

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu fase dalam perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan suatu masa yang terjadi diantara masa anak-anak dan masa dewasa atau biasa disebut masa pubertas. Menstruasi pertama kali atau *menarche* pada remaja perempuan merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan (Dya dan Adiningsih, 2019).

Menstruasi dialami oleh wanita yang berusia 12 – 49 tahun dan tidak dalam kondisi hamil juga belum mengalami *menopause*. Menstruasi merupakan proses kompleks yang melibatkan beberapa hormon, organ seksual dan sistem saraf. Hormon memiliki pengaruh penting dalam menstruasi, jika hormon tidak seimbang maka siklus akan terganggu. Siklus menstruasi merupakan pertanda klinis fungsi reproduksi wanita. Panjang siklus menstruasi diketahui sebagai prediktor kesehatan seperti kanker payudara dan faktor risiko kardiovaskular (Prathita dkk, 2017).

Siklus menstruasi didefinisikan siklus pendek jika 25 hari, normal 26 – 34 hari, atau panjang 35 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal juga dikaitkan dengan penurunan kesuburan. Jarak siklus menstruasi berbeda pada setiap wanita, umumnya berkisar 15 – 45 hari rata-rata 28 hari dan lamanya berkisar 2 – 8 hari rata-rata 4 – 6 hari dengan darah yang dikeluarkan berkisar 60 – 80 ml per siklus (Nugraheni dkk. 2020).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, status gizi, sinkronisasi proses menstruasi (interaksi sosial dan lingkungan) serta gangguan endokrin (Kusmiran, 2011). Untuk mengetahui status gizi pada remaja, salah satunya dapat diukur menggunakan pengukuran *antropometri* dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang akan disesuaikan berdasarkan umur. Status gizi yang lebih (*overweight* dan obesitas) biasanya mengalami *anovulatory chronic* atau menstruasi tidak teratur secara kronik. Karena cenderung memiliki sel – sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen

yang berlebih. Sedangkan pada status gizi yang kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga bisa mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur (Aryani, 2019).

Apabila remaja putri memiliki asupan gizi yang baik dan juga stabilitas emosi yang baik disertai dengan gaya hidup (*lifestyle*) dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik. Sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi. Dimana hormon reproduksi ini memiliki peran penting dalam siklus menstruasi bisa menjadi teratur. Kekurangan zat gizi berdampak pada penurunan fungsi reproduksi, misal pada *anoreksia nervosa* yang berdampak pada perubahan siklus ovulasi, bila memberat perlu diberikan hormon GnRH untuk mengembalikan siklus haid kearah normal (Paath, dan Rumdasih, 2005).

Prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita di dunia pada penelitian yang dilakukan oleh Cakir dkk. (2007) di Turki ditemukan sebanyak 31,2% wanita mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, dan penelitian yang dilakukan Sanjay dkk. (2011) di India ditemukan sebanyak 22,1% wanita mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Menurut Hasil Riskesdas di Indonesia prevalensi nasional ketidakteraturan siklus menstruasi adalah sebesar 13,7% dan prevalensi Jawa Timur yaitu sebesar 13,3%. Hal ini menandakan bahwa jumlah kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi di Jawa Timur hampir sepadan dengan prevalensi Nasional (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian Felicia (2015) menyatakan bahwa dari 67 responden, ada 9 responden (33,3%) yang memiliki status gizi kurus dengan siklus menstruasi teratur, 6 responden (20,7%) yang memiliki status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 2 responden (18,2%) yang memiliki status gizi gemuk dengan siklus menstruasi teratur. Kesimpulan dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Nunung (2017) menyatakan hal yang juga sama bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul Yogyakarta.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Prathita dkk. (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan berarti antara status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Berdasarkan data di atas, penulis ingin meneliti apakah ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Bagaimana hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri?”

## **1.3 Tujuan Pembahasan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri berdasarkan *literature review*.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mendeskripsikan status gizi remaja putri.
- 2) Mendeskripsikan siklus menstruasi remaja putri.
- 3) Menganalisis adanya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Secara Praktis**

- 1) Bagi Remaja Putri  
Diharapkan hasil *literature review* ini dapat digunakan sebagai bahan informasi tentang status gizi dan siklus menstruasi.
- 2) Bagi Masyarakat Umum  
Diharapkan hasil *literature review* ini dapat digunakan oleh masyarakat sebagai pertimbangan dalam upaya keteraturan siklus saat menstruasi dengan hubungannya terhadap gizi.
- 3) Bagi Profesi Ahli Gizi atau Keperawatan  
Diharapkan hasil *literature review* ini dapat digunakan untuk penyuluhan di masyarakat tentang kesehatan reproduksi (siklus menstruasi) terutama pada remaja putri.

#### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan *literature review* ini dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

#### 1.4.2 Secara Teoritis

Diharapkan literature review ini dapat memberi informasi dalam bidang obstetri ginekologi serta ilmu gizi mengenai hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.