

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang cukup umum dialami oleh perempuan usia produktif, termasuk mahasiswa. Siklus yang tidak teratur, seperti haid terlambat lebih dari 35 hari (*oligomenorea*), terlalu sering (*polimenorea*), tidak haid sama sekali (*amenorea*), atau perdarahan berlebih (*menometroragia*), dapat menjadi indikator adanya gangguan hormonal. Data global dari WHO (2018) menyebutkan sekitar 80% wanita pernah mengalami gangguan siklus selama hidupnya. Di Indonesia, Riskesdas (2018) melaporkan 11,7% remaja mengalami menstruasi tidak teratur, sementara 51,7% masyarakat mengonsumsi junkfood secara rutin, setidaknya 1–6 kali per minggu.

Fenomena ini sangat relevan karena gangguan siklus menstruasi tidak hanya mengurangi kualitas hidup perempuan, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor-faktor yang sering dialami mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi, berkisar dari 36,7% hingga 71,6%, terutama di fakultas kedokteran yang memiliki beban akademik paling berat (Yuda *et al.*, 2023). Mahasiswa keperawatan, yang harus menghadapi tekanan dari tugas, ujian, praktik klinik, dan skripsi, sering mengalami stres tinggi.

Stres yang meningkat secara biologis menyebabkan pelepasan hormon kortisol yang berlebihan, yang dapat mengganggu sistem hormonal reproduksi dan menghambat produksi hormon FSH dan LH penting dalam proses ovulasi dan siklus menstruasi. Penelitian Sri Martini (2021) dan Wihandi *et al.* (2023) menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan meningkatkan risiko siklus tidak teratur.

Selain stres, kebiasaan konsumsi *junkfood* turut berperan. Junkfood umumnya tinggi lemak dan gula, serta rendah nutrisi mikro yang penting bagi keseimbangan hormon. Kondisi ini dapat memicu gangguan metabolisme hormon, memperberat gejala dismenorea dan PMS, serta menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Studi di Universitas Muhammadiyah Jakarta mengungkap bahwa responden yang sering mengonsumsi junkfood cenderung mengalami gangguan siklus secara signifikan ( $p < 0,05$ ).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Poltekkes Kemenkes Malang, dari 10 mahasiswa keperawatan, 6 di antaranya mengalami keterlambatan haid lebih dari 35 hari atau kurang dari 21 hari. Sebanyak 7 dari mereka juga mengaku sering mengonsumsi *junkfood* saat stres maupun sibuk mengerjakan tugas, dan merasa sulit menjaga pola makan teratur karena jadwal akademik yang padat. Data ini menunjukkan kemungkinan hubungan antara stres akademik dan kebiasaan konsumsi junkfood terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan, terutama bidan, untuk berperan aktif dalam mengatasi permasalahan ini. Berdasarkan Permenkes RI

No. 28 Tahun 2017, bidan tidak hanya melayani kehamilan dan persalinan, tetapi juga melakukan promosi kesehatan reproduksi, edukasi, dan deteksi dini masalah kesehatan reproduksi sejak usia muda, termasuk di kalangan mahasiswa. Upaya pencegahan dan promosi kesehatan reproduksi sejak dini sangat penting untuk menjamin kualitas hidup dan kesehatan reproduksi mahasiswa secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi berjudul “Hubungan Stres Akademik dan Kebiasaan Konsumsi Junkfood dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Malang.” Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif apakah terdapat hubungan antara faktor stres akademik dan kebiasaan konsumsi junkfood terhadap keteraturan siklus menstruasi, agar hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program promosi kesehatan reproduksi di kalangan mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis mengangkat masalah yaitu “Apakah Ada Hubungan Stres Akademik Dan Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Malang? ”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan Stres Akademik Dan Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi stres akademik mahasiswa
- b. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *junkfood* mahasiswa
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi mahasiswa
- d. Menganalisis hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi penunjang pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan landasan teori bagi peneliti selanjutnya, serta memberikan pengalaman yang lebih mendalam dalam bidang kesehatan khususnya bidang kesehatan reproduksi remaja.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai motivasi bagi mahasiswa agar senantiasa menghindari stres dan kebiasaan konsumsi *junkfood* agar tidak

terjadi masalah pada kesehatan reproduksi khususnya terganggunya siklus menstruasi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dikarenakan bidan adalah pendamping perempuan agar para perempuan terhindar dari masalah reproduksi.

c. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi sebagai referensi tambahan dalam pembelajaran mengenai kesehatan reproduksi remaja khususnya siklus menstruasi.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai rujukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres akademik, *junkfood* serta siklus menstruasi.

e. Bagi Peneliti

Mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama dalam masa perkuliahan dalam bidang kesehatan reproduksi serta guna perolehan gelar sarjana terapan kebidanan.