

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang spesial, karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Pertumbuhan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta cara penggunaan zat gizi, hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormon yang menyerupai pubertas juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja (BKKBN 2010). Kebutuhan gizi pada laki-laki dan perempuan berbeda, karena perempuan mengalami perubahan besar dalam sistem reproduksinya. Remaja putri yang terpenuhi status gizinya, akan terpelihara kesehatan reproduksinya (Proverawaty dan Wati, 2011). Di Amerika Serikat, lebih dari 60% orang dewasa dan 30% dari anak-anak dan remaja dikategorikan kelebihan berat badan dan obesitas (Apovian, 2007). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi kurus dan gemuk pada remaja umur 16-18 tahun secara Nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas). Prevalensi dengan gemuk tertinggi adalah provinsi DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,06%). Adapun Maryani (2014) mengungkapkan bahwa 35% remaja di DIY memiliki status nutrisi tidak normal karena terlalu banyak mengonsumsi *fast food* dan *junk food*.

Pada masa remaja, mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas (Atikah, 2009 dalam Adnyani, 2013). Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004 dalam Sukarni & Wahyu, 2013). Cakir M *et al* pada tahun 2007, di dalam penelitiannya menemukan 31,2% remaja di Turki mengalami ketidakteraturan pola menstruasi. Perbedaan panjangnya pola menstruasi antara wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbangya hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stress. (Devirahma, 2012). Hasil dari Riset Kesehatan Data (RISKESDAS, 2010) menunjukkan bahwa perempuan di Indonesia dengan usia 10-59 tahun sebanyak 13,7% melaporkan haid tidak teratur. Data di Yogyakarta menunjukkan bahwa 15,8% mengalami haid tidak teratur. Adapun (ArdikniLuthfa, 2017), mengungkapkan data terbaru di pondok pesantren kuno putrid Gamping Sleman pada bulan November hingga Februari lebih banyak pada keadaan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 29 responden (59,2%), sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 20 orang (40,8%).

Permasalahan status gizi pada saat ini bukan hanya berupa kekurangan gizi yang menyebabkan tubuh kurus atau berat tubuh kurang/ *underweight*. Hasil penelitian Felicia (2015) menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi kurus dan

gemuk mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Selain itu status gizi pada remaja juga mempengaruhi sistem hormonal yang terkait dalam jumlah lemak dalam tubuh. Lemak yang berperan mempengaruhi hormone esterogen, dimana hormone esterogen adalah salah satu hormone yang mempengaruhi sistem reproduksi remaja putri (Verawaty dan Rahayu, 2012). Karena cenderung memiliki sel-sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang berlebih. Sedangkan pada status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan oleh ovulasi dan menstruasi sehingga bisa mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur (Evan, 2011).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui apakah terdapat Gambaran Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi khususnya Pada Siswi di SMA Darul Islam Gresik, mengingat status gizi merupakan masalah global yang sangat berdampak pada kesehatan, terutama pada kesehatan reproduksi wanita. Pada peneliti ini, peneliti memilih SMA Darul Islam Gresik sebagai tempat penelitian karena belum ada peneliti tentang “ Gambaran Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMA Darul Islam Gresik.”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Darul Islam Gresik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Darul Islam Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi pada siswi di SMA Darul Islam Gresik.
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada siswi di SMA Darul Islam Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Setelah diadakan penelitian ini dapat diketahui gambaran status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Darul Islam Gresik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar untuk melakukan intervensi dalam upaya meningkatkan pemahaman untuk menambah wawasan tentang gambaran status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Darul Islam Gresik.

1. Bagi peneliti
 - 1) Menambah pemahaman tentang gambaran status gizi dengan siklus menstruasi.
 - 2) Merupakan kegiatan belajar untuk menuangkan kembali pengetahuan serta mempratekkan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan.
 - 3) Memperoleh pengalaman dan mengetahui teoritis yang didapat melalui penelitian serta melatih keterampilan dalam menulis karya ilmiah.
2. Bagi Institusi Pendidikan

- 1) Sebagai tambahan pengetahuan dari hasil penelitian untuk dikembangkan pada penelitian berikutnya.
- 2) Memberikan dukungan bagi peningkatan profesionalisme.
3. Bagi tempat penelitian dan responden

Diharapkan setelah penelitian ini institusi pendidikan untuk lebih intensif dalam pemberian pendidikan tentang kesehatan reproduksi remaja dan menyediakan bahan belajar seperti buku-buku tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. Bagi responden sendiri diharapkan dapat menambahkan wawasan atau pengetahuan tentang gambaran status gizi dengan siklus menstruasi.