

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut, remaja adalah individu yang berusia 10–24 tahun dan belum menikah.. Pada periode ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, seperti fisik, psikologis, dan intelektual. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Salah satu perubahan pada remaja putri ketika menuju dewasa adalah terjadinya menstruasi (Amalia et al., 2023).

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri. Gangguan tersebut dapat berupa *amenore*, yaitu kondisi tidak terjadinya menstruasi dalam periode tertentu, *polimenore*, yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek dari normal atau kurang dari 21 hari, serta *oligomenore*, yaitu siklus menstruasi yang memanjang lebih dari 35 hari (Villasari, 2021). Selain gangguan siklus menstruasi, remaja juga dapat mengalami perubahan volume perdarahan menstruasi, nyeri menstruasi (*dismenore*), maupun sindrom pramenstruasi (*premenstrual syndrome*). Berbagai gangguan tersebut dapat memengaruhi kesehatan reproduksi, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup remaja putri (Tambun et al., 2021).

Berdasarkan data WHO (2022), sekitar 75% remaja perempuan di dunia pernah mengalami masalah yang berkaitan dengan menstruasi. Permasalahan

tersebut meliputi siklus yang tidak teratur, *amenorea*, serta keluhan menstruasi lainnya yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari jumlah tersebut, sekitar 15% remaja mengalami gangguan yang cukup serius sehingga memerlukan penanganan medis (Sappe et al., 2024). Selain itu, prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan variasi yang cukup signifikan diberbagai negara. Di Arab Saudi, angka kejadian dilaporkan sebesar 29,7%, sedangkan di India mencapai 35,7% dan di Mesir sebesar 33,3%. Angka yang lebih tinggi ditemukan di Nepal, yaitu sebesar 64,2%. Sementara itu, di Korea prevalensi ketidakteraturan menstruasi tercatat sebesar 14,3%, dan di beberapa negara berkembang lainnya berkisar antara 5% hingga 15% (Kim et al., 2025).

Menurut hasil Survey Kesehatan Indonesia (2023), sebanyak 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan (Dewi et al., 2025). Menstruasi tidak teratur pada di Indonesia dengan rentang usia 15-19 tahun yaitu terdapat 11,7% dan usia 20-24 tahun 14,4% yang mengalami menstruasi tidak teratur (Lestrari et al., 2024). Riset Kesehatan Dasar dalam penelitian Septiani et al., (2021) menyatakan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan angka tertinggi berada di provinsi Sumatera Barat yaitu sebesar 19,1%, diikuti oleh Jambi sebesar 17,1%, Bengkulu 13,5%, Sumatera Selatan 11,7%, Aceh 11,6%, Sumatera Utara 11,4%, Lampung 11,3%, dan Riau sebesar 10,9%.

Hingga saat ini belum ada data resmi yang menggambarkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di Kota Padang. Namun, berdasarkan studi terdahulu yang dilakukan di SMPN 33 Padang tahun 2024

dari 66 siswi ditemukan sebesar 59,1% mengalami siklus menstruasi tidak normal (Putri, 2024). Selain itu, studi lain yang dilakukan di SMKN 2 Padang tentang pola menstruasi remaja pada tahun 2025 di dapatkan hasil bahwa dari 86 responden, sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi yang tidak normal (75,6%), dan pola menstruasi normal (24,4%) (Humaira & Rikandi, 2025).

Gangguan siklus menstruasi pada remaja dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan psikologis. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat mengganggu ketidakseimbangan hormon reproduksi, sehingga memengaruhi kesuburan. Selain itu, kondisi ini juga dapat memicu perasaan cemas dan ketidaknyamanan yang berdampak pada terganggunya aktivitas dan kualitas hidup remaja (Nurhayati et al., 2025).

Gangguan siklus menstruasi pada remaja merupakan masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan berbagai dampak, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu penyebab patologis yang sering dikaitkan dengan gangguan siklus menstruasi adalah *Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)*, yaitu kelainan endokrin yang umum terjadi pada wanita usia reproduksi dengan prevalensi global sekitar 6–20% (Rahmawati & Wratsangka, 2026). Selain itu, siklus menstruasi yang tidak normal, baik dari segi durasi, frekuensi, maupun volume perdarahan, dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia akibat kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi. Kondisi ini menjadi perhatian mengingat prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 15,5% berdasarkan

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (Viorenza et al., 2024). Gangguan siklus menstruasi juga sering ditemukan pada remaja dengan status gizi kurang atau Kekurangan Energi Kronis (KEK) akibat adanya gangguan keseimbangan hormon reproduksi. Bahkan, prevalensi KEK pada remaja putri usia 15–19 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 33,5% pada tahun 2018 menjadi 36,3% pada tahun 2020 (Fibrila & Ridwan, 2022). Berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi tidak hanya memengaruhi kesehatan reproduksi, tetapi juga dapat berdampak pada status gizi, kondisi kesehatan secara umum, serta kualitas hidup remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Nurhayati et al., (2025) terdapat beberapa faktor yang berperan dalam memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri, diantaranya kurangnya aktivitas fisik sebesar 77,2%, tingkat stres sebesar 58,2%, Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak normal sebesar 55,7%, serta pola makan tidak sehat sebesar 54,4%. Tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi karena stres mengganggu kerja hipotalamus dalam mengatur pelepasan hormon FSH dan LH. Ketika hormon-hormon tersebut tidak seimbang, proses ovulasi dapat terganggu sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi, dapat memengaruhi kadar estrogen dan progesteron, yang akhirnya berdampak pada ketidakaturan siklus menstruasi (Nurhayati et al., 2025).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al., (2026) dengan judul faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada

mahasiswi dengan hasil terdapat hubungan antara tingkat stres (*P-value* 0,004) dan konsumsi *fast food* (*P-value* 0,002) dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas masyarakat di Universitas Muslim Indonesia.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayya et al., (2023) dengan judul hubungan tingkat stress, makanan cepat saji dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat stres (*P-value* 0,002) dan konsumsi makanan cepat saji (*P-value* 0,001) dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di PMB N Jagakarsa.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2025) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat stres (*P-value* 0,000) dan status gizi yang dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu konsumsi makanan cepat saji (*P-value* 0,009) dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di Kemenkes Poltekkes Padang.

Survey awal dilakukan peneliti sebagai langkah pendahuluan penelitian pada dua institusi, yaitu Universitas Alifah Padang dan Universitas Syedza Saintika. Kedua institusi dipilih karena secara geografis berada di kawasan perkotaan yang strategis di Kota Padang dan memiliki akses yang mudah terhadap berbagai fasilitas umum, termasuk pusat perbelanjaan, restoran cepat saji, dan tempat makan siap saji dimana kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pola konsumsi makanan mahasiswa, khususnya konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, Selain itu, kedua institusi memiliki Program Studi Keperawatan dengan beban tuntutan akademik seperti perkuliahan padat,

praktikum laboratorium, tugas akhir, serta kegiatan organisasi. Tekanan akademik ini menjadi faktor risiko yang berpotensi menimbulkan stres. Oleh karena itu, kedua institusi dinilai dapat memberikan gambaran awal mengenai keterkaitan antara tingkat stres, konsumsi makanan cepat saji, dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Peneliti melakukan survey awal pada 10 sampel di dua institusi pada tanggal 20-28 April, yaitu di dapati hasil bahwa 5 dari 10 mahasiswi prodi keperawatan di Universitas Syedza Saintika yang mengalami gangguan siklus menstruasi dalam tiga bulan terakhir, dimana 5 orang diantaranya mengalami tingkat stres ringan dan 5 orang lainnya mengalami tingkat stres normal, kemudian terdapat 6 orang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 4 lainnya jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, terdapat 7 dari 10 mahasiswi prodi keperawatan di Universitas Alifah Padang mengalami gangguan siklus menstruasi dalam tiga bulan terakhir, dimana terdapat 6 orang diantaranya mengalami tingkat stres ringan dan 4 remaja lainnya mengalami tingkat stres normal, selain itu, terdapat 5 orang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 5 lainnya jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan didapati bahwa remaja putri di Universitas Alifah Padang merupakan yang paling banyak mengalami gangguan siklus menstruasi.

Maka dari itu, berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Universitas Alifah Padang Pada Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026?

C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026.

b. Tujuan Khusus

a. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026.

b. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026.

c. Diketahui distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026.

d. Diketahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026.

e. Diketahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi keperawatan di Universitas Alifiah Padang tahun 2026.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan serta memperluas wawasan dan keterampilan peneliti dalam penerapan ilmu di bidang studi riset dalam ilmu kebidanan serta menambah pengetahuan peneliti mengenai hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh khususnya dalam ruang lingkup kesehatan reproduksi, serta melatih kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah secara sistematis.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan khususnya dalam ruang lingkup kesehatan reproduksi dan kebidanan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menyusun promosi kesehatan terkait pengelolaan stres dan pola konsumsi makanan sehat untuk mencegah gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan tambahan wawasan ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan

penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi, serta dapat dikembangkan dengan menggunakan variabel, populasi, dan metode penelitian yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden terhadap pentingnya menjaga keseimbangan tingkat stres dan menerapkan pola konsumsi makanan sehat untuk mencegah gangguan siklus menstruasi.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi dari UKK, khususnya mengenai manajemen stres dan pola makan sehat pada mahasiswi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi di Universitas Alifiah Padang dengan Program Studi Keperawatan angkatan 2023 dengan jumlah 214 orang, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 68 orang mahasiswi yang sudah mengalami menstruasi dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Proportionate Random Sampling*. Penelitian ini telah dilakukan pada 15-18 Juni tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *study cross-sectional*. Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan teknik pengolahan data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui uji statistik *Chi-Square*.