

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mengacu pada pendapat WHO (*World Health Organizations*) kesehatan reproduksi menjadi sebuah kondisi pada mental, fisik, maupun sosial yang menjadi satu kesatuan, tak hanya mengartikan terbebas dari adanya kecacatan pada seluruh elemen yang berkaitan dengan reproduksi, proses, maupun sistemnya (Sari, 2017). Usaha agar reproduksi tetap sehat seharusnya diawali di fase remaja, yang mana pada fase tersebut remaja sebaiknya mempersiapkan segala hal seperti wawasan yang meluas, perilaku, maupun tindakan yang mengarah pada kesehatan reproduksi supaya kinerja reproduksi tak terhambat (Oktarina & Sari, 2017).

Berdasar pada data WHO (*World Health Organizations*), persentase terhambatnya siklus menstruasi yang dialami banyak perempuan yakni mencapai kisaran 45%, yang mana ada 13,7% perempuan di Indonesia dengan usia 10 sampai 59 tahun memiliki siklus menstruasi yang tak terkendali atau terhambatnya siklus menstruasi dalam jangka waktu satu tahun (Almojali et al., 2019). Melalui persentase tersebut, kasus itu terjadi di Gorontalo yang mencapai 23,3% serta persentase paling rendah di Sulawesi Tenggara yang mencapai 8,7%. Wilayah Kalimantan Timur mencapai kisaran 13,9% perempuan yang siklus menstruasinya terganggu (Nabila et al., 2021).

Peralihan yang mengarah ke masa remaja akan dialami seseorang jika seksual mereka mencapai tingkat yang matang atau biasa diketahui dengan masa pubertas. Peralihan kondisi tubuh pada masa pubertas menjadi keadaan yang krusial serta dialami oleh para remaja perempuan secara signifikan, yang bisa terjadi secara dadakan maupun tak menentu. Fase remaja menjadi fase pertama saat reproduksi berproses yang mana hal tersebut mensinyalir agar mereka senantiasa mempersiapkan kesehatan alat vital di masa yang mendatang serta mengarah masa saat mereka mencapai usia subur. Tingkat matangnya alat vital remaja perempuan ditandai oleh terjadinya menstruasi awal (*menarche*) yang biasanya dialami pada remaja perempuan dengan rentang usia 10 – 19 tahun.

Menstruasi yakni meluruhnya endometrium atau lapisan dinding rahim yang terdapat berbagai pembuluh darah yang keluar melewati vagina. Dialaminya menstruasi oleh perempuan mensinyalir bahwasannya ovarium telah menjalankan fungsinya sebaik mungkin, yang mana hal tersebut selalu terjadi berulang kali pada tiap bulan, hal ini dikenal siklus menstruasi. Siklus menstruasi yakni interval waktu antara tanggal mulainya menstruasi pada bulan sebelumnya dengan terjadinya menstruasi di bulan selanjutnya. Siklus menstruasi dinilai normal apabila berjalan sepanjang 21-35 hari dengan masa menstruasi kurang lebih 3-7 hari. Pada fase remaja, siklus menstruasi dinilai tidak normal apabila berjalan tak melebihi 21 hari atau melebihi 35 hari.

Ada berbagai penyebab yang memberi pengaruh pada siklus menstruasi remaja perempuan berdasar pada penelitian terdahulu yang mana satu di antaranya yakni tidur yang berkualitas atau tidak. Berdasar pada penelitian terdahulu, tingkat tidur yang berkualitas memiliki dengan siklus menstruasi. Pola istirahat maupun tingkat estrogen mempunyai pengaruh terhadap siklus menstruasi. Istirahat yang tak cukup bisa mengurangi produksi melatonin. Hormon melatonin mempunyai fungsi guna memperlambat produksi estrogen. Produksi melatonin yang tak maksimal optimal mampu menambah tingkat estrogen yang bisa menyebabkan siklus menstruasi terhambat (Dhamayanti et al., 2019). Beban akademik merupakan salah satu faktor menyebabkan pola istirahat yang buruk. Jika siklus menstruasi pada remaja menjadi tak terkendali yang mana hal tersebut terjadi secara berkala kemudian mereka menganggap kondisi tersebut selayaknya hal yang sepele, maka hal tersebut akan menghasilkan dampak yang buruk pada kehidupannya mendatang.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja perempuan yang memiliki reproduksi sehat tentu sangat berkaitan dengan siklus menstruasi. Apabila menstruasi menjadi tak terkendali yang mana hal tersebut terjadi secara berkala, artinya akan ada efek negatif yang kemungkinan terjadi di kehidupan mendatang. Istirahat yang cukup juga bisa menjadi penyebab lancar atau tidaknya siklus menstruasi, yang berarti jika waktu remaja perempuan untuk istirahat terbilang tidak mencukupi, maka hal

tersebut bisa berakibat pada produksi hormon estrogen yang menjadi terhambat. Menurunnya produksi melatonin bisa berakibat pada peningkatan hormon estrogen. Meningkatnya hormon tersebut bisa mengakibatkan munculnya berbagai penyakit yang menyerang reproduksi atau alat vital, tak terkecuali kanker rahim infertilitas yang bisa dihubungkan dengan tak lancarnya siklus menstruasi sekaligus menjadi parameter yang terbilang penting guna mendeteksi adanya masalah pada sistem reproduksi. Oleh karenanya, peneliti memiliki ketertarikan dalam meneliti pengaruh pola istirahat yang cukup dengan siklus haid remaja putri SMA N 1 BAHODOPI Kecamatan Bahodopi Sulawesi Tengah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan umum yakni berguna dalam mendapat gambaran tentang pengaruh antara pola istirahat yang cukup dengan siklus haid pada remaja perempuan di SMAN 1 BAHODOPI Kecamatan Bahodopi Sulawesi Tengah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pola istirahat yang cukup pada remaja putri SMAN 1 BAHODOPI Kecamatan Bahodopi Sulawesi Tengah
2. Untuk mengidentifikasi siklus haid pada remaja perempuan SMAN 1 BAHODOPI Kecamatan Bahodopi Sulawesi Tengah
3. Untuk menganalisis pengaruh antara pola istirahat yang cukup dengan siklus haid remaja putri SMAN 1 BAHODOPI Kecamatan Bahodopi Sulawesi Tengah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Responden

Edukasi yang di berikan kepada responden dapat menambah wawasan kepada responden terkait sistem reproduksi dan cara menanggulangi hal-hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi.

1.4.2 Manfaat bagi peneliti

Harapannya, penelitian ini bisa meningkatkan cakrawala peneliti terkait bidang Kesehatan terlebih hal yang berkaitan dengan ada tidaknya

pengaruh terkait pola istirahat yang cukup terhadap siklus menstruasi pada remaja perempuan, serta bisa menambah pengalaman peneliti dalam membuat karya ilmiah serta menjalankan penelitian dengan baik dan benar.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Harapannya, penelitian ini bisa memperluas cakrawala masyarakat terkait Kesehatan khususnya mengenai ada tidaknya pengaruh terkait pola istirahat yang cukup terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

1.4.4 Manfaat bagi Insititusi Terkait

Harapannya, hasil penelitian ini bisa meningkatkan wawasan maupun referensi dalam bidang obstetri serta ginekologi terlebih khusus mengenai siklus menstruasi serta bisa dijadikan landasan guna membuat penelitian yang lebih berkembang di kesempatan berikutnya.

1.1 Ruang Lingkup Penelitian

1.1.1 Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian akan dijalankan di SMA N 1 BAHODOPI Sulawesi Tengah. Waktu penelitian dilaksanakan dalam 2 (Dua) bulan, yaitu bulan September – Oktober 2024.

1.1.2 Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian pada pembahasan mengenai pengaruh pola istirahat dengan siklus menstruasi pada siswi SMA N 1 BAHODOPI

1.1.3 Lingkup Materi

Materi yang di bahas dalam penelitian berkaitan dengan sistem reproduksi mengenai pengaruh pola istirahat dengan siklus mestruasi pada siswi SMA N 1 BAHODOPI.