

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan siklus alamiah yang dialami setiap perempuan dan merupakan tanda sudah memasuki usia pubertas dengan terjadinya pematangan organ reproduksi. Siklus menstruasi adalah selang waktu antara awal haid sebelumnya dengan awal haid berikutnya yang berulang setiap bulan. Menstruasi ditandai dengan pelepasan lapisan rahim, yang menyebabkan pendarahan vagina. *Menarche* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode menstruasi pertama seorang perempuan (Kurniati, 2019).

Menstruasi dikatakan normal jika siklusnya berlangsung antara 21 sampai 35 hari per bulan dan teratur. Siklus menstruasi tidak selamanya teratur karena beberapa remaja mengalami masalah dengan gangguan siklus menstruasinya. Menstruasi adalah komponen penting dari siklus reproduksi perempuan, periode menstruasi yang tidak teratur dapat berkembang menjadi suatu kondisi dan berdampak pada kehidupan normal remaja (Fitria, R, et al., 2021).

Menurut data WHO (2018), 80% remaja di seluruh dunia memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Di Indonesia, 16,4% remaja di atas usia 15 tahun memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Kemenkes RI, 2019). Pada wilayah DIY persentase menstruasi tidak teratur pada remaja mencapai 15,8% dalam (Purwati & Muslikhah, 2020).

Faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu gangguan hormonal, faktor psikis dan fisik, faktor genetik, kelainan organik dan status gizi. Kebanyakan remaja cenderung mengabaikan status gizi mereka. Memiliki status gizi yang berlebih dan kurang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi yaitu menstruasi tidak teratur (Isramilda & Prihadianto, 2021).

Status gizi dapat diukur salah satunya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Nilai IMT diperoleh dari perhitungan berat badan dan tinggi badan yang sering digunakan untuk menilai keadaan lemak tubuh pada remaja. Salah satu komponen dalam tubuh yang mempengaruhi produksi estrogen dan merupakan penyebab gangguan siklus menstruasi adalah lemak. Memiliki IMT yang tinggi atau rendah dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Kurniati, Y, 2019).

Remaja yang tidak menjaga berat badannya agar tetap ideal dapat mengalami gangguan siklus menstruasi, jika tidak terdeteksi dan dilakukan intervensi secara dini maka akan berdampak pada sistem reproduksinya yaitu terganggunya fisiologi hormon reproduksi dan organ reproduksi untuk menjalankan fungsi reproduksinya yaitu konsepsi atau fertilitas. Gangguan siklus menstruasi dapat menyebabkan kelainan seperti hiperplasia endometrium, kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas jika berlangsung lama dan tidak ditangani dengan tepat. IMT yang ideal dapat menjadi acuan dalam mempersiapkan diri menjadi seorang ibu dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja putri agar dapat memiliki keturunan yang sehat (Fitria et al., 2021).

Remaja dengan IMT tinggi (*overweight* dan *obesity*) biasanya memiliki lebih banyak sel lemak, yang menghasilkan terlalu banyak estrogen dan seringkali menyebabkan *anovulatory chronic*. Sedangkan pada status gizi *underweight* sel lemak yang dimiliki sedikit sehingga tidak cukup untuk memproduksi jumlah estrogen yang diperlukan selama ovulasi, yang menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur (Amperaningsih & Fathia, 2019).

Hasil penelitian (Karlinah & Irianti, 2021; Isramilda & Prihadianto, 2021; Suantari, A, et al., 2021; Tayebi et al., 2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan gangguan siklus menstruasi. Karena peran hormon estrogen, IMT telah terbukti berpengaruh pada siklus menstruasi. Perempuan yang memiliki IMT tidak normal akan lebih berpotensi mengalami gangguan siklus menstruasi.

Menurut data tahun 2007-2018 (Kemenkes RI, 2018), prevalensi obesitas pada perempuan usia ≥ 15 meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia persentase perempuan yang mengalami obesitas adalah 18,8% pada tahun 2007, meningkat menjadi 26,6% pada tahun 2013, dan kemudian terus meningkat hingga mencapai 31,0% pada tahun 2018. Pada provinsi DIY prevalensi IMT obesitas tertinggi terjadi di kabupaten Bantul dimana prevalensi sebanyak 10,44% dan kurus sebesar 9,01 % yaitu pada remaja umur 15 tahun, sedangkan pada umur 16-18 tahun prevalensi obesitas 6,20% dan prevalensi kurus 5,50% (Riskesdas, 2018).

Remaja saat ini memiliki gaya hidup kurang baik yang dapat berkontribusi terhadap obesitas, seperti kurang berolahraga dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, dampak ponsel yang memungkinkan pengguna memesan makanan, transportasi, dan kemudahan lainnya secara online membuat remaja malas untuk melakukan aktivitas sehingga memicu kenaikan berat badan (Telisa *et al.*, 2020).

Obesitas pada remaja dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada saat dewasa. Peluang remaja untuk mengalami obesitas akan meningkat jika mereka tidak mengatur pola makan dengan baik. Pada negara maju maupun berkembang obesitas menjadi masalah kesehatan di dunia. Menurut organisasi kesehatan dunia, obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu segera diatasi (WHO, 2022).

Obesitas remaja disebabkan oleh berbagai faktor yaitu usia, genetik, asupan energi, aktifitas fisik, pola makan yang dapat mengubah keseimbangan energi dan meningkatkan kemungkinan obesitas. Usia remaja rentan mengalami ketidakseimbangan gizi. Salah satu alasannya adalah kebutuhan gizi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan masa remaja. Remaja merupakan populasi yang berisiko mengalami kelebihan gizi karena perubahan gaya hidup dan pola makan zaman sekarang. Jika dibandingkan dengan tinggi badan, jumlah berat badan yang agak berlebihan dapat digunakan untuk menggambarkan nutrisi (Rindorindo *et al.*, 2020).

Remaja dengan gizi lebih atau obesitas cenderung memiliki lemak tubuh yang lebih banyak. Salah satu zat dalam tubuh yang mempengaruhi pembentukan estrogen adalah lemak yang menjadi salah satu penyebab utama gangguan menstruasi. Jumlah *estrogen* yang meningkat dalam darah menjadi penyebab panjangnya siklus menstruasi akibat meningkatnya jumlah lemak (Suantari, A, et al., 2021).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dua kali lebih mungkin terjadi pada perempuan yang kelebihan berat badan atau obesitas. Untuk menghindari dampak yang lebih besar, maka diperlukan upaya penanganan sehingga kelebihan berat badan atau obesitas tidak mengarah kepada *anovulatory chronic* yaitu dengan mengubah pola hidup kearah yang lebih sehat dengan berolahraga, mengonsumsi makanan yang rendah lemak, kolesterol, dan garam dapat mengontrol kebiasaan makan (Amperaningsih & Fathia, 2019).

Di sisi lain remaja putri biasanya memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah dan lebih menekankan pada penampilan, yang membuat mereka melakukan diet berlebihan yang biasanya menyebabkan *anorexia nervosa*. Siklus menstruasi akan terganggu pada remaja yang kekurangan gizi. Penurunan berat badan yang signifikan dapat menyebabkan penurunan kadar estrogen dan penurunan produksi *hormon gonadotropin* LH dan FSH, yang dapat berdampak buruk pada siklus menstruasi dan ovulasi (Ruqaiyah & Fauziah, 2021).

Menurut Pasal 11 Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Negara Republik Indonesia disebutkan bahwa penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja pemerintah dimaksudkan untuk remaja dalam mempersiapkan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah juga berupaya untuk menaikkan standar PKPR mencakup penyampaian informasi tentang kesehatan remaja dalam layanan konseling di semua rangkaian layanan kesehatan, termasuk layanan gizi remaja dan layanan kesehatan reproduksi (Annet & Naranjo, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 1 Kasihan terhadap 10 orang siswi dengan memberikan pertanyaan 5 dari 10 siswi mengalami gangguan menstruasi >35 hari dengan IMT lebih, 2 orang lainnya mengalami siklus menstruasi <21 hari dengan IMT kurus dan selebihnya mengalami siklus menstruasi secara normal dengan berat badan ideal. Pada SMA N 1 Kasihan program PKPR belum berjalan, upaya sekolah untuk berat badan yang ideal bagi siswanya yaitu melakukan kegiatan olahraga seminggu satu kali dengan jadwal yang berbeda pada setiap kelasnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dianalisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik usia *menarche* dan aktifitas fisik pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023
- b. Diketahui Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023.
- c. Diketahui gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023.
- d. Diketahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan gangguan siklus menstruasi remaja putri kelas X di SMA N 1 Kasihan Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah referensi mengenai faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

2. Praktiks

a. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi mengenai penyebab gangguan siklus menstruasi dengan mengidentifikasi status gizi menggunakan IMT sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan dan pendidikan kesehatan tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan siklus menstruasi yang teratur bagi remaja.

b. Bagi SMA N 1 Kasihan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan gangguan siklus menstruasi, sehingga pihak sekolah dapat lebih memperhatikan exercise karena IMT yang normal akan mempengaruhi siklus menstruasi teratur pada remaja.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran kepada siswa tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan gangguan siklus menstruasi, sehingga siswa dapat mempertahankan berat badan yang ideal atau menurunkannya secara sehat untuk mengurangi resiko masalah atau penyakit yang dapat terjadi, serta untuk pembelajaran khususnya tentang kesehatan reproduksi.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi serta dapat mengaplikasikan ilmunya pada remaja putri dan masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian/peneliti	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Harapan Utama Batam (Istramilda & Prihadianto, 2021)	Analitik dengan pendekatan cross sectional Variabel bebas: Indeks massa tubuh (IMT) Variabel terikat: Siklus Menstruasi	Ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi dengan nilai $p < 0,05$ ($0,006 < 0,05$).	Sama-sama meneliti tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi	Tempat dan teknik pengambilan sampel penelitian

No	Judul penelitian/peneliti	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir (Karlinah & Irianti, 2021)	Observasional bersifat analitik dengan rancangan cross sectional Variabel bebas: Indeks massa tubuh (IMT) Variabel terikat: Siklus Menstruasi	Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.	Sama-sama meneliti tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi	Tempat dan kategorik IMT
3.	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Remaja VIII Di SMP Negeri 2 Kuta Utara (Suantari, A, et al., 2021)	Descriptive correlation dengan pendekatan cross sectional Variabel bebas: Indeks massa tubuh (IMT) Variabel terikat: Siklus Menstruasi	Hasil analisis statistik didapatkan bahwa $p=0,001$ dan $r=0,539$ sehingga teradapat hubungan IMT dengan siklus menstruasi.	Sama-sama meneliti tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi	Desain penelitian dan uji analisis data.
4.	<i>The Relationship Between Body Mass Index (BMI) and Cross Sectional Study at Different Ages of Menarche and Sex Hormones</i> (Tayebi et al., 2018)	Analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i> Variabel bebas : IMT Variabel terikat: Siklus Menstruasi	Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan panjang siklus menstruasi p-value= $0,006$.	Sama-sama meneliti tentang hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi	Teknik pengambilan sampel dan tempat penelitian