

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siklus menstruasi yang tidak teratur sangat sering terjadi pada kalangan mahasiswa umumnya karena tekanan akademik yang mengakibatkan perubahan rutinitas dan gaya hidup yang tidak seimbang. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 35-45% mahasiswa wanita mengalami ketidakaturan siklus menstruasi, dengan faktor risiko seperti aktivitas fisik harian yang rendah (kurang dari 150 menit per minggu) dan kualitas tidur yang buruk (tidur kurang dari 7 jam atau tidak teratur) (Sari et al., 2020). Pada kalangan mahasiswa, fenomena ini dianggap biasa dan tidak mendapat perhatian yang serius padahal kondisi ini dapat memberikan dampak yang serius bagi kesehatan.

Siklus menstruasi tidak teratur merupakan kondisi kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada wanita usia subur, ditandai dengan variasi dalam panjang siklus yang melebihi 35 hari atau kurang dari 21 hari, atau ketidakaturan dalam frekuensi perdarahan (*World Health Organization, 2020*). Secara global, sekitar 20-30% wanita usia reproduksi mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara berkembang akibat faktor gaya hidup seperti stres, pola makan, dan aktivitas fisik (Chiazze et al, 2020) dalam meta-analisis oleh Harlow & Ephross, 2022).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022) menunjukkan bahwa sekitar 25-30% wanita usia 15-49 (usia produktif) tahun mengalami gangguan menstruasi, termasuk ketidakteraturan siklus, dengan angka yang meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk di daerah perkotaan akibat perubahan gaya hidup. Faktor seperti aktivitas fisik harian yang rendah dan kualitas tidur yang buruk sangat berperan dengan kondisi ini, karena keduanya mempengaruhi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron (Sequeira, 2020).

Data yang ada di Indonesia oleh Kemenkes RI (2022) menunjukkan bahwa wanita dengan siklus tidak teratur memiliki risiko 2-3 kali lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan. Selain itu menstruasi yang tidak teratur dapat mengakibatkan berbagai kondisi medis seperti sindrom metabolik, penyakit jantung kronis, diabetes mellitus tipe 2, osteoporosis, rheumatoid arthritis, gangguan hipertensi kehamilan dan meningkatkan resiko kebidanan yang merugikan hasil neonatal (Attia et al., 2023).

Data terkait gambaran siklus menstruasi perempuan di Kota Padang hingga saat ini belum tersedia secara spesifik dalam laporan resmi Dinas Kesehatan maupun publikasi statistik daerah. keterbatasan data kuantitatif skala kota menyebabkan gambaran kondisi siklus menstruasi wanita usia subur di Kota Padang belum terdokumentasi secara menyeluruh. Data kuantitatif dari penelitian pada mahasiswi UNP pada

prodi keolahragaan sebanyak 131 responden 33,6% responden mengalami gangguan menstruasi dan pada penelitian yang dilakukan di UNAND pada prodi kedokteran sebanyak 90 responden 73,3% mengalami gangguan menstruasi hal ini menunjukkan adanya variasi siklus menstruasi, yang mengindikasikan bahwa permasalahan serupa juga terjadi di Kota Padang. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat gambaran kondisi siklus menstruasi wanita usia subur di Kota Padang berdasarkan populasi penelitian.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wardani, 2021) yang dilaksanakan di Universitas Pendidikan Mandalika dengan membagikan *International Physical Activity Questionnaire*. Dari hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami menstruasi teratur paling banyak dari responden yang memiliki aktivitas sedang sedangkan yang paling banyak mengalami menstruasi tidak teratur dari responden yang memiliki aktivitas berat. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi.

Ditemukan juga penelitian serupa yang dilakukan oleh (Carolina & Siregar, 2023) mengkaji tentang Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa UIN Sumatera Utara Tahun 2023, menyatakan aktivitas fisik sangat mempengaruhi siklus menstruasi dengan nilai *Asymp. Sig* 0,010 yang berarti lebih kecil dari 0,05.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Salwi et al., 2025) dengan populasi penelitian mahasiswi Program Studi Kepelatihan Olahraga dan Pendidikan Olahraga pada Universitas Negeri Padang dengan total sampel sebanyak 131 responden penelitian menunjukkan didapatkan nilai $p=0,424$ ($p\text{-value} > 0,05$) menggunakan uji *chi square*, tidak terdapat korelasi antara intensitas aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Pada penelitian kualitas tidur yang dilakukan oleh (Syintia et al., 2022) di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dengan jumlah responden 109 mahasiswi menunjukkan hasil analisis data nilai $p=0.005$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan gangguan menstruasi.

Sementara itu, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Veronika (2021), di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara diperoleh jumlah sampel sebanyak 97 responden dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan diperoleh nilai $p=0,296$ ($p > 0,05$), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (FK USU).

Pada hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang bervariasi, di mana beberapa penelitian melaporkan adanya hubungan antara aktivitas fisik harian dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi sementara penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan.

Pada penelitian sebelumnya masih ada gap penelitian yang signifikan. Kebanyakan studi dilakukan pada populasi mahasiswa kedokteran, keperawatan dan atlet, dengan kesamaan karakteristik yaitu : ketersediaan populasi, kelompok mahasiswa dengan usia produktif, beban studi, dan tempat tinggal yang berada di daerah perkotaan.

Hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengkaji aktivitas fisik harian dan kualitas tidur secara bersamaan dalam hubungannya dengan siklus menstruasi. Selain itu, penelitian mengenai siklus menstruasi masih terbatas pada mahasiswa jurusan kesehatan, sehingga kajian pada mahasiswa di luar bidang kesehatan masih sangat terbatas.

Didasarkan pada karakteristik responden pada penelitian terdahulu dengan prodi kedokteran yang kerap diteliti didapati juga karakteristik yang sama pada Program Studi Arsitektur terutama pada mata kuliah penciri. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada Program Studi Kedokteran, mata kuliah penciri berupa praktik laboratorium dan keterampilan klinik menjadi komponen utama pembelajaran yang menuntut keterlibatan aktif mahasiswa serta integrasi antara teori dan praktik. Karakteristik tersebut juga ditemukan pada Program Studi Arsitektur melalui mata kuliah studio desain yang berorientasi pada pembelajaran berbasis praktik secara intensif. Oleh karena itu, Program Studi Arsitektur dinilai relevan untuk dijadikan sebagai subjek penelitian lanjutan karena memiliki kesamaan karakteristik pembelajaran dengan Program Studi Kedokteran sebagaimana pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan melalui sumber resmi PDDikti diketahui terdapat 3 perguruan tinggi di Sumatera Barat yang memiliki program studi arsitektur masing-masing dari perguruan tinggi tersebut diperoleh data kuantitatif berupa jumlah sks, jumlah mahasiswa, dan rentang usia mahasiswa.

Tabel 1. 1 Data Survey Awal Penentuan Sampel Penelitian

No	Nama Universitas	Tahun Berdiri Prodi	Akreditasi Prodi	Jumlah Sks	Jumlah Sks Studio	Jumlah Mahasiswa	Rentang Usia	Lokasi Kampus
1	Bung Hatta	1981	B	144	48	Tahun 1	8	18-22 Kota Padang
						Tahun 2	6	
						Tahun 3	13	
						Tahun 4	21	
						Total	48	
2	Eka Sakti	1985	C	144	48	Tahun 1	12	18-22 Kota Padang
						Tahun 2	12	
						Tahun 3	6	
						Tahun 4	8	
						Total	38	
3	Andalas	2023	C	96	30	Tahun 1	16	18-21 Kotamadya Padang
						Tahun 2	16	
						Tahun 3	8	
						Tahun 4	Tidak ada	
						Total	40	

Berdasarkan hasil survey awal diperoleh bahwa Universitas Bung Hatta memiliki kelompok yang paling representatif dengan tujuan penelitian ditinjau dari ketersediaan populasi yang berada pada usia produktif dan jumlahnya cukup untuk dilakukan penelitian, tuntutan akademik yang tinggi, dan lokasi kampus yang berada di daerah perkotaan. Selain itu kelompok ini memiliki karakteristik akademik yang khas, dengan sistem pembelajaran berbasis proyek dan studio. Dari hasil

survey yang dilakukan pada populasi tersebut sejumlah 10 responden ditemukan sebanyak 7 responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 3 responden mengalami siklus menstruasi yang teratur.

Penelitian ini menjadi penting karena siklus menstruasi yang tidak teratur sering kali dianggap sebagai kondisi yang normal oleh mahasiswa, sehingga kurang mendapatkan perhatian secara preventif. Padahal, apabila tidak ditangani sejak dini, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan kesehatan tulang di masa mendatang. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai hubungan aktivitas fisik harian dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di luar bidang kesehatan, sehingga dapat menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi pada mahasiswa perguruan tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian : Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik harian dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada Mahasiswa Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik harian Mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur Mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025.
- c. Diketahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025.
- d. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025.
- e. Diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi peneliti
Menambah wawasan keilmuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Memberikan dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan kajian terkait kesehatan reproduksi dan gaya hidup mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Menambah bahan bacaan dalam khazanah keilmuan tentang kesehatan reproduksi.

b. Bagi tempat penelitian

Menjadi masukan untuk merancang program atau kebijakan pendukung kesehatan mahasiswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas hubungan aktivitas fisik harian dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta. Penelitian dilaksanakan di Universitas Bung Hatta dari bulan Agustus-Februari 2026, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9-20 Februari 2026 dengan populasi mahasiswi aktif Program Studi Arsitektur sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Responden dipilih menggunakan teknik *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan masing-masing variabel dan analisis bivariat dengan uji statistik *Chi-Square* untuk melihat hubungan antar variabel.