

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, psikologis, dan hormonal. Terdapat adanya salah satu perubahan fisiologis yang khas pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda berfungsinya sistem reproduksi. Siklus menstruasi yang normal dan teratur ini merupakan indikator kesehatan reproduksi yang baik, sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi tanda adanya gangguan keseimbangan hormonal yang dapat berpotensi berdampak pada kesehatan reproduksi. Gangguan siklus menstruasi pada remaja masih menjadi masalah yang cukup tinggi. Berdasarkan penelitian sekitar 11,7% remaja usia 15–19 tahun mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan angka ini dapat meningkat tergantung pada faktor risiko seperti stres dan status gizi (Riliyantri and Nurvinanda, 2025).

Dampak yang dapat ditimbulkan antara lain gangguan ovulasi yang berisiko menyebabkan masalah kesuburan di masa depan, peningkatan risiko gangguan sistem reproduksi, serta kemungkinan terjadinya anemia akibat perdarahan yang tidak normal (Riliyantri and Nurvinanda, 2025). Selain itu, dari aspek psikologis, remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur cenderung mengalami stres, kecemasan, serta penurunan konsentrasi belajar

yang dapat memengaruhi kualitas hidup sehari-hari (Sari Purnama, Astuti Widya and Sriwahyuni, 2026).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres dapat memengaruhi sistem hormon melalui aktivasi *Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) axis* yang meningkatkan produksi hormon kortisol sehingga mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron serta menghambat pelepasan hormon *gonadotropin* yang berperan dalam proses ovulasi dan menstruasi (Indriyani and Aniroh, 2023).

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena berada pada masa perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, tuntutan akademik, serta tekanan sosial dari lingkungan. Data yang lebih luas juga menunjukkan bahwa prevalensi stres pada remaja di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, terutama pada kelompok pelajar dan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani dan Aniroh, (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi lebih berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi.

Selain stres, adanya gaya hidup juga merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Gaya hidup remaja saat ini mengalami pergeseran yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, lingkungan sosial, serta globalisasi. Kemajuan teknologi digital menyebabkan meningkatnya penggunaan internet, media sosial, dan gadget, sehingga remaja cenderung

menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas sendetari dibandingkan aktivitas fisik (Lit, Alexander dan Sari, 2025).

Menurut Widyawati, (2026), lebih dari 80% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian minimal 60 menit, yang menunjukkan tingginya tingkat kurang aktivitas fisik pada kelompok usia ini. Selain itu, perubahan gaya hidup juga ditandai dengan pola makan yang tidak sehat serta kualitas tidur yang buruk, seperti durasi tidur yang kurang dari anjuran dan kebiasaan begadang, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi dan keseimbangan hormon. Studi lain menunjukkan bahwa sekitar 70% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan gadget pada malam hari (Carolyn *et al.*, 2025).

Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta minuman tinggi gula dan kafein menyebabkan remaja lebih sering mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nilai gizi. Penelitian oleh Wanggy, Ulfiana dan Suparmi, (2022) menunjukkan bahwa sekitar 65% remaja memiliki pola makan tidak sehat, ditandai dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi makanan cepat saji. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktalia, (2024) yang menemukan bahwa lebih dari 60% remaja memiliki kebiasaan konsumsi makanan instan secara rutin.

Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat memengaruhi status gizi dan metabolisme tubuh yang berperan dalam produksi hormon reproduksi, sehingga dapat berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dan stres memiliki hubungan

yang signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dengan nilai $p < 0,05$ (Anggoro and Azizah, 2023).

Sementara itu, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi regulasi hormon melatonin dan hormon reproduksi yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Penelitian (Syintia *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa sebanyak 52,6% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 22,9% mengalami siklus menstruasi tidak normal, dengan hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi ($p = 0,005$).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang rendah maupun berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian Widyawati, (2026) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami siklus menstruasi tidak normal (54,4%) dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi berdasarkan uji *chi-square*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, stres, nutrisi, dan kualitas tidur diketahui memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Namun, sebagian besar penelitian masih membahas faktor-faktor tersebut secara terpisah, seperti hanya meneliti hubungan stres atau pola makan dengan siklus menstruasi. Penelitian yang mengkaji beberapa faktor secara bersamaan masih terbatas.

Pada kenyataannya, dalam kehidupan sehari-hari, faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan merupakan bagian dari kualitas hidup yang tidak dapat dipisahkan. Stres, pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur secara bersama-sama memengaruhi keseimbangan hormon serta sistem endokrin yang berperan dalam fungsi reproduksi, termasuk keteraturan siklus menstruasi.

Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji kualitas hidup sebagai variabel gabungan masih terbatas, khususnya pada remaja putri di Kabupaten Kuningan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas hidup secara komprehensif terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kabupaten Kuningan.

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswi kelas 1 SMK Bakti Indonesia Kuningan menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi masih cukup sering dialami oleh remaja putri. Berdasarkan hasil wawancara, sebanyak 60% atau 6 siswi menyatakan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, seperti menstruasi datang lebih cepat, terlambat, atau jarak antar siklus yang berubah-ubah setiap bulan. Sementara itu, 40% atau 4 siswi lainnya menyatakan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Selain itu, dari aspek stres, sebanyak 70% atau 7 siswi mengaku sering merasa tertekan akibat tugas sekolah, ujian, maupun masalah pertemanan. Sebagian besar siswi yang mengalami stres juga melaporkan adanya perubahan pada siklus menstruasi mereka. Dari aspek gaya hidup, ditemukan bahwa 60% siswi memiliki pola tidur kurang dari 7 jam per hari, 50% siswi sering mengonsumsi

makanan cepat saji, dan 40% siswi jarang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa masalah stres dan gaya hidup kurang sehat cukup banyak dialami siswi serta diduga berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan stres dan gaya hidup dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan sebuah pertanyaan “Apakah terdapat hubungan tingkat stres dan gaya hidup dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bakti Indonesia Kuningan”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup, khususnya nutrisi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja putri.
- b. Mengetahui gaya hidup remaja putri yang meliputi nutrisi, kualitas tidur dan aktifitas fisik.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri.
- e. Menganalisis hubungan antara pola makan, aktifitas fisik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup, khususnya nutrisi, kualitas tidur, dan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 2 yang telah mengalami menstruasi. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Bakti Indonesia Kuningan pada bulan Mei 2026 yang meliputi tahap penyusunan skripsi, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan penelitian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Data yang diperoleh selanjutnya telah dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan *uji chi square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah dan memperkaya kajian ilmu kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup (nutrisi dan kualitas tidur) dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor psikologis dan gaya hidup terhadap kesehatan reproduksi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi dan pemahaman mengenai pentingnya mengelola stres, menjaga nutrisi yang seimbang, dan menerapkan pola tidur yang baik untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi

b. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Menjadi bahan pertimbangan dalam upaya promotif dan preventif, khususnya dalam pemberian edukasi kesehatan reproduksi remaja terkait pengelolaan stres dan perbaikan gaya hidup.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan untuk pengembangan program edukasi kesehatan remaja, khususnya terkait kesehatan reproduksi, manajemen stres, dan penerapan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber data dan referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dengan variabel atau metode yang berbeda terkait kesehatan reproduksi remaja.