

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju usia dewasa sehingga perubahan banyak terjadi pada usia remaja seperti halnya perubahan fisik maupun psikis. Jika pada perempuan perubahan banyak terjadi utamanya yang bisa dilihat secara visual yaitu seperti perubahan dari tinggi badan ataupun berat badan yang cenderung lebih besar daripada masa anak – anak terdahulu. Perubahan yang tidak bisa dilihat secara visual seperti terjadi kematangan sel telur pada wanita yang ditandai dengan menstruasi (Felicia dkk., 2015).

Menstruasi adalah terjadinya pendarahan yang berlangsung secara siklik dan periodik yang berasal dari uterus yang disertai dengan pengelupasan pada lapisan *endometrium* didalam rahim (Junita, 2020). Menstruasi pada setiap bulannya bersifat siklus dan panjang siklus ini terjadi dimulai dari tanggal awal mendapatkan menstruasi sebelumnya hingga tanggal menstruasi selanjutnya dan berlangsung setiap bulannya. Siklus menstruasi dapat dikatakan tidak normal jika kurang dari 21 hari disebut dengan *polimenorea* sedangkan jika menstruasi lebih dari 35 hari disebut dengan *oligomenorea* (Supatmi dkk., 2019)

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Badan Litbang Kemenkes (2010) menyatakan bahwa sebanyak 68% wanita di Indonesia yang memiliki usia antara 10-49 tahun memiliki siklus menstruasi teratur, Sedangkan 13,7% lainnya mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi wanita di Jawa timur yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 13,3% dan dapat dikatakan bahwa data tersebut hamper setara dengan data yang didapatkan pada data nasional.

Siklus menstruasi pada remaja terjadi setiap bulan dan masing – masing individu memiliki waktu yang berbeda dan terdapat pula ditemukan remaja yang siklus menstruasinya setiap bulan tidak teratur. Remaja yang sistem reproduksinya baik cenderung memiliki siklus menstruasi yang teratur setiap bulannya. siklus

menstruasi dapat dikatakan normal berada pada 21- 35 hari dan berlangsung setiap bulannya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMAN 1 Jatiroto pada bulan Agustus tahun 2021 didapatkan bahwa sebanyak 23.7% siswi yang mengalami masalah siklus menstruasi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa di sekolah tersebut ditemukan banyak remaja putri yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur.

Siklus menstruasi merupakan hal yang rutin terjadi setiap bulannya sehingga dampak yang terjadi jika seorang remaja memiliki siklus menstruasi yang tidak normal melebihi siklus normalnya yaitu  $< 21$  hari adalah semakin sering remaja tersebut mengalami menstruasi maka semakin sering pula darah dikeluarkan dari tubuh sehingga memicu terjadinya anemia defisiensi besi (Nofianti dkk., 2021). Dampak lain jika seorang remaja memiliki siklus menstruasi yang tidak normal  $> 35$  hari adalah terganggunya sistem reproduksi sehingga tidak terjadi ovulasi dan jika berlangsung lama maka akan menyebabkan gangguan kesuburan sehingga berdampak terhadap masa depan untuk memiliki keturunan (Rihardini, 2019). Oleh karena itu penting untuk meneliti mengenai siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Jatiroto.

Siklus menstruasi terjadi pada remaja setiap bulan dan dengan waktu yang berbeda-beda pada wanita karena siklus menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor instrinsik dan juga faktor ekstrinsik, Faktor intrinsik merupakan faktor langsung yang mempengaruhi siklus menstruasi sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor tidak langsung yang juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Dalam kajian ilmu gizi faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi adalah status gizi, hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dimana remaja yang mengalami obesitas siklus menstruasinya tidak teratur sebesar 71.4% dibanding remaja yang memiliki status gizi normal karena remaja perempuan yang memiliki gizi lebih cenderung mengalami kenaikan pada hormone esterogen sehingga dapat menghambat sekresi pada protein inhibitor sehingga mengganggu pembentukan hormon FSH yang berakibat terhadap lamanya siklus menstruasi (Dya dan Adiningsih, 2019).

Faktor lain yang juga mempengaruhi siklus menstruasi adalah faktor asupan protein dan zat besi. Asupan Protein yang cukup juga berperan penting terhadap siklus menstruasi pada remaja, remaja yang kurang atau berlebih dalam mengonsumsi protein cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi dengan persentase sebesar 53% dibandingkan dengan remaja perempuan yang konsumsi asupan proteinnya cukup (Sitoayu dkk., 2017). Asupan zat besi dalam penelitian memiliki korelasi positif yang menunjukkan bahwa semakin baik asupan zat besi perempuan maka semakin teratur siklus menstruasinya hal ini disebabkan karena zat besi berperan terhadap pembentukan haemoglobin yang berfungsi untuk mengalirkan oksigen ke otak dan otak memiliki peran penting terhadap pembentukan hormon (Wahyuni dan Dewi, 2018).

Permasalahan pada penelitian ini adalah banyak remaja putri di SMAN 1 Jatiroto yang mengalami masalah siklus menstruasi yaitu sebesar 23,7 % berdasarkan latar belakang tersebut menunjukkan beberapa faktor penyebab terjadinya masalah siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Jatiroto antara lain status gizi, asupan protein dan asupan zat besi. Oleh karena itu penting dilakukan penelitian tentang hubungan antara status gizi, asupan protein dan asupan zat besi terhadap siklus menstruasi di SMAN 1 Jatiroto.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Jatiroto ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Jatiroto.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi status gizi remaja putri di SMAN 1 Jatiroto
2. Mengidentifikasi asupan protein remaja putri di SMAN 1 Jatiroto
3. Mengidentifikasi asupan zat besi remaja putri di SMAN 1 Jatiroto
4. Mengidentifikasi siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Jatiroto

5. Menganalisis hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### 1.4.1 Bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai referensi mengenai hubungan antara status gizi , asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi

##### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai alternative pemecahan masalah gizi yang terkait dengan gangguan siklus menstruasi

##### 1.4.3 Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam pelaksanaan penelitian mengenai hubungan antara status gizi,asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri