

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa anak – anak menuju dewasa sehingga banyak terjadi perubahan seperti perubahan fisik maupaun psikis. Perempuan banyak terjadi perubahan terutama dari tinggi badan atau berat badan yang cenderung lebih besar dari masa anak – anak. Perubahan yang tidak bisa dilihat seperti terjadi kematangan sel telur pada wanita yang ditandai dengan menstruasi. (Felicia dkk,2015). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan masa remaja merupakan suatu proses perubahan pada manusia yang ditandai dengan peningkatan pertumbuhan. Perubahan yang sangat cepat dihubungkan dengan perubahan fisik, kognitif dan emosi, yang membutuhkan kecukupan gizi (Spear, 2011).

Saat remaja tubuh memerlukan zat gizi untuk beraktivitas, sosialisasi, konsentrasi belajar, percepatan pertumbuhan, dan kesempurnaan pertumbuhan fisik yaitu perkembangan organ tubuh khususnya organ reproduksi (seksual). Tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Perempuan lebih banyak membutuhkan zat gizi dari pada laki – laki, sehingga memerlukan bahan makanan dengan kualitas tinggi seperti daging, hati, ikan, ayam dan makanan tinggi vitamin c (Pritasari et al,2017). Pertumbuhan perempuan lebih cepat 2 tahun dibandingkan laki – laki pada usia 10 tahun, ini merupakan persiapan menjelang usia reproduksi(Waryana, 2016).

Menstruasi merupakan pendarahan yang berlangsung secara siklik dan periodic yang berasal dari uterus disertai pengelupasan di lapisan *endometrium* didalam rahim (Junita, 2020). Menstruasi bersifat siklus setiap bulannya dan siklus terjadi dimulai pada tanggal awal mendapatkan menstruasi sebelumnya sehingga tanggal menstruasi selanjutnya dan berlangsung setiap bulan. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila kurang dari 21 hari disebut *polimenorea* sedangkan menstruasi lebih dari 35 hari

disebut *oligomenorea* (Supatmi dkk, 2019). Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita (Tombokan dan Damajanty H, 2017).

Siklus menstruasi terjadi setiap bulan sehingga dampak yang terjadi jika seorang remaja memiliki siklus menstruasi yang tidak normal melebihi siklus normalnya yaitu < 28 hari maka semakin sering remaja mengalami menstruasi semakin sering pula darah yang dikeluarkan dari tubuh sehingga memicu terjadinya anemia defisiensi besi (Nofianti dkk, 2021). Remaja yang memiliki siklus menstruasi tidak normal > 35 hari maka system reproduksi akan terganggu sehingga tidak terjadi ovulasi dan apabila berlangsung lama maka menyebabkan gangguan kesuburan sehingga berdampak pada masa depan untuk memiliki keturunan (Rihardini, 2019). Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Fitriiningtyas, Redjeki dan Kurniawan, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi, pada responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi dengan status gizi tidak normal sebesar 28,8%. Penelitian Prathita (2017), menjelaskan ada hubungan lemak tubuh dengan siklus menstruasi. Penelitian Trianny dkk (2018), ada hubungan siklus menstruasi dengan presentase lemak dengan responden yang rendah lemak 19% dan tinggi lemak sebesar 12% sedangkan responden oligomenore 49,3% dan responden yang mengalami polimenore 11,0%. Perempuan dengan lemak tubuh tinggi dapat meningkatkan androgen untuk memproduksi estrogen, dan sebaliknya sehingga menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi (Septian, Widyastuti dan Probosari 2017).

Gangguan menstruasi merupakan permasalahan utama pada remaja di Indonesia (Damayanti, S, 2013). Gangguan siklus menstruasi terjadi pada remaja usia 16 tahun sebanyak 38,4 % dan usia 26 tahun sebanyak 29,7% (West et al., 2014). Belum terdapat data yang pasti mengenai angka prevalensi keteraturan siklus menstruasi tetapi menurut beberapa peneliti angka prevalensi gangguan terkait keteraturan siklus menstruasi bervariasi antara 15,8 – 89,5 % (Kementrian Republik Indonesia, 2018).

Gangguan menstruasi merupakan hal yang serius, karena menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda tidak ada ovulasi (anovulasi) pada siklus menstruasi. Pada

menstruasi jumlah perdarahan yang banyak dan terjadi dalam waktu yang lama dapat menyebabkan anemia pada remaja. *Premenstrual syndrome* dan *dismenorea* dapat mengganggu produktivitas remaja, karena berhubungan dengan keluhan fisik dan psikologis yang berat seperti rasa sakit di sekitar kepala, nyeri pada perut bagian bawah, emosi tidak terkontrol, gelisah, mudah marah, mudah panik dan mudah menangis (Suparji, 2017).

Prevalensi status gizi remaja tingkat nasional usia 16 – 18 tahun 7,5 % kurus dan 1,9% sangat kurus, 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Prevalensi obesitas tertinggi di provinsi DKI Jakarta dengan prevalensi 4,2% dan prevalensi terendah di provinsi Sulawesi Barat 0,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Status gizi remaja dapat diukur dengan pemeriksaan indeks massa tubuh, IMT dapat mengukur kondisi nutrient status gizi dalam tubuh (Andina Rachmayani et al., 2018).

(Aspar, 2021) Remaja membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan yang mempengaruhi kematangan seksual pada remaja putri yang menstruasi pertama lebih dini, cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi dibandingkan dengan sebelum menstruasi pada usia yang sama maka status gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan, sehingga fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi dan akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi.

Asupan gizi yang kurang dapat menyebabkan penurunan pada fungsi reproduksi. Masalah yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan menderita kurang gizi yaitu terlalu kurus dan anemia defisiensi zat besi. Kelebihan asupan gizi dapat menyebabkan obesitas. Hal – hal tersebut mempengaruhi keadaan tubuh dan system produksi hormone yang berkaitan dengan terjadinya menarache (Amperaningsih & Fathia. 2019).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 17 februari 2023 di SMK N 4 Klaten mengambil 10 orang siswa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebagai sampel. Pada saat studi pendahuluan menggunakan pedoman wawancara yang berisi tentang siklus menstruasi. Hasil studi pendahuluan yang didapatkan 5 siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan 5 siswi mengalami siklus menstruasi yang teratur, dan berat badan 6 siswi mengalami berat badan rendah. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh status gizi dengan siklus menstruasi dimana mengingat

banyak makan cepat saji dan berbagai macam makanan yang muncul di Indonesia. Perkembangan di dunia kuliner sangat cepat sehingga dimasa remaja banyak yang ingin mencoba makanan tersebut, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya lakukan di SMKN 4 Klaten,. Berdasarkan hasil wawancara 10 siswa putri, didapatkan hasil bahwa rata-rata siswa putri terlambat menstruasi dan terkadang menstruasi datang lebih awal sebelum waktunya. Siklus menstruasi yang tidak menentu ini terjadi sudah beberapa bulan jadi setiap bulan tidak menentu berapa hari siklus menstruasinya. Siswa putri juga mengatakan tidak suka sayur, mereka lebih suka makanan cepat saji yang mereka anggap lebih enak dan lebih praktis.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang masalah diatas yaitu “Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKN 4 Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Siklus menstruasi perempuan dan wanita terjadi setiap bulan. Akibatnya, jika seorang remaja memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (lebih dari 21 hari), semakin banyak darah yang dikeluarkan dari tubuh mereka, yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Nofianti dkk, 2021).

Siklus menstruasi remaja berbeda setiap bulan dan terjadi pada waktu yang berbeda. Ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor langsung yang mempengaruhi siklus menstruasi, sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor tidak langsung. Ilmu gizi mendefinisikan status gizi adalah faktor yang memengaruhi siklus menstruasi. Status gizi remaja yang mengalami obesitas memiliki hubungan yang tidak teratur dengan siklus menstruasi sebesar 71,4% dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal. Ini karena perempuan memiliki status gizi yang cenderung mengalami peningkatan hormone estrogen, yang menghambat sekresi protein inhibitor dan menghambat produksi hormone FSH, yang mengakibatkan menstruasi yang tidak teratur.

Wanita yang mengalami gangguan menstruasi biasanya memiliki siklus menstruasi yang panjang atau lebih dari 35 hari (oligomenore), siklus menstruasi yang pendek dari 21 hari (polimenore), atau bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (amenore).

Gangguan menstruasi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari dan dapat menimbulkan dampak pada kesehatan reproduksi, seperti polimenore berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran, sedangkan oligomenore berhubu (sitoayu, 2017).

Dari latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Adakah hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 4 Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 4 Klaten

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, usia menarche, siklus menstruasi, berat badan dan tinggi badan
- b. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri di SMK N 4 Klaten
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 4 Klaten
- d. Menganalisa hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 4 Klaten

D. Manfaat penelitian

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui secara teoritis bagaimana status berpengaruh pada siklus menstruasi remaja putri.

2) Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memotivasi remaja untuk lebih memahami pentingnya status gizi dalam kesehatan reproduksi dan memacu diri untuk berusaha meningkatkan status gizi yang lebih baik sehingga ketidakaturan pada siklus menstruasi dapat di hindari.

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK N 4 Klaten

c. Bagi profesi perawat

Sebagai masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan kesehatan reproduksi remaja putri dengan status gizinya

d. Bagi Universitas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk memperluas wawasan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten tentang hubungan status gizi pada remaja putri dengan siklus menstruasi

e. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, di harapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya, sehingga menambah pengetahuan tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi

f. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi mengenai ilmu kesehatan tentang status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putru sehingga bisa hidup sehat

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Qomarsari dan Mufidaturrosida (2022) mengeksplorasi potensi hubungan antara status gizi, kebiasaan makan, dan siklus menstruasi siswi kelas VIII SMPN 3 CIBEKER dengan kejadian anemia. Metodologi yang digunakan memerlukan pendekatan analitis untuk penelitian observasional, memanfaatkan desain penelitian cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari 82 remaja putri kelas VIII A-E. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi. Ukuran sampel terdiri dari 40 peserta. Teknik statistik chi square digunakan untuk melakukan analisis data melalui penerapan metode univariat dan bivariat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa di antara 40 peserta, sebagian besar responden melaporkan mengalami anemia (70%), sedangkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal (52,5%) dan kebiasaan makan yang baik (67,5%). Selain itu, sejumlah besar responden melaporkan memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (62,5%). Kejadian anemia berhubungan dengan status gizi ($p=0,035$), pola

makan ($p=0,022$), dan siklus menstruasi ($p=0,013$). Kesimpulannya, ada korelasi antara status gizi individu, kebiasaan makan, dan siklus menstruasi dengan prevalensi anemia.

Desain penelitian ini dengan penelitian yang di lakukan sama menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dan analisis data yang digunakan sama menggunakan uji statistic *chi square*. Perbedan pada penelitian ini terletak pada teknik sampling yang digunakan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan cara mengambil responden yang ada pada saat itu.

2. Dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh Rahma (2021), diteliti hubungan pola konsumsi fast food dengan tingkat stres pada siklus menstruasi remaja putri di SMAN 12 kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik *simple random sampling* digunakan untuk memilih sampel penelitian sebanyak 66 siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner siklus menstruasi, PSS-10, dan kuesioner frekuensi makanan (FFQ). Temuan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi, dengan p-value 0,003 dan odds ratio sebesar 5.0. Korelasi penting telah diamati antara tingkat stres dan siklus menstruasi di kalangan siswi SMAN 12 kota Bekasi, dengan nilai p 0,005 dan OR 6,4.

Penelitian ini dan penyelidikan selanjutnya menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, menggunakan pengambilan sampel dengan responden yang ada pada saat itu sebagai teknik pengambilan sampel dan uji statistik chi-kuadrat untuk analisis.

3. Studi yang dilakukan oleh Merlin Farlina dan rekan pada tahun 2022, berjudul “Hubungan Makan, Aktivitas Fisik, dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja”, mengeksplorasi hubungan antara status gizi remaja dengan kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan paparan informasi. media. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, menggunakan metodologi *cross-sectional* dan teknik analitis deskriptif. Investigasi ini mencakup populasi remaja MA Nida Bahari Jampangkulon yang berjumlah 138 siswa. Sampel penelitian yang dipilih melalui teknik Random Sampling berjumlah 58 responden. Analisis statistik melibatkan penggunaan uji Chi-

Square melalui software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi, dengan nilai p-value 0,021 dan nilai OR 4,073 (1,366-12,143). Selain itu, aktivitas fisik ditemukan berhubungan signifikan dengan status gizi, dengan nilai p 0,003 dan nilai OR 6,139 (1,980-19036). Selain itu, status media informasi juga ditemukan memiliki korelasi yang signifikan dengan gizi, dengan p-value 0,002 dan nilai OR 6,429 (2,056-20,104). Investigasi ini menemukan hubungan antara pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan keterpaparan media dengan status gizi remaja yang terdaftar di MA Nida Bahari Jampangkulon selama tahun 2021.

Penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan sama – sama menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dan Analisa yang digunakan menggunakan uji statistic *chi square*. Untuk teknik yang digunakan penelitian ini menggunakan *random sampling* sedangkan penelitian yang digunakan menggunakan teknik *accidental sampling*.

4. Rahmah Widyaningrum, et.al (2021) meneliti tentang “Hubungan Status Gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMK gagas wanarejo Cilacap”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data di analisis dengan korelasi spearman. Data siklus menstruasi didapatkan dari mengisi kuisioner dan untuk status gizi dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian menunjukkan sejumlah 20 siswi (57,14%) mengalami siklus menstruasi normal dan 19 siswi (54,29%) memiliki status gizi normal. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK Gagas Wanareja Cilacap. Perbedaan penelitian ini dan penelitian yang dilakukan pada analisis data yang di gunakan, penelitian ini menggunakan *korelasi spearman* dan penelitian yang di lakukan menggunakan *accidental sampling*.