

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja menurut World Health Organization (WHO) ialah dekade kedua kehidupan yaitu terjadinya perubahan fisik, psikologis serta sosial yang sangat besar (World Health Organization, 2018). Remaja didefinisikan oleh WHO sebagai penduduk yang berusia 10-19 tahun. Sedangkan pengertian remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Remaja (BKKBN) ialah penduduk yang berusia 10-24 tahun dengan status belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Remaja merupakan waktu terjadinya pubertas, terdapat beberapa hormon yang mulai aktif diantaranya estrogen dan progesteron serta berfungsinya organ-organ reproduksi sehingga ini sangat penting dan diperlukan perhatian khusus. Pada perempuan, memasuki masa pubertas ditandai dengan menstruasi, mulai tumbuhnya payudara serta pinggul membesar dan melebar (Batubara, 2016).

Menstruasi ialah peristiwa lepasnya dinding rahim atau disebut endometrium yang terjadi berulang kali setiap bulan kecuali saat hamil dan disertai dengan pendarahan. Menstruasi biasanya terjadi kurang lebih 3-7 hari dan siklus haid berlangsung dalam rentang waktu 21 - 35 hari dan biasanya pada remaja, siklus haid belum teratur (BKKBN, 2017). Menstruasi ialah suatu tanda bahwa remaja sudah dapat bereproduksi dan merupakan suatu perubahan normal pada tubuh yang dipengaruhi oleh beberapa hormon. Menstruasi dapat berhenti apabila perempuan sedang hamil dan akan berlanjut setelah melahirkan (Harzif, *et al.*, 2018). Menstruasi dapat terjadi pada hampir semua remaja putri akan tetapi beberapa remaja putri mengalami gangguan menstruasi dan memiliki keluhan (Miraturrofi'ah, 2020). Masa paling rentan seseorang mengalami gangguan menstruasi ialah saat tahun pertama mengalami menstruasi yaitu sekitar 75% remaja putri mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang sangat biasa terjadi ialah tertundanya menstruasi, tidak teraturnya siklus menstruasi, area tubuh mengalami nyeri, dan pendarahan di luar kewajaran saat menstruasi (Santi

dan Pribadi, 2018). Gangguan siklus menstruasi diantaranya ialah polimenorea, oligomenorea serta amenorea.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan. Hasil Riskesdas (2018) juga menunjukkan remaja putri berusia 10-19 tahun yang sudah mengalami menstruasi atau menarche sekitar 70,1% dan yang belum mengalami menstruasi sekitar 29,9%. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus mens, diantaranya penelitian dengan persentase sebesar 93,2% yang dilakukan pada remaja putri berusia 10-19 tahun (Miraturrofi'ah, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Lim *et al.*, (2018) 19,4% remaja putri yang mereka teliti memiliki gangguan siklus menstruasi dan faktor-faktor yang memengaruhinya adalah Indeks Masa Tubuh (IMT), aktivitas fisik teratur, tingkat stress serta lama tidur. Hasil studi biopsikososial juga mengatakan, tidak hanya faktor biologis saja yang mempengaruhi siklus menstruasi, namun faktor sosial dan lingkungan juga berpengaruh (Armayati, Y dan Damayanti, AR 2021).

Status gizi memiliki peran penting untuk melihat baik dan buruknya keadaan gizi seseorang. WHO mengatakan bahwa IMT yang tidak normal akan berhubungan dengan siklus menstruasi (Wulandari, 2021). Sehingga remaja perlu memperhatikan status gizi karena akan berdampak buruk pada kesehatan mereka. Kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi sama-sama dapat mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi kinerja hipotalamus sehingga tidak mampu memberi kode untuk hipofisa anterior dan hipofisa tidak mengeluarkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*). Hormon-hormon tersebut sangat penting dalam siklus menstruasi. FSH memiliki fungsi memberikan rangsangan pertumbuhan folikel pada ovarium sementara LH memiliki fungsi pematangan sel telur (Armayanti and Damayanti, 2021). Berdasarkan hasil data Riskesdas (2018) di Jakarta prevalensi sangat kurus 1,9%, kurus 7%, gemuk 12,8% dan obesitas 4%. Prevalensi angka kegemukan paling tinggi dan berada diatas nilai nasional yaitu 9,5%. Beberapa hasil dari penelitian lain menunjukkan status gizi memberi pengaruh pada siklus menstruasi, salah satunya penelitian Islamy dan

Farida (2019) menunjukkan bahwa 88,9% remaja putri dengan status gizi tidak normal mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Selain status gizi, kualitas tidur juga berperan penting pada siklus menstruasi. Kebutuhan tidur yang baik ditentukan oleh factor yaitu waktu tidur (kuantitas tidur) serta nyenyaknya tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur memiliki aspek kuantitatif dan kualitatif diantaranya lamanya tidur, seringnya terbangun saat tidur malam serta aspek subjektif yaitu pulasnya tidur (Nilifda, 2016). Pada penelitian yang dilakukan Supatmi (2019) didapatkan 42,5% memiliki durasi tidur pendek, dan 33% diantaranya mengalami siklus menstruasinya yang tidak teratur.

Tidur diartikan dengan tidak sadarnya seseorang kemudian dapat bangun kembali dengan sensorik ataupun rangsangan (Guyton dan E. Hall, 2021). Kualitas tidur dikatakan kurang apabila waktu saat tertidur kurang serta individu mengalami masalah tidur. Kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan seperti psikologis dan fisiologis yang menurun. Penelitian lain menghubungkan kurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan *lifestyle*, waktu kerja yang meningkat serta desakan sosial dan tingginya akses teknologi (Haryati dan Yunaningsi, 2020). Selain dapat mempengaruhi kesehatan jasmani, kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan organ reproduksi antara lain gangguan siklus menstruasi karena dapat menghambat hormon melatonin.

Selain kualitas tidur, melakukan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kondisi jasmani, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Aktivitas fisik sangat berkaitan dengan kesehatan reproduksi perempuan khususnya pada siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan porsi tubuh akan menghasilkan peningkatan kemampuan fisiologik tubuh hingga 25% (Armayanti dan Damayanti, 2021).

Aktifitas fisik merupakan pergerakan tubuh akibat dari peregangannya otot skeletal atau rangka kemudian kebutuhannya kalori akan meningkat atau penggunaan kalori didalam tubuh lebih dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (Wicaksono dan Handoko, 2020). Namun aktifitas fisik perlu dilakukan secara benar dan terstruktur. Aktivitas fisik akan menghasilkan dampak kurang baik bagi kesehatan wanita apabila dilakukan secara berlebihan karena menyebabkan lelahnya fisik dan mental. Lelahnya fisik dan mental inilah kemudian memicu

terganggunya siklus menstruasi (Wati, 2019). Penelitian oleh Manggul *et al.*, 2022 menunjukkan kaitan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan menunjukkan sebesar 48% responden yang memiliki aktivitas ringan serta 40% responden yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan, peneliti tertarik melakukan penelitian pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta guna menganalisis hubungan variabel dependen dan variabel independen. Belum ditemukan penelitian serupa di SMA tersebut. Selain itu, terdapat bahaya yang cukup berisiko yang disebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur apabila terus terjadi tanpa adanya upaya pencegahan dan penanganan yang tepat membuat peneliti lebih tertarik untuk melihat hubungan antara status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berbagai macam penelitian sudah dilakukan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan terganggunya siklus menstruasi pada remaja putri dan prevalensi gangguan menstruasi masih sangat tinggi. Berdasarkan hasil beberapa penelitian siklus menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik, sehingga dapat dirumuskan “apakah terdapat hubungan status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, kualitas tidur dan asupan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta

- b. Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta
- c. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Remaja Putri

Untuk menambah wawasan serta informasi remaja putri mengenai hubungan status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Penelitian ini kemudian dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah pencegahan untuk mempertahankan siklus menstruasi yang normal.

I.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan serta informasi yang bermanfaat pada bidang ilmu kesehatan mengenai faktor yang memengaruhi siklus menstruasi dan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

I.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan peneliti mengenai siklus menstruasi di masyarakat dan kemampuan peneliti untuk melakukan pencegahan terhadap gangguan siklus menstruasi serta dapat memperdalam kemampuan melakukan suatu penelitian.