

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia. Dalam siklus kehidupan, masa remaja merupakan satu masa dimana remaja akan mengalami perubahan yang signifikan baik secara fisik, psikososial maupun biologis yang dapat berdampak pada aspek kehidupannya. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak hingga dewasa. Pada masa ini, remaja mulai mengalami pubertas. Pubertas ditandai dengan terjadinya kematangan dalam sistem reproduksi (Adriani, 2016). Perubahan organ reproduksi pada remaja laki-laki yang mengalami pubertas ditandai dengan terjadinya ereksi, ejakulasi, dan mimpi basah. Sedangkan salah satu tanda remaja perempuan mengalami pubertas adalah mengalami menstruasi (Lestari, 2013).

Menstruasi merupakan terjadinya peluruhan (*deskuamasi*) dinding rahim atau endometrium yang disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan (Sinaga, 2017). Menstruasi yang terjadi secara berulang disetiap bulan pada akhirnya akan membentuk sebuah siklus menstruasi (PUTRI BINTARI, 2018). Siklus menstruasi yang normal rata-rata terjadi selama 21-35 hari. Terdapat beberapa gangguan siklus menstruasi diantaranya *polimenorrhea* (siklus menstruasi <20 hari), *oligomenorrhea* (siklus menstruasi >35 hari), dan *amenorrhea* (siklus menstruasi >3 bulan) (Sitoayu, Pertiwi and Mulyani, 2017). Siklus menstruasi yang singkat memiliki hubungan terhadap penurunan

kesuburan, sedangkan siklus menstruasi yang panjang beresiko menyebabkan *anovulasi*, infertilisasi dan keguguran (Rakhmawati and Dieny, 2013). Siklus menstruasi yang mengalami gangguan secara terus-menerus dapat menyebabkan anemia (Astuti and Mesarini, 2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 menunjukkan bahwa sebesar 13,7% wanita usia 10 – 59 tahun mempunyai siklus haid/menstruasi yang tidak teratur dalam jangka waktu satu tahun terakhir. Prevalensi wanita yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi di Jawa Timur adalah sebesar 13,3% (RISKESDAS, 2010). Hal tersebut selaras dengan temuan Supratiknyo (2016) sebesar 53,3% remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi diantaranya yaitu stres, merokok, konsumsi obat hormonal, gangguan endokrin, diet dan status gizi (Kusmiran, 2014).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status gizi lebih pada remaja yang berusia 16-18 tahun dari 11,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013) menjadi sebesar 13,6%. Remaja dengan status gizi overweight maupun obesitas memiliki sel-sel lemak berlebih, yang berpengaruh terhadap berlebihnya produksi estrogen dalam tubuh. Hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor resiko menstruasi tidak teratur secara kronik atau yang biasa disebut sebagai *anovulatory chronic*. Namun, remaja dengan status gizi kurang juga dapat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur akibat dari kurangnya sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan dalam proses ovulasi dan menstruasi (Kurniasari, Susanti and Asmawati, 2018). Status gizi dapat digunakan sebagai parameter untuk menilai status kesehatan pada remaja. Status gizi pada remaja dinilai berdasarkan Indeks

Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) yang didapatkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan temuan Amperaningsih, dkk. (2019), terdapat hubungan antara status gizi sedangkan siklus menstruasi pada remaja putri. Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan.

Remaja rentan mengalami perubahan pola makan. Kebiasaan makan yang tidak teratur dilakukan tanpa mempertimbangkan kebutuhan. Remaja mulai memperhatikan *body image*, timbul keinginan untuk memiliki tubuh langsing dan tinggi yang berujung pada perilaku diet ketat. *Body image* tersebut kemungkinan akan berdampak pada kurangnya asupan gizi baik zat gizi makro maupun mikro yang dikonsumsi dan mengakibatkan terjadinya masalah gizi kurang (Adriani, 2016). Pada kondisi lain, remaja cenderung sulit meluangkan waktu duduk untuk makan dan lebih memilih untuk melakukan *snacking* dengan mengonsumsi jajanan cepat saji tinggi kalori, gula, dan lemak (Khan *et al.*, 2009). Hal tersebut sejalan dengan temuan Sitoayu (2017), yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara asupan karbohidat, lemak, dan protein dengan siklus menstruasi. Asupan yang berlebih dapat menyebabkan masalah status gizi lebih apabila tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup.

Aktifitas fisik merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan pergerakan anggota tubuh sehingga terjadi proses pembakaran kalori atau peningkatan pengeluaran tenaga dan energi (Kemenkes, 2014). Berdasarkan temuan Naibaho (2014), aktifitas fisik memiliki korelasi yang signifikan terhadap siklus menstruasi. Aktifitas fisik yang rutin dilakukan pada remaja wanita dapat mengurangi kejadian dismenore karena dapat meningkatkan suplay oksigen dua kali lipat per menit, kemudian oksigen dapat dibawa ke pembuluh

darah yang sedang mengalami vasokonstriksi. Selain itu, aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperlancar peredaran darah dan meningkatkan sekresi hormon endorphin yang secara natural dapat menghangatkan rasa nyeri saat menstruasi (Anisa, 2015).

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, menunjukkan bahwa wanita usia 10-59 tahun di Indonesia yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur prevalensinya sebesar 13,7%. Salah satu tanda klinis dari fungsi reproduksi wanita dapat dilihat berdasarkan siklus menstruasi. Lama durasi siklus menstruasi juga dapat digunakan sebagai prediktor timbulnya masalah kesehatan seperti kanker payudara maupun penyakit kardiovaskular (Chavez-MacGregor *et al.*, 2005). Terdapat berbagai faktor lain yang juga mempengaruhi siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, stress, usia, penyakit metabolik seperti diabetes mellitus, pemakaian kontrasepsi, tumor pada ovarium, dan kelainan pada sistem, status gizi (Sunarsih, 2018).

Seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone). Dimana FSH ini berfungsi merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Sedangkan LH (luteinizing hormone) berfungsi dalam pematangan sel telur atau ovulasi (fase sekresi) yang nantinya jika tidak dibuahi akan mengalami peluruhan (menstruasi), sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus

menstruasi juga akan terganggu. Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan (meningkat atau menurun) (Anggarini and Cahyaningrum, 2012).

Permasalahan status gizi memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Asupan makanan dan minuman tinggi energi, tinggi lemak, gula dan garam yang tidak diimbangi dengan asupan makanan yang bergizi seperti buah-buahan, sayur-mayur, dan serelia utuh dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya penyakit tidak menular (Kemenkes, 2014). Remaja memiliki kecenderungan makan atau jajan sesuai dengan keinginan dan terpengaruh dari beberapa faktor seperti uang saku, teman sebaya, dan lingkungan (Judy, 2014). Pengaruh keindahan foto atau video makanan yang diunggah pada media sosial dapat menyebabkan remaja mengidamkan makanan tersebut. Hasil review yang diberikan oleh *foodvlogger* dijadikan pusat informasi, saran, pengaruh hingga patokan dalam pemilihan konsumsi pada makanan tertentu (Hanifati, 2015). Berdasarkan temuan Vaterlaus (2015) terdapat tiga hal yang akan terjadi saat melihat foto atau video makanan yaitu menimbulkan rasa lapar, mengonsumsi makan dalam foto atau video tersebut, atau menahan diri dan tidak mengonsumsi makanan tersebut. Pola makan yang hanya didasari pada rasa ingin tanpa memperhitungkan kebutuhan asupan kalori dalam tubuh dapat menimbulkan dampak negatif apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Perkembangan teknologi pada zaman milenial ini dapat menjadi faktor meningkatnya *sedentary-lifestyle*. Perilaku sedentari merupakan sebuah kebiasaan dalam beraktifitas yang didominasi hanya dengan kegiatan duduk atau berbaring. Berdasarkan temuan Kiess *et al* (2015) menunjukkan bahwa perilaku sedentari

pada anak yang obes lebih tinggi bila dibandingkan dengan anak dengan status gizi normal. Selaras dengan temuan Arundhana dkk (2013) yang menunjukkan bahwa anak dengan tingkat aktifitas fisik yang rendah memiliki status gizi berlebih. Kebiasaan berolahraga yang dilakukan kurang dari tiga kali dalam seminggu dapat menjadi faktor pemicu terjadinya obesitas (Aprilia, 2015). Hadirnya jasa layanan ojek online dan meningkatnya penggunaan kendaraan bermotor memudahkan mobilitas remaja, namun disisi lain hal tersebut berdampak pada terjadinya penurunan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang dilakukan secara berlebihan dapat menjadi penyebab hipotalamus tidak berfungsi secara normal sehingga mempengaruhi sekresi hormon steroid yang berujung pada ketidakaturan siklus menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh F. Indah (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan siklus menstruasi.

SMA Khadijah merupakan salah satu sekolah swasta unggulan yang berada di Kota Surabaya. Dalam sistem pembelajarannya, SMA Khadijah menggunakan penggabungan antara metode pesantren klasik dengan sekolah umum modern. Target pemasaran peserta didik dari SMA Khadijah adalah masyarakat Nadhiyyin (Nahdlatul Ulama) yang berada di Kota Surabaya dan Sekitarnya. Namun, juga tidak menutup peluang bagi masyarakat umum. Letak sekolah yang berada di ibu kota Provinsi Jawa Timur dengan ketersediaan berbagai fasilitas maupun akses yang mudah terhadap prasarana kulineri dapat menjadi faktor resiko terjadinya peningkatan konsumsi pada siswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Khadijah Surabaya, menunjukkan hasil sebesar 60% siswi mengalami gangguan siklus menstruasi dengan sebaran 86% siswi dengan status

gizi lebih, 9% siswi dengan status gizi kurang, dan sisanya yaitu sebesar 5% siswi dengan status gizi normal. Terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dipengaruhi beberapa hal salah satunya adalah status gizi.

### **1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dibuat, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pola makan, aktifitas fisik, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Khadijah Surabaya?

### **1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara pola makan, aktifitas fisik, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Khadijah Surabaya.

#### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden (usia, tingkat kelas, uang saku untuk makan, usia menarche), status gizi, pola konsumsi, asupan gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat), siklus menstruasi, dan aktivitas fisik siswi SMA Khadijah Surabaya.
2. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada siswi SMA Khadijah Surabaya.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Khadijah Surabaya.
4. Menganalisis hubungan status gizi (IMT/U) dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Khadijah Surabaya.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak terkait, yaitu:

#### 1. Bagi responden

Menambah pengetahuan responden mengenai pola makan, aktifitas fisik, dan kategori status gizi serta hubungannya dengan siklus menstruasi.

#### 2. Bagi Peneliti

- a. Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah dan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu di bidang gizi masyarakat.
- b. Memperluas wawasan peneliti mengenai hubungan pola makan, aktifitas fisik, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Khadijah Surabaya.

#### 3. Bagi Prodi Gizi

- a. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kurikulum di S1 Gizi yang berkaitan dengan gizi remaja.

#### 5. Bagi Sekolah

- a. Menjadi bahan evaluasi kepada sekolah sehingga dapat menjadi masukan dalam evaluasi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pada status gizi siswi, asupan gizi seimbang, aktivitas fisik, serta siklus menstruasi siswi.