

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 dari pada 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).

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi terjadi selama 28 hari. Rata-rata siklus menstruasi normal terjadi sekitar 21-35 hari sedangkan yang termasuk gangguan siklus menstruasi meliputi polimenorrhea (35 hari), dan amenorrhea (>3 bulan) (Islamy & Farida, 2019).

Siklus menstruasi normal bergantung pada tindakan dan interaksi hormon yang dilepaskan dari hipotalamus-hipofisis-ovarium dan efeknya pada endometrium. Pemendekan siklus menstruasi yang menyebabkan siklus menstruasi lebih singkat (polimenore) berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran sedangkan pemanjangan siklus menstruasi (oligomenore) berhubungan dengan kejadian anovulasi, infertilisasi, dan keguguran (Islamy & Farida, 2019).

Menstruasi merupakan terjadinya peluruhan dinding rahim (endometrium) yang diikuti dengan pendarahan yang terjadi karena tidak adanya pembuahan. Seringkali menstruasi pertama kali dialami pada usia 8-13 tahun secara periodik setiap bulan dan membentuk sebuah siklus yang dinamakan siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah daur menstruasi yang terjadi pada wanita setiap bulan dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi pada bulan selanjutnya. Siklus menstruasi terjadi setiap 21-35 hari dengan durasi rata-rata pendarahannya selama 3-7 hari. Namun, tidak semua remaja mengalami siklus

menstruasi teratur. Ada beberapa dari remaja yang mengalami masalah atau gangguan menstruasi yang dapat mengganggu aktivitasnya (Fernandes, 2023).

Siklus menstruasi terjadi pada remaja setiap bulan dan dengan waktu yang berbeda-beda pada wanita karena siklus menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam kajian ilmu gizi, salah satu 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. Remaja perempuan yang memiliki gizi lebih cenderung mengalami kenaikan pada hormone estrogen sehingga dapat menghambat sekresi pada protein inhibitor sehingga mengganggu pembentukan hormon FSH yang berakibat terhadap lamanya siklus menstruasi (Dya & Adiningsih, 2019).

Menurut Coad (2007) menyebutkan status gizi memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi. Diperlukan paling tidak 22% lemak dan indeks massa tubuh yang lebih besar 19kg/m² agar siklus ovulatorik dapat terpelihara dengan normal. Hal ini dikarenakan sel-sel lemak melepaskan estrogen yang membantu ovulasi dan siklus menstruasi. Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan (meningkat atau menurun) (Amperaningsih & Fathia, 2019).

Faktor lain yang juga mempengaruhi siklus menstruasi adalah faktor asupan gizi terutama 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).

Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada system mentabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%).

Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-59 tahun sebesar 13,7% (Riskesdas, 2018). Sedangkan data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10 - 59 tahun sebesar 10,4% (Riskesdas, 2015). Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2015 ke tahun 2018 terjadi kenaikan sebesar 3,3% dalam tiga tahun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 01 Tanggul Kabupaten Jember dengan melakukan wawancara kepada siswi sebanyak 10 orang siswi terkait siklus menstruasi yang teratur bagaimana dan 10 orang siswi tersebut tidak paham akan siklus menstruasi dan terdapat 1 orang siswi yang dengan status gizi obesitas mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan siklus menstruasi >35 Hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik mengambil judul tentang “Hubungan Asupan Gizi dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 01 Tanggul”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adakah hubungan asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi) dan status gizi dengan siklus mesntruasi pada remaja putri di SMPN 01 Tanggul?

1.3 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi) dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 01 Tanggul.

1.1.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi asupan gizi, status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 01 Tanggul.
2. Menganalisis hubungan asupan gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 01 Tanggul.
3. Menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 01 Tanggul.

1.4 Manfaat Penelitian

1.1.3 Bagi Institusi Pendidikan, Politeknik Negeri Jember

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu gizi khususnya hubungan asupan gizi dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.1.4 Bagi Instansi

Menambah informasi serta menjadi masukan untuk program sekolah tentang hubungan asupan gizi dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 01 Tanggul.

1.1.5 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan asupan gizi dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.1.6 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.