gangguan haid yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Persentase tertinggi untuk kejadian haid yang tidak teratur terlihat di Gorontalo dengan angka (23,3%) dan kepulauan Bangka Belitung yang mencatat (20,3%) (RISKESDAS, 2019).

Berdasarkan studi oleh Ilmi dan Selasmi yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan, terungkap bahwa sejumlah 38 responden (59,4%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, sementara 26 responden (40,6%) mengalami siklus menstruasi yang teratur (Ilmi, A. F. et al., 2021).

Siklus haid adalah proses fisiologis yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam tubuh (internal) maupun dari lingkungan atau gaya hidup (eksternal). Perubahan siklus haid dapat berupa keterlambatan, siklus yang lebih pendek atau panjang, tidak teratur, hingga tidak menstruasi sama sekali (*amenorea*). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus haid yaitu Stres Psikologis. Stres kronis dapat memengaruhi *hipotalamus*, yaitu bagian otak yang mengatur pelepasan hormon reproduksi (GnRH). Gangguan pada poros *hipotalamus-hipofisis-ovarium* ini dapat menyebabkan siklus menjadi tidak teratur (Liu, Y., Gold, E. B., et al., 2022).

Faktor selanjutnya, Pola makan dan gizi. Asupan gizi yang tidak seimbang, terutama kekurangan kalori, zat besi, atau lemak sehat, dapat mengganggu ovulasi. Diet ekstrem, gangguan makan (seperti *anoreksia* atau *bulimia*), dan kekurangan energi juga menyebabkan gangguan haid (Chavarro Et el., 2023). Berat Badan (BMI). Kelebihan atau kekurangan berat badan dapat memengaruhi kadar estrogen. Obesitas sering dikaitkan dengan *sindrom ovarium polikistik* (PCOS), sedangkan berat badan terlalu

rendah dapat menghentikan ovulasi *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*., 2022).

Aktivitas fisik berlebihan. Olahraga intensif tanpa diimbangi asupan gizi yang memadai (seperti pada atlet) bisa menyebabkan *amenorea hipotalamus*, yaitu penghentian menstruasi akibat penurunan produksi GnRH (De Souza, M. J., et al., 2021). Serta Penggunaan Kontrasepsi Hormonal. Alat kontrasepsi seperti pil KB, suntik, atau implan dapat mengubah pola menstruasi, membuatnya lebih ringan, tidak teratur, atau bahkan berhenti sementara waktu (*World Health Organization*., 2023).

Kondisi medis tertentu seperti, PCOS (*Polycystic Ovary Syndrome*), Gangguan *tiroid Endometriosis*, Diabetes atau penyakit kronis lain. Semua kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan memengaruhi siklus haid (*National Institutes of Health (NIH)*, 2023).

Sebagian besar penelitian sebelumnya tentang faktor-faktor yang memengaruhi siklus haid dilakukan di institusi pendidikan umum atau di wilayah perkotaan besar. Belum banyak penelitian yang secara spesifik dilakukan di lingkungan perguruan tinggi swasta berbasis kesehatan seperti Universitas Awal Bros, yang memiliki tekanan akademik dan praktik klinik tersendiri. Mahasiswi keperawatan memiliki beban tersendiri berupa praktik klinik, jadwal shift, dan tekanan akademik yang mungkin

lebih tinggi dari mahasiswa umum, namun belum banyak penelitian yang menyasar populasi ini secara khusus

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 7 Mei 2025 dengan melakukan wawancara kepada 10 Mahasiswi keperawatan Universitas Awal Bros dengan menggunakan 8 pertanyaan dari semuanya menjawab masalah tentang haid yang tidak teratur ada beberapa. data 40% mahasiswi mengalami gangguan kualitas tidur, yang bisa disebabkan oleh kecemasan atau stres. 60% mahasiswi memiliki pola makan yang tidak sehat, yang juga bisa dipengaruhi oleh stres yang mengganggu kebiasaan makan mereka. 50% mahasiswi dilaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi, yang berpotensi memperburuk kualitas tidur dan pola makan mereka. Dari semua permasalahan diatas maka penulis ingin mengeksplorasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan di Universitas Awal Bros. Dari 10 mahasiswi yang diteliti, masalah kesehatan mental dan fisik seperti gangguan kualitas tidur, pola makan tidak sehat, dan stres dapat saling berkaitan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus haid pada mahasiswi jurusan keperawatan di Universitas Awal Bros”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan Universitas Awal Bros

2. Tujuan Khusus

- a) mengetahui kualitas tidur terhadap perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan Universitas Awal Bros
- b) mengetahui pola makan terhadap perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan Universitas Awal Bros
- c) mengetahui stres terhadap perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan Universitas Awal Bros

D. Manfaat Penelitian

Apa bila tercapainya tujuan-tujuan tersebut, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Institusi

Penelitian ini akan sebagai informasi dan bahan referensi bagi mahasiswi Universitas Awal Bros tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus haid, sehingga dapat menjadi bahan acuan dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan siklus menstruasi.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini akan diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, menjadi sumber informasi dan menjadi bahan referensi khususnya untuk mahasiswi mengenai berbagai masalah yang terjadi pada siklus menstruasi.

3. Bagi Responden

Akan sebagai bahan informasi dan diharapkan menambah pengetahuan tentang siklus menstruasi yang terjadi pada dewasa dan wanita usia subur.

4. Bagi Masyarakat

Akan sebagai bahan informasi dan diharapkan menambah pengetahuan tentang siklus menstruasi

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan Universitas Awal Bros Tahun 2025. Penelitian ini difokuskan kepada mahasiswi yang kuliah di Universitas Awal Bros yang dilakukan pada bulan Maret sampai Agustus tahun 2025 dengan menyebarkan kuesioner melalui fasilitas *google form* <https://forms.gle/JZGnUnYid3tvodsq7>.

F. Penelitian Terkait

Ada beberapa Penelitian terkait mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus haid, sebagai berikut

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Linda Indriyani, Anni Suciawati, Cholisah Suralaga (2022)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Cendikia Bogor	Penelitian analitik deskriptif menggunakan rancangan penelitian <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas menarche pada usia >10 tahun (72%), pengetahuan baik (52,9%), aktifitas fisik ringan (48,5%), stress sedang (41,2%) dan status gizi normal (52,9%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan status gizi, stress, pengetahuan terhadap siklus menstruasi dan tidak ada hubungan usia menarche dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi.
2	Syania Fitri, Nur Intania Sofianita, Yessi Crosita Octaria (2024)	Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok, Indonesia	Penelitian ini merupakan desain potong lintang. Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>chi-square</i> dan analisis logistik berganda.	Berdasarkan hasil analisis tidak ditemukan hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi
3	Fitri et al. (2024)	Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok	penelitian <i>cross sectional</i> .	Stres, kualitas tidur, dan asupan lemak berlebih berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi
4	Lestari & Amal (2019)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan	penelitian <i>cross sectional</i> .	Aktivitas fisik ekstrem berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi

Tabel 1 Penelitian terkait

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil
5.	Nurhalyzah, Sartiah, Devi (2024)	Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, dan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross- sectional</i> ; sampel 74 mahasiswi; teknik <i>simple random sampling</i> ; analisis menggunakan uji <i>Chi-Square</i>	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres ($p=0,000$), kualitas tidur ($p=0,002$), dan pola makan ($p=0,000$) dengan siklus menstruasi.
6	Diani Damayanti, Ega Adelinge Trisus, Ema Yunanti, Belet Lydia Ingrit, Tirolyn Panjaitan (2022)	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang	Analisis kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> ; sampel 244 mahasiswa; teknik purposive sampling; instrumen DASS- 42; analisis bivariat.	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi ($p=0,000$).
7	Sylmi Rengganis Marnares, Luqman Effendi (2025)	Hubungan Tingkat Stres, Indeks Massa Tubuh, dan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FKM UMJ	Desain <i>cross- sectional</i> ; sampel 120 mahasiswa; teknik <i>simple random sampling</i> ; analisis menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Tingkat stres berat hingga sangat berat ($p=0,000$), IMT tidak normal ($p=0,001$), dan kebiasaan konsumsi fast food sedang hingga tinggi ($p=0,002$) berhubungan signifikan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.