

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masalah kesehatan reproduksi pada perempuan dari latar belakang miskin menyumbang 33% dari total beban penyakit pada perempuan di seluruh dunia. Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kesehatan remaja (Amalia et al., 2023). Masalah kesehatan reproduksi sering terjadi pada remaja. Masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri antara lain sindrom pramenstruasi, PMS, nyeri haid, dismenore, dan menstruasi tidak teratur. Menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi setiap bulannya. Jika menstruasi tidak dikelola dengan baik, gangguan kesehatan seksual dan reproduksi bisa terjadi. (Amalia et al., 2023)

World Health Organization (WHO) mencatat tahun 2020, sekitar 45% wanita menderita prevalensi gangguan siklus menstruasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi antara lain asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stress. Pubertas adalah sebuah proses yang kompleks, di mana terjadi perubahan dalam aspek biologis, morfologis, dan psikologis. Siklus menstruasi yang tidak teratur bisa menjadi tanda adanya gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang paling umum terjadi ketika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau

berlangsung kurang dari 21 hari. Inilah yang disebut dengan seringnya menstruasi. Bila siklus menstruasi berlangsung lebih dari 35 hari disebut oligomenore (Makan et al., 2023)

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon melatonin. Hormon ini disintesis oleh organ reproduksi wanita seperti ovarium, plasenta, dan rahim, serta disekresikan oleh kelenjar pineal pada malam hari, yang menentukan waktu bangun dan rahim. Perkembangan tidur dan adaptasi terhadap lingkungan. Gaya hidup yang tidak sehat atau perubahan drastis dalam rutinitas sehari-hari dapat memengaruhi keseimbangan hormonal, fungsi sistem reproduksi, dan pada akhirnya menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Amalia et al., 2023)

Gangguan siklus menstruasi yang termasuk kedalam siklus menstruasi yang tidak normal adalah perubahan pada siklus menstruasi dan perubahan jumlah darah menstruasi (Rinrin Dila Nuryanti et al., 2023) Siklus menstruasi menjadi Indikator yang penting dalam menggambarkan perubahan fungsi ovarium juga berkaitan dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit, seperti kanker payudara, kanker ovarium, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan fraktur. Pemendekan masa folikel dapat menyebabkan siklus menstruasi yang lebih pendek (polimenore), yang berhubungan dengan penurunan kesuburan dan meningkatnya risiko keguguran. Di sisi lain, pemanjangan siklus menstruasi (oligomenore) dapat dihubungkan dengan kejadian anovulasi, infertilitas dan keguguran. (Loa et al., 2022)

Saat menstruasi, perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan keluarnya darah dan selaput lendir di dalam Rahim. Darah dan selaput lendir ini meninggalkan rahim melalui vagina. Gangguan haid meliputi gangguan pada siklus haid (sering haid, oligomenore, amenore), perubahan volume darah haid (menstruasi berlebihan, oligomenore), perdarahan di luar siklus haid (menstruasi, spotting, kontak darah), siklus haid Termasuk gangguan yang berhubungan dengan. (Ketegangan menstruasi, nyeri payudara, dismenore. (Baadiyah et al., 2021)

Data Riset Kesehatan Dasar 2020 di Indonesia, sebanyak 13,7% wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam waktu satu tahun. Prevalensi gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun cukup signifikan, mencapai 16,4%. Alasan yang sering disebutkan oleh wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur adalah gangguan psikis dan beban pikiran, sebanyak 5,1% Siklus menstruasi yang sehat sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik dan emosional, antara lain stres, fungsi hormonal, berat badan, kurang tidur, dan olahraga berlebihan. (Silalahi, 2021). Gangguan siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor hormonal, status gizi, indeks massa tubuh (BMI), dan gangguan psikologis seperti stres. (Aisyah Putri Salsabila & Aisyah Qonita Aziz, 2024)

World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyatakan bahwa lebih dari 50% remaja usia 12-27 tahun mengalami masalah tidur, termasuk

tidur malam yang kurang dari anjuran yaitu 8 jam. Selain itu, masalah gizi dan kesehatan reproduksi sering terjadi pada remaja (Faouz Mustopa & Fatimah, 2023). Data Riskesdas 2020 menunjukkan gaya hidup remaja di Indonesia dapat diidentifikasi sebanyak 45,86% remaja mengonsumsi makanan manis ≥ 1 kali per hari, 96,6% kurang konsumsi sayur/buah, 57,26% kurang melakukan aktivitas fisik. (Sequeira et al., 2024)

Generasi yang lahir seiring dengan berkembangnya teknologi disebut dengan digital natives. Sejak kecil, generasi ini sudah terhubung erat dengan arus besar informasi virtual dalam bentuk penggunaan media sosial dan permainan video game, baik online maupun offline. (Bakhri & Wijayanti, 2021). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 33% generasi Z menghabiskan lebih dari 6 jam setiap hari untuk menggunakan ponsel, dengan frekuensi penggunaan media sosial yang jauh lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Menariknya, survei tersebut juga mengungkapkan bahwa generasi Z di Indonesia secara khusus tercatat sebagai yang tertinggi dalam penggunaan ponsel, mencapai rata-rata 8,5 jam setiap harinya. (Sakitri, 2021).

Periode ini berlangsung pada usia 13 hingga 28 tahun. Generasi Z, atau yang biasa dikenal sebagai Gen Z, merujuk pada individu yang dilahirkan antara tahun 1997 hingga 2012. (Kemenkes 2021). Berdasarkan hasil penelitian (Arifin Ilham et al., n.d.) Gaya hidup Gen Z hampir 85% mempunyai gaya hidup yang kurang baik dimana seringkali mengonsumsi makanan cepat saji, begadang di waktu malam, dan tidak melakukan aktivitas

di sepanjang hari. Bahwa laporan WHO tahun 2020, sekitar 45 wanita remaja Gen Z menderita gangguan siklus menstruasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi antara lain asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan pola istirahat. (Faouz Mustopa & Fatimah, 2023)

Hal ini sesuai dengan penelitian (Maedy et al., 2022) Menemukan bahwa status gizi dan tingkat stres remaja putri Indonesia dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Penelitian lain juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (Assaf, n.d.). Hal ini sejalan dengan penelitian (Al Sabbah et al., 2024) yang mengatakan bahwa kebiasaan pola makan dan faktor gaya hidup lainnya sangat berhubungan dengan sindrom pramenstruasi.

Survei pendahuluan dilakukan terhadap mahasiswi di Universitas Aisyiyah Bandung sebanyak 15 remaja putri pada Desember 2024, dengan hasil tujuh dari lima belas remaja mengalami kemunduran dalam siklus menstruasinya, Tiga dari lima belas orang mengatakan mengalami kemajuan siklus menstruasinya, dan lima orang dari lima belas mengatakan pada awal siklus menstruasinya ketidaknyamanan yang dirasakan mereka yaitu timbul nyeri pada perut bagian bawah dan punggung bawah, mengganggu kehidupan sehari-hari, dan dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang parah.

Berdasarkan paparan diatas penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang gangguan siklus menstruasi dengan melakukan penelitian yang

berjudul Hubungan Gaya Hidup dengan gangguan siklus menstruasi pada Gen Z.

B. Identifikasi Masalah

Remaja Gen Z saat ini cenderung menjalani gaya hidup yang tidak seimbang, seperti pola makan tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta penggunaan gadget secara berlebihan hingga larut malam. Kondisi ini dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara umum, termasuk kesehatan reproduksi. Salah satu gangguan yang sering terjadi pada remaja perempuan adalah gangguan siklus menstruasi, seperti menstruasi tidak teratur, nyeri berlebihan, atau volume darah yang tidak normal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat dapat berpengaruh terhadap kestabilan hormon dan siklus menstruasi. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara gaya hidup yang dijalani oleh remaja Gen Z dengan gangguan siklus menstruasi.

C. Ruang Lingkup Masalah

Penelitian ini dibatasi pada remaja perempuan Gen Z yang berusia 18–25 tahun dan sedang menempuh pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Aspek gaya hidup yang diteliti meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur. Sedangkan gangguan siklus menstruasi yang diamati mencakup keteraturan siklus, lamanya menstruasi, volume darah, dan nyeri haid (dismenore).

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Penelitian ini tidak membahas faktor hormonal, genetika, atau riwayat penyakit tertentu yang juga dapat memengaruhi siklus menstruasi.

D. Rumusan Masalah

Apakah hubungan antara Gaya Hidup dengan Gangguan siklus menstruasi pada Gen Z?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui hubungan antara Gaya Hidup dengan Gangguan siklus menstruasi

2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja gen Z
- b. Untuk mengetahui gambaran gangguan siklus menstruasi remaja gen Z
- c. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup remaja gen Z

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah memberikan informasi serta dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi pembaca mengenai hubungan gaya hidup dengan gangguan siklus menstruasi khususnya pada wanita

remaja Gen Z untuk dijadikan penatalaksanaan dalam mengurangi gejala yang dialaminya saat masa remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Remaja Gen Z

Mengurangi masalah gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja gen z dengan data dasar berdasarkan hasil penelitian

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pengembangan teori kebidanan khususnya pada tataran gaya hidup gangguan siklus menstruasi.

c. Bagi Penulis

Sebagai penerapan ilmu yang dipelajari di Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya bidang kebidanan. Sebagai tambahan pengetahuan mengenai keterkaitan gaya hidup Gen Z dengan gangguan siklus menstruasi, serta sebagai tambahan pengalaman untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini disusun sebagai berikut:

1. Bab 1: Pendahuluan

Pada bab ini, akan dijelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan yang digunakan dalam karya ini.

2. Bab 2: Tinjauan Pustaka

Bab ini menyajikan berbagai teori yang berkaitan dengan karakteristik remaja, khususnya remaja Gen Z, gaya hidup, serta gangguan siklus menstruasi. Selain itu, akan diuraikan hasil-hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis yang menjadi dasar penelitian ini.

3. Bab 3: Metode Penelitian

Dalam bab ini, akan dibahas metode penelitian yang diterapkan oleh peneliti. Hal-hal yang akan dijelaskan mencakup definisi konseptual, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, serta lokasi dan waktu penelitian. Selain itu, akan disertakan pula analisis univariat dan bivariat serta hasil penelitian yang diperoleh.

4. Bab 4: Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi pemaparan hasil penelitian yang meliputi gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik remaja gen z, hasil analisis data univariat, dan bivariat, serta pembahasan yang menjelaskan yang menjelaskan temuan penelitian dengan mengaitkan pada teori dan penelitian sebelumnya.

5. Bab 5: Penutupan

Bab ini berisi Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta saran yang diberikan kepada berbagai pihak yang terkait seperti wanita

remaja gen z, institusi Pendidikan, tenaga Kesehatan, dan peneliti selanjutnya.

6. Manuskrip

Manuskrip berisi judul penelitian, abstrak, kata kunci yang berisi 3-5 kata atau frasa penting yang mencerminkan inti penelitian, pendahuluan metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, kesimpulan dan saran, dan daftar pustaka.