

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja adalah suatu fase dimana adanya perubahan kanak-kanak menuju usia dewasa awal yang melibatkan banyak perbedaan. Masa remaja berlangsung dari usia 15-20 tahun. Ketika generasi muda mengalami perubahan, mereka menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan yang berkaitan akan perubahan fisik, gizi tercukupi, perkembangan psikososial, emosional dan kepintaran (Anemia *et al.*, 2022). Fase remaja ialah kerangka atau perkembangan dari fase muda menuju fase dewasa, pada fase remaja ini ada beberapa perubahan yang akan terlihat, dari mulai perubahan mental, psikososial, hingga perubahan fisik. Kementerian Kesehatan (KEMENKES 2010) menyatakan bahwa masa pubertas mempunyai dua tahap, yaitu masa pubertas dini 12 hingga 16 tahun dan fase pubertas terakhir 17 hingga 25 tahun. Pada usia ini, remaja menghadapi perubahan fisik yang terus menerus. Adanya perubahan fisik dampak dari pertumbuhan akan memengaruhi status kesehatan dan nutrisi remaja (Apriliyanti, 2020). Dalam waktu fase remaja baik fisik ataupun psikis terjadi proses pematangan tumbuh kembang salah satunya organ reproduksi yang selanjutnya berkaitan dengan kesehatan reproduksi (Istibsaroh *et al.*, 2023). Kesehatan reproduksi sangat penting pada tahap ini karena berpengaruh terhadap aspek kehidupan yang berkaitan erat dengan tingkat fertilitas, salah satunya siklus menstruasi (Kasmad & Mutmainnah, 2023).

Menstruasi merupakan proses alami seorang wanita yakni pengelupasan atau pengangkatan lapisan rahim yang keluar melalui vagina. Menstruasi yang disebabkan oleh hormon reproduksi adalah perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh perempuan pada waktu tertentu. Periode ini sangat penting bagi reproduksi manusia, dan terjadi setiap bulan, antara pubertas dan menopause (Andriani *et al.*, 2021). Perdarahan dapat terjadi sewaktu-waktu, dengan jeda antar haid disebut satu siklus haid. Siklus menstruasi didefinisikan sebagai jangka waktu hari pertama menstruasi sampai hari berikutnya. Biasanya lamanya menstruasi adalah 28 hari dan lamanya haid 4-6 hari (Rahma, 2021). Siklus haid normal dan teratur

menyatakan wanita mempunyai perkembangan dan fungsi reproduksi baik sedangkan siklus yang tidak teratur menandakan masalah pada sistem metabolisme hormonal hingga berdampak infertilitas (Natalia & Astikasari, 2019).

World Health Organization (WHO) (2020) menyatakan prevalensi gangguan menstruasi pada wanita kurang lebih 45%. Survei Kemenkes RI (2018) menunjukkan sebanyak 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Angka ini meningkat menjadi 14,9% di kota-kota dan 15,8% di wilayah regional. Sebanyak 16,4% wanita di Indonesia dalam kelompok usia 17 hingga 29 dan 30 hingga 34 tahun mengalami gangguan haid yang tidak teratur (Purwati & Muslikhah, 2021). Pada tahun 2018 hasil dari Survei Efektivitas dan Akuntabilitas Program Remaja (SKAP) KKBPK menunjukkan jumlah remaja putri yang berusia 15-24 tahun mengalami gangguan sistem reproduksi termasuk gangguan menstruasi di Jawa Tengah sebanyak 11,5%, dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 13,94% (Fratidina *et al.*, 2022).

Siklus menstruasi bermacam-macam, masing-masing wanita mendekati 90% perempuan mempunyai siklus 25 hingga 35 hari, sedangkan terdapat 10-15% wanita yang mengalami siklus menstruasi lama dalam 28 hari, akan tetapi tidak semua wanita mempunyai siklus tidak normal (Andriani *et al.*, 2021). Tanda dan gejala ketidakteraturan siklus menstruasi misalnya siklus tidak teratur awal mulanya normal dan menjadi tidak normal dalam siklus 35 hari, nyeri berlebihan, haid lebih lama, dan pendarahan yang banyak (Winengsih *et al.*, 2023). Wanita dengan siklus menstruasi yang singkat atau lebih sering dapat mengalami un ovulasi, yang berarti sel telur tidak matang dan sulit dibuahi. Siklus menstruasi yang berkepanjangan juga dapat menandakan produksi sel telur yang rendah atau dapat menyebabkan gangguan kesuburan. Selain gangguan kesuburan terdapat juga dampak lain dari ketidakteraturan siklus menstruasi, yaitu tubuh akan kehilangan banyak darah dapat memicu terjadinya anemia hingga osteoporosis dini. Sehingga apabila masalah tersebut tidak segera dicegah, maka dapat memengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan saat beraktivitas bahkan dapat menyebabkan masalah yang serius (Natalia & Astikasari, 2019).

Ketidakteraturan siklus haid diakibatkan oleh banyak faktor, yaitu diantaranya

pola makan yang kurang baik. Pola makan adalah sebuah bentuk dalam mengupayakan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi diatur dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, menjamin kecukupan gizi, dan mencegah atau mempercepat berkembangnya penyakit. Pada usia remaja adalah usia dimana seseorang masih dalam ambang kelabilan, sehingga para remaja cenderung acuh terhadap nutrisi yang dikonsumsi dan mengabaikan pentingnya mengonsumsi nutrisi yang bergizi seimbang (Amaliyah *et al.*, 2021).

Mengonsumsi makronutrisi seperti lemak akan mempengaruhi hormon reproduksi seperti estrogen yang dibuat oleh jaringan adiposa, sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, mengonsumsi zat gizi mikro seperti serat juga dapat memengaruhi hormon menstruasi, karena adanya peningkatan kadar lemak dari dalam tubuh sehingga menyebabkan sekresi estrogen meningkat, hal tersebut yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi terlalu panjang atau pendek. Selain itu, jika produksi estrogen terlalu tinggi, mereka dapat mengurangnya sehingga hal tersebut menjaga siklus menstruasi agar tetap normal (Apriliyanti D, 2020). Bagian terpenting dari mengatur siklus menstruasi adalah menjaga keseimbangan hormon. Banyak hal seperti stress, berat badan, gaya hidup, perubahan rutinitas, serta penyakit, hal tersebut yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang ada di dalam tubuh (Kurnia & Atifah, 2023) sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan yang buruk dapat memengaruhi status gizi seseorang dan dapat digunakan sebagai parameter untuk menilai status kesehatan pada remaja (Dya & Adiningsih, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Fairuz (2018) tentang "Hubungan kebiasaan makan, kegiatan berkaitan dengan tubuh, dan status gizi dengan siklus menstruasi di SMA Khadijah Surabaya" diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi seseorang dan kebiasaan makan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Batubara pada tahun 2021 tentang "Hubungan pola makan perempuan usia subur terhadap siklus menstruasi di kecamatan Medan Perjuangan", hasil penelitiannya diperoleh nilai *p-value* = 0,004 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan siklus menstruasi (Marsahusna *et al.*, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada 29 Februari 2024 di SMP Mataram Kasihan, menurut wawancara kepada wakil kepala sekolah menyatakan bahwa sekolah sudah memberikan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi tetapi belum menjelaskan bagian kesehatan reproduksi mengenai keteraturan siklus menstruasi serta faktor apa saja yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi tersebut, sudah hampir semua remaja putri mengalami menstruasi tetapi tidak tahu apakah remaja putri mengalami siklus menstruasi yang normal atau tidak. Selain itu, remaja putri juga belum mengetahui bahwa ada faktor pola makan yang memengaruhi siklus menstruasi. Dari hasil wawancara kepada beberapa remaja putri menyatakan bahwa siklus menstruasi mereka ada yang normal dan tidak, kemudian ada yang menyatakan bahwa siklus menstruasi mereka normal tetapi masih belum mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

Latar belakang yang telah diuraikan menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode di mana remaja mengalami menstruasi dengan berbagai permasalahan kompleks yang dapat memengaruhi siklus menstruasinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMP Mataram Kasihan”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat dirumuskan suatu masalah penelitian yaitu tentang “Bagaimanakah hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi remaja di SMP Mataram Kasihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pola makan pada remaja di SMP Mataram Kasihan
- b. Diketahui siklus menstruasi pada remaja di SMP Mataram Kasihan.
- c. Diketahui hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP

Mataram Kasihan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai adakah hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja, serta diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dapat dipelajari.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja SMP

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai adanya faktor pola makan yang dapat memengaruhi siklus menstruasi.

b. Bagi Guru SMP Mataram Kasihan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah guru dalam memahami lebih banyak tentang faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, seperti pola makan yang dapat memengaruhi siklus menstruasi sehingga para guru bisa membantu edukasi kepada remaja tentang hal ini.

c. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini mampu digunakan untuk kebijakan atau promosi kesehatan saat penelitian pada kasus pencegahan atau tahap preventif untuk mencegah gangguan siklus menstruasi.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini mampu digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja.