

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan periode kehidupan dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014). Menurut WHO (2014), seseorang dikatakan remaja saat usianya memasuki 10-19 tahun. Saat menginjak usia remaja, remaja akan memasuki masa pendewasaan dalam banyak hal seperti psikologis, kognitif, perilaku, sosial, dan juga secara fisik. Masa ini dinamakan dengan masa pubertas. Saat pubertas, remaja mengalami pematangan organ-organ seksual sehingga memungkinkan untuk bereproduksi.

Perubahan pada remaja putri, terlihat jelas pada pembesaran payudara, paha yang berisi, pembesaran panggul, dan tumbuh rambut di bagian tubuh dan organ seksual (Ramahdi, 2014). Remaja putri yang sudah memasuki pubertas akan mengalami menstruasi (Batubara dalam Juliana, 2019). Menjelang menstruasi pertama (*menarche*), akan terjadi pematangan sel telur dan pengeluaran produksi hormon estrogen, setelah itu proses menstruasi akan terjadi. *Menarche* sebagian besar terjadi saat usia 12-13 tahun (Dars *et al.*, 2014).

Menstruasi merupakan proses peluruhan endometrium, yang diiringi pendarahan sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Menstruasi berlangsung secara periodik dan siklik. Pelepasan endometrium saat menstruasi diakibatkan perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron di penghujung siklus ovarium, umumnya terjadi pada hari ke-14 setelah ovulasi (Novita, 2018). Satu siklus menstruasi terhitung dari jarak hari mulainya menstruasi sampai hari mulainya menstruasi selanjutnya. Siklus menstruasi umumnya terjadi setiap 21-35 hari, dengan lama 3-7 hari (Lina & Kumalasari, 2018). Tetapi tidak menutup kemungkinan terdapat remaja yang mempunyai siklus menstruasi dibawah atau diatas normal. Hal ini dikarenakan remaja masih memiliki hormonal yang tidak seimbang sehingga cenderung mengalami gangguan menstruasi (Astuti, 2016).

Gangguan yang dialami dapat berupa, 1.) gangguan lama dan banyaknya darah, bila menstruasi terjadi kurang dari 4 hari maka dinyatakan hipomenorea dan apabila lebih dari 8 hari maka terkategori hipermenorea. 2.) gangguan siklus, siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari disebut polimenorea, lebih dari 35 hari adalah oligomenorea dan jika lebih dari 90 hari disebut amenorea. Dan 3.) gangguan lainnya yang berhubungan dengan menstruasi berupa, dismenorea (nyeri haid), dan *pre menstrual syndrome* seperti gejala perubahan fisik (timbul jerawat), emosional dan psikologis (Novita, 2018).

Menurut Riskesdas 2010, prevalensi wanita usia 10-59 tahun yang menderita gangguan siklus menstruasi di Indonesia cukup tinggi mencapai 13,7 %. Lalu jika diperhatikan lebih lanjut pada kelompok umur 15-19 tahun (usia remaja) memiliki prevalensi yang tidak jauh berbeda dan juga tergolong tinggi mencapai 11,7%. Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Hidayah, (2016) faktor yang memberi pengaruh terhadap terganggunya siklus menstruasi ialah aktivitas fisik, gangguan endokrin, stres, hormonal, status gizi, serta diet.

Makanan cepat saji sudah menjadi tren di kalangan remaja karena rasanya enak, mudah diakses, dan dianggap praktis. Namun, kandungan gizi dalam makanan ini tidak seimbang, yaitu tinggi kalori dan sedikit akan vitamin, mineral, asam amino dan serat, sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya zat gizi mikro, lemak tak jenuh, fitoestrogen dan serat. Hal ini dapat mempengaruhi gangguan ginekologi seperti dismenor dan ketidakteraturan menstruasi. (Fujiwara, dalam Lakshmi S, 2015). Selain itu, makanan ini memiliki kandungan gula, tepung, lemak trans, sodium dan berbagai bahan tambahan makanan. Akibatnya apabila dikonsumsi dalam jangka waktu panjang dapat memberikan efek buruk terhadap kesehatan (Pramanik & Dhar, 2014).

Makanan cepat saji dapat berpotensi mempengaruhi kadar lemak dalam tubuh. Lemak tubuh dapat mempengaruhi keseimbangan dan sekresi hormon reproduksi yang mengatur menstruasi. Lebih atau kurangnya lemak tubuh, menyebabkan perubahan kadar hormon steroid sehingga menimbulkan gangguan siklus menstruasi (R, Widyastuti, 2017). Selain itu tingginya kadar asam lemak trans pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan metabolisme progesteron pada

siklus menstruasi terganggu, sehingga kadar prostaglandin menjadi meningkat. Jumlah prostaglandin yang terlalu banyak pada rahim menyebabkan gangguan menstruasi dalam bentuk dismenor (Indahwati *et al.*, 2017). Berdasarkan penelitian Pramanik & Dhar, (2014) ditemukan remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari dalam seminggu mengalami durasi menstruasi dan siklus menstruasi lebih lama dari pada yang mengonsumsinya hanya 1-2 kali dalam seminggu.

Pemenuhan asupan gizi yang kurang atau berlebih akan mengakibatkan kecukupan gizi yang tidak ideal sehingga menyebabkan gangguan menstruasi. Namun hal tersebut dapat membaik bila gizi terpenuhi dengan baik. Pemenuhan zat gizi terutama kalsium dan magnesium penting untuk menstruasi, karena membantu pematangan folikel, kontraksi, dan relaksasi otot rahim, yang akhirnya akan membantu terjadinya menstruasi karena melancarkan aliran darah pada rahim yang kekurangan oksigen (Nahra *et al.*, 2019). Kekurangan kalsium menyebabkan gangguan pada produksi hormon estrogen yang akan berdampak pada siklus menstruasi (Listiana *et al.*, 2020). Magnesium diperlukan untuk pemanfaatan karbohidrat dalam fase-fase siklus menstruasi (Lanje *et al.*, 2010). Selain itu dapat membuka *Calcium channel* dan menghambat sekresi hormon Katekolamin, sehingga kekuatan kontraksi otot berkurang, dan terjadi perbaikan suplai darah saat menstruasi (Rosvita *et al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian Triany (2018), remaja putri yang memiliki kecukupan kalsium kurang, memiliki siklus menstruasi yang lebih panjang atau mengalami gangguan oligomenorea. Lalu menurut hasil penelitian mahasiswi di jurusan biokimia tentang hubungan tingkat kecukupan magnesium dengan siklus menstruasi pada mahasiswi yang berusia 18-24 tahun di suatu universitas, turunnya kadar magnesium dalam tubuh dapat mempengaruhi sekresi estrogen sepanjang ovulasi sehingga dapat mengganggu proses terjadinya menstruasi.

Pada remaja, untuk menilai status gizi direkomendasikan menggunakan indikator IMT menurut umur (IMT/U). IMT/U merefleksikan keutuhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak (Widyastuti, 2018). IMT sangat berpengaruh terhadap terjadinya gangguan menstruasi. Memiliki IMT diatas atau dibawah batas normal dapat menyebabkan

ketidakteraturan siklus menstruasi (Retissu dalam Lina & Kumalasari, 2018). Hal ini dikarenakan, memiliki IMT tidak normal mengindikasikan seseorang memiliki kondisi kelebihan atau kekurangan gizi. Kondisi tersebut mempengaruhi persentase lemak dalam tubuh. Kadar lemak tinggi akan menghasilkan estrogen yang terlalu banyak, sedangkan lemak yang kurang menghasilkan estrogen yang terlalu sedikit. Kedua hal ini dapat mempengaruhi fungsi reproduksi, ovulasi, dan pematangan folikel sehingga menyebabkan gangguan menstruasi (Trisnawati, 2018). Berdasarkan penelitian Felicia, (2015) yang dilakukan pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado, didapatkan 66,7 % yang memiliki status gizi kurang dan 81,8% memiliki status gizi lebih mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Penelitian ini akan dilakukan di sekolah SMAN 2 Gunungputri. Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 2 Gunungputri dari 20 siswi yang diambil secara acak didapatkan sebesar 35% mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, asupan kalsium, magnesium dan IMT/U dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan menderita gangguan menstruasi, hal ini dikarenakan remaja masih memiliki keadaan hormon yang belum seimbang. Ketidakseimbangan hormon adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu diantaranya konsumsi makanan, asupan gizi dan status gizi. Faktor-faktor tersebut di tahap tertentu, dapat memberikan pengaruh terhadap siklus menstruasi sehingga, dapat mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi. Berdasarkan data Riskeddas (2010), di Indonesia terdapat gangguan siklus menstruasi pada kelompok umur 15-19 tahun memiliki prevalensi mencapai 11,7%. Persentase tersebut masih tergolong tinggi, dan menggambarkan gangguan menstruasi masih banyak terjadi khususnya pada usia remaja. Lalu menurut penelitian pada remaja putri oleh Pebrina (2015) di SMAN 12 Padang sebanyak 30,6% (n=57) siswi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Dan menurut penelitian Hidayah (2016) pada remaja putri Pondok

Shella Yehovani, 2021

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, ASUPAN KALSIMUM, MAGNESIUM, DAN IMT/U DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMAN 2 GUNUNGPUTRI

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Pesantren Salafiyah Kauman, sebanyak 60,2% (n=65) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa banyak terjadi masalah gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di sekolah-sekolah.

Oleh karena itu, berkenaan dengan penjelasan diatas, saya tertarik meneliti variabel yang memiliki keterkaitan dengan siklus menstruasi yaitu frekuensi konsumsi makanan cepat saji, asupan kalsium, magnesium dan IMT/U. Selain itu, belum ada penelitian mendalam yang dilakukan mahasiswa Program studi Gizi, UPN Veteran Jakarta tentang masalah ini. Sehingga, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, asupan kalsium, magnesium dan IMT/U dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 2 Gunungputri?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji, Asupan Kalsium, Magnesium dan IMT/U pada Remaja di SMAN 2 Gunungputri.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri di SMAN 2 Gunungputri berdasarkan usia dan usia *menarche*.
- b. Mengetahui frekuensi konsumsi makanan cepat saji remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.
- c. Mengetahui asupan kalsium dan magnesium remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.
- d. Mengetahui IMT/U remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.
- e. Mengetahui siklus menstruasi remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.
- f. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.
- g. Menganalisis hubungan asupan kalsium dan magnesium dengan siklus menstruasi di SMAN 2 Gunungputri.
- h. Menganalisis hubungan IMT/U dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 2 Gunungputri.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada responden tentang variabel-variabel yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, serta diharapkan dapat menjadi pedoman untuk responden melakukan perencanaan untuk menjaga siklus menstruasi tetap normal, memperbaiki kebiasaan makan, mencukupi asupan kalsium dan magnesium serta menjaga dan mengupayakan status gizi yang ideal.

I.4.2 Bagi Sekolah

Hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sumber informasi dan masukan dalam ilmu pengetahuan tentang faktor apa saja yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri, sehingga dapat dibuat kebijakan atau program untuk edukasi tentang status gizi, kebiasaan makan dan asupan gizi seperti apa yang penting untuk dipenuhi agar menjaga siklus menstruasi tetap normal.

I.4.3 Bagi Instansi Khususnya Gizi UPN Veteran Jakarta.

Penelitian ini dapat menambah sumber kepustakaan atau sumber keilmuan bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dan dapat menjadi bahan kajian atau sebagai sumber referensi untuk peneliti lainnya di penelitian yang akan datang tentang masalah siklus menstruasi, serta dapat dijadikan sebagai bahan untuk melakukan upaya tindak lanjut untuk intervensi.