

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi indikator awal masalah kesehatan reproduksi atau masalah hormonal yang perlu mendapatkan perhatian medis lebih lanjut. Masalah pada perubahan hormonal yang terjadi karena interaksi kompleks antara sistem hormon yang melibatkan hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan uterus ini pada wanita seperti perubahan pada fisik (*perubahan suhu tubuh dan berat badan*), perubahan suasana hati (*mood swing, kesakitan, dan emosi yang tidak stabil*), perilaku (*kekurangan konsentrasi, perubahan kepribadian, dan meningkatnya aktivitas fisik*), dan kesehatan (*masalah kulit atau gangguan kulit yang disebabkan oleh stres*). Selain itu, dampak psikologis dari siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat mempengaruhi aspek kehidupan sosial dan psikososial siswi (Revi, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, disampaikan bahwa 68% perempuan Indonesia berusia 10 hingga 59 tahun mengalami menstruasi secara teratur, sementara 13,7% melaporkan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menimbulkan sejumlah konsekuensi kesehatan yaitu gangguan emosional, kesulitan untuk merencanakan kehamilan, ketidakseimbangan hormon, masalah reproduksi, dan gangguan kesehatan umum. Dampak dari kondisi-kondisi tersebut menyebabkan gangguan pada kualitas hidup perempuan, terutama remaja, dan perlunya penanganan yang lebih intensif agar tidak menghambat aktivitas sehari-hari termasuk proses belajar. Beberapa faktor dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur, termasuk stres, asupan gizi, kebiasaan merokok, penggunaan obat hormonal, serta gangguan endokrin dan status gizi (Septianingrum, 2023). Berdasarkan kajian penelitian yang menyebutkan bahwa remaja 59% memiliki siklus menstruasi yang teratur, 83% memiliki lama menstruasi ≤ 6 hari (Marques & Suwanti, 2022).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mencakup berbagai gangguan yang memengaruhi keteraturan dan volume darah yang dikeluarkan selama periode menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi. Menurut WHO menunjukkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Sedangkan berdasarkan data dari Riskesdas menunjukkan bahwa sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Riskesdas, 2018). Faktor yang dapat menyebabkan gangguan sistem reproduksi siklus menstruasi antara lain ketidakseimbangan hormon, stres, kelainan sistemik, kelenjar gondok, hormon prolaktin berlebihan, Status gizi (IMT), aktivitas fisik, dan usia menarche (Septianingrum, 2023).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 di Indonesia, prevalensi status gizi pada remaja usia 13- 15 tahun yang memiliki status gizi gemuk 11,2%, obesitas 4,8% sangat kurus 1,9%, dan kurus 6,8%. Prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi gemuk di Indonesia mengalami peningkatan 0,4% dari tahun 2013. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi status gizi pada remaja 13-15 tahun untuk gemuk 12% dan obesitas 4,9% sedangkan status gizi sangat kurus 1,7% dan kurus 6,1% (Riskesdas, 2023).

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang tercermin dari interaksi antara asupan makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Status gizi buruk pada remaja, seperti pada data dari Riskesdas 2020 menunjukkan bahwa seringkali menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur dalam siklus menstruasi baik dengan siklus yang terlalu jarang, terlalu rapat, atau bahkan tidak menstruasi sama sekali. Keteraturan menstruasi ini dipengaruhi oleh produksi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron yang dapat terganggu oleh gangguan status gizi. Asupan gizi yang tidak memadai juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS) yang berpotensi memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Karena itu hubungan yang

penting antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi harus dipahami dari perspektif fisiologis (Revi et al., 2023).

Remaja dengan status gizi yang buruk cenderung mengalami masalah ovulasi dan ketidakseimbangan hormon, yang pada gilirannya dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur atau bahkan amenore (tidak menstruasi). Penelitian epidemiologis juga mendukung hubungan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi. Indikator status gizi yang buruk dipengaruhi oleh IMT. Wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) yang rendah atau tinggi seringkali lebih rentan mengalami siklus menstruasi. Kurangnya nutrisi dapat mempengaruhi berat badan dan komposisi tubuh, yang dapat menjadi faktor risiko bagi ketidakseimbangan hormonal (Shofar, 2018). Menurut Karlinah & Irianti (2021) kalori yang berlebihan dan lonjakan kenaikan berat badan dapat berkontribusi dalam peningkatan estrogen dalam darah sehingga dapat mengganggu siklus menstruasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reyza & Sulistiawati (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi. Orang dengan status gizi normal akan mengalami keteraturan dalam siklus menstruasi. Namun, orang yang mengalami obesitas justru mengalami ketidakteraturan menstruasi. Jika seorang wanita memiliki berat badan di bawah batas normal, hormon dalam tubuhnya dapat mengalami disfungsi, menyebabkan berakhirnya siklus menstruasinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspita & Kambu (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna mengenai status gizi dengan keteraturan menstruasi pada mahasiswi asrama rusunawa Universitas Lampung. Setengah dari partisipan penelitian ini menunjukkan status gizi yang tidak normal, dan hal ini berkaitan dengan faktor- faktor sosioekonomi orang tua responden, seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan mereka (Lestari, 2023).

Keterbaruan penelitian dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada penelitian baru yang mengaitkan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja. Status gizi yang baik merupakan hasil dari asupan

makanan yang seimbang dan mencakup semua nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kondisi gizi yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari kekurangan energi dan kelemahan hingga masalah pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Revi, 2023). Untuk menjaga status gizi yang baik, penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein sehat. Selain itu, pola makan seimbang dan aktifitas fisik yang teratur juga sangat penting. Pemantauan status gizi secara teratur oleh profesional kesehatan seperti dokter atau ahli gizi dapat membantu mengidentifikasi masalah gizi dan memberikan saran tentang perubahan yang diperlukan dalam pola makan dan gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Suwanti, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 siswa di SMK Farmasi As-Shifa mengenai pengaruh status gizi terhadap menstruasi didapatkan jika dari 30 siswi 70% siswa memiliki status gizi normal dan 30% siswa memiliki status gizi tidak normal. Selain itu dari 30 siswa, terdapat 15 siswa memiliki siklus menstruasi teratur, 10 siswa memiliki siklus tidak teratur, dan 5 siswa tidak terdefinisi. Jika dibandingkan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Itikurih Hibarna didapatkan hanya terdapat 3 siswa yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, dan sisanya sebanyak 27 siswa memiliki siklus menstruasi yang teratur. Dimana dari 30 siswa ini sebanyak 90% siswanya memiliki status gizi normal dan hanya 10% yang memiliki status gizi tidak normal. Sehingga dapat disimpulkan jika di SMK Farmasi As-Shifa masih banyak siswa yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Dalam studi ini, berbagai variabel terkait status gizi (IMT), akan dievaluasi bersamaan dengan keteraturan siklus menstruasi. Data yang diperoleh dari studi pendahuluan ini akan menjadi dasar untuk merancang penelitian lebih lanjut yang lebih komprehensif, serta untuk mengidentifikasi apakah ada kecenderungan atau pola yang signifikan antara status gizi dan menstruasi pada remaja. Dengan demikian, studi pendahuluan ini merupakan

langkah awal yang penting dalam pemahaman lebih lanjut tentang pentingnya gizi dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi pada masa remaja.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik dengan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara status gizi dan keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK Farmasi As-Shifa, yang dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja perempuan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka, rumusan masalah untuk penelitian ini adalah : Adakah hubungan status gizi terhadap keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK Farmasi As - Shifa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK Farmasi As – Shifa.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui status gizi pada siswi SMK Farmasi As – Shifa.
- b. Untuk mengetahui keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK Farmasi As – Shifa.
- c. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK Farmasi As - Shifa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambahkan wawasan dan pengetahuan mengenai status gizi dan siklus menstruasi serta dapat digunakan untuk tambahan informasi serta acuan untuk penelitian selanjutnya. Bagi penulis sendiri, berguna untuk mempelajari dan mengetahui status gizi yang diperlukan agar siklus menstruasi lancar.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan masukan, saran, dan perbaikan yang bisa menambah informasi mengenai pentingnya gizi dalam keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

- a. Bagi institusi diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan referensi dan bahan tambahan untuk memperoleh informasi dalam menambah pengetahuan.
- b. Bagi responden diharapkan hasil penelitian ini bisa meningkatkan kesadaran siswa untuk lebih memperhatikan status gizi agar siklus menstruasi tetap teratur.
- c. Bagi masyarakat diharapkan hasil penelitian ini bisa menyumbangkan pengetahuan tambahan dan pemahaman yang lebih mendalam, terutama bagi orang tua dalam menjaga status gizi untuk mempertahankan keteraturan siklus menstruasi anak mereka.
- d. Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan informasi sekaligus masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan pemenuhan status gizi siswa.