

# **BAB 1 PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa dimana akan dihadapkan dengan kematangan seksual yang disebut fase pubertas. Pada remaja putri pubertas dapat ditandai dengan adanya menstruasi. Pada umumnya remaja putri mengalami menstruasi pada usia 10-15 tahun (Saliano, 2020). Menstruasi yaitu keluarnya darah, lendir, dan puing-puing sel dari lapisan rahim, disertai pelepasan periodik dan siklik (*deskuamasi*) dari lapisan rahim, yang dimulai kurang lebih 14 hari setelah ovulasi (Suherman, 2023).

Siklus menstruasi setiap wanita memiliki waktu yang berbeda, tetapi umumnya berlangsung antara 21-35 hari (rata-rata 28 hari). Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja. Perubahan siklus menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Sebuah penelitian pada remaja yang sekitar 65% dari mereka yang mengalami perubahan siklus menstruasi yang menyebabkan terganggunya aktivitas sosial mereka di sekolah terutama untuk masalah ketidakhadiran (Widiasari dkk, 2020). Siklus panjang pada wanita menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak. Prevalensi terjadinya infertilitas di dunia mencapai 60-80 juta penduduk dan setiap tahunnya terus terjadi peningkatan sebesar 2 juta penduduk. Sedangkan kasus infertilitas pada negara berkembang untuk pasangan yang memiliki usia reproduktif yaitu sebesar 17-26%. (Septianingrum, 2023).

Laporan WHO (*World Health Organization*) (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riskedas (Riset Kesehatan Dasar) (2018), menjelaskan wanita usia 10-59 tahun mengalami menstruasi secara teratur

sebanyak 68% dan wanita usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun mengalami masalah haid tidak teratur sebanyak 16,4%. Selain itu, data Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa 13,3% perempuan Jawa Timur mengalami masalah siklus menstruasi tidak teratur. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi termasuk masalah status gizi, asupan gizi, dan aktivitas fisik.

Siklus menstruasi bisa terganggu akibat pola makan yang tidak sehat yaitu apabila jumlah lemak tubuh sedikit kadar *esterogen* yang dihasilkan tak cukup banyak untuk membangun dinding rahim yang nantinya akan meluruh sebagai darah menstruasi. Tingginya simpanan lemak akan menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi dengan *akumulasi* kadar *estrogen* dalam tubuh sehingga apabila asupan karbohidrat, protein maupun lemak terpenuhi dan sesuai dengan kebutuhan maka, siklus menstruasi akan normal (Elisa, 2022).

Status gizi pada perempuan ketika dalam kondisi kelebihan maupun kekurangan dapat menyebabkan fungsi hipotalamus menurun sehingga tidak memberikan stimulasi kepada hipofisis anterior untuk mengekskresi FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH yang mengakibatkan kadar hormon esterogen mengalami penurunan sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi yaitu menghambat terjadinya proses ovulasi dan menyebabkan terjadinya pemanjangan siklus menstruasi (Dya et al, 2019).

*Tablet Fe* merupakan tablet yang diberikan kepada remaja putri dan wanita usia subur bagi remaja putri dan wanita usia subur diberikan sebanyak satu tablet seminggu dan satu tablet sehari selama haid (Kemenkes RI, 2018). Asupan zat besi memiliki korelasi positif terhadap siklus menstruasi. Semakin baik asupan zat besi perempuan maka semakin teratur siklus menstruasinya. Hal ini disebabkan karena zat besi berperan terhadap pembentukan hemoglobin yang berfungsi untuk mengalirkan oksigen ke otak dan otak memiliki peran penting terhadap pembentukan hormon (Illiyya, 2022).

Studi pendahuluan dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner kepada remaja putri di SMK Negeri 5 Jember. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan

dibeberapa jurusan SMK Negeri 5 Jember. Jurusan kimia analisis memiliki kasus terkait keteraturan siklus menstruasi. Sebanyak 21 dari 30 siswi putri mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi baik siklus kurang dari 21 hari maupun siklus menstruasi lebih dari 35 hari bahkan tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan. Sebanyak 30 remaja putri mayoritas memiliki pola makan yang kurang sehat seperti tidak melakukan sarapan dan lebih menyukai olahan protein hewani seperti ayam goreng serta menyukai jajanan cepat saji seperti cilok, seblak, basreng dan sebagainya. Sebanyak 13 siswi tergolong *underweight*, 6 siswi tergolong *overweight* dan sebanyak 11 siswi tergolong normal. Selain status gizi sebanyak 18 diantara 30 remaja putri mengonsumsi *tablet fe* secara rutin yaitu 1 minggu sekali dan 1 tablet sehari saat menstruasi sesuai dengan program TTD di SMK N 5 Jember.

Program TTD yang ada di SMK Negeri 5 Jember merupakan program dari pemerintah yang dilakukan oleh puskesmas. Dari puskesmas sendiri datang ke SMKN 5 Jember dan langsung memberikan edukasi serta TTD kepada seluruh remaja putri.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Lemak, Status Gizi serta Konsumsi *Tablet Fe* dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 5 Jember".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dan lemak, status gizi serta konsumsi *tablet Fe* dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Negeri 5 Kabupaten Jember?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi protein dan lemak, status gizi serta konsumsi *tablet fe* dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Negeri 5 Jember.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat konsumsi protein dan lemak remaja putri SMK Negeri 5 Kabupaten Jember.
2. Mengetahui status gizi remaja putri SMK Negeri 5 Kabupaten Jember.
3. Mengetahui tingkat kepatuhan konsumsi *Tablet Fe* remaja putri SMK Negeri 5 Jember.
4. Mengetahui keteraturan siklus menstruasi remaja putri SMK Negeri 5 Jember.
5. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein dan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Negeri 5 Jember.
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Negeri 5 Jember.
7. Menganalisis hubungan konsumsi *tablet Fe* dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMK Negeri 5 Jember

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan atau wawasan peneliti mengenai tingkat konsumsi protein dan lemak, status gizi serta konsumsi *tablet Fe* dengan siklus Menstruasi dan sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian kesehatan.

### 1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan khususnya sekolah untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi remaja serta dapat dijadikan bahan referensi sebagai bahan bacaan.

### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau peningkatan pengetahuan gizi bagi remaja khususnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.