

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental dan emosional yang sangat cepat. Salah satu ciri dari pertumbuhan perkembangan secara fisik adalah kematangan organ reproduksi. Dalam masa ini, remaja putri mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang. Menstruasi adalah suatu proses yang normal, yang terjadi setiap bulannya pada hampir semua wanita. Mengetahui jadwal siklus menstruasi sangat penting bagi wanita. Dengan begitu wanita dapat memperkirakan tanggal menstruasi berikutnya, tanggal masa subur, hingga hari perkiraan kelahiran. Siklus menstruasi yang teratur juga merupakan cerminan wanita memiliki kesehatan reproduksi dan kesuburan yang baik. Namun saat ini banyak remaja putri yang mengeluhkan tentang menstruasinya yang tidak teratur, mulai dari tidak rutin setiap bulan menstruasi bahkan sampai lebih dari 3 bulan tidak mengalami menstruasi.

Menstruasi atau haid merupakan perdarahan yang terjadi akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah. Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima pelekatan embrio atau mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Menstruasi juga merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang

pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Terjadinya siklus menstruasi yang reguler merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Satu siklus terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode hingga hari pertama pada periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisar antara 21-35 hari, dengan rata-rata durasi siklus ialah 28 hari (Women's Health U.S. Department of Health and Human Services, 2014). Siklus yang kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklusnya tidak berovulasi atau anovulatori (Prawirohardjo, 2008). Pola perdarahan menstruasi merupakan indikator relevan terhadap kesehatan reproduktif dan perubahan pada pola perdarahan dapat berdampak pada kualitas hidup wanita pra-menopause dan peri-menopause (Rebar, 2010).

Gangguan menstruasi berupa perdarahan uterus abnormal yang terjadi pada remaja hingga wanita pada fase perimenopause, secara luas dibagi menjadi dua kategori: anovulatori dan ovulatori. Perdarahan anovulatori ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur atau jarang, disertai dengan perdarahan sedikit hingga sangat banyak (Fraser, 2009). Gangguan siklus menstruasi merupakan indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi yang dihubungkan dengan peningkatan berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, infertilitas, dan patah tulang (Harahap dalam Mulyani, 2016). Pada remaja putri banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara

lain status gizi, pola makan, stress, gangguan endokrin, dan gangguan perdarahan (Kusmiran, 2012).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan (Pratiwi, 2013). Berdasarkan hasil penelitian di India, menemukan bahwa pola makan buruk mempengaruhi siklus menstruasi, yaitu terdapat 67 orang (69,8%) yang mengkonsumsi *junk food* < 3 hari/minggu mengalami siklus menstruasi regular, sementara terdapat 29 orang (30,2%) yang mengkonsumsi *junk food* < 3 hari/minggu mengalami siklus menstruasi yang tidak regular. Selain *junk food*, asupan sayur-sayuran dan buah-buahan dalam makanan sehari-hari juga mengganggu siklus menstruasi, yaitu untuk responden yang asupan sayuran < 3 hari/minggu terdapat 10 orang (40%) yang mengalami siklus menstruasi yang regular, sementara terdapat 15 orang (60%) yang mengalami siklus menstruasi yang tidak regular dan asupan buah-buahan yang < 3 hari/minggu terdapat 42 orang (75%) yang mengalami siklus menstruasi regular, sementara terdapat 14 orang (25%) mengalami siklus menstruasi yang tidak regular (Audhi, 2015).

Selain faktor pola makan, faktor yang lain yang juga penting dalam mempengaruhi keteraturan menstruasi pada mahasiswi adalah status gizi. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang

dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Menurut data Riskesdas (2018), angka prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk umur 16-18 tahun berdasarkan perhitungan IMT/U jumlah remaja yang memiliki tubuh sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, normal 78,3%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4,0%. Di wilayah Jawa Timur, angka prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun untuk kategori sangat kurus 1,1%, kurus 6,8 %, normal 75,7%, gemuk 11,3 dan obesitas 5,1%. Dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa masalah status gizi di Jawa Timur masih diatas rata-rata nasional. Di Malang remaja kurus usia 16-18 tahun mencapai 10,5% diatas rata-rata Jawa Timur, keadaan ini dapat juga terjadi karena praktek kontrol diet remaja yang keliru tanpa adanya pemahaman tentang gizi. Prevalensi *overweight* dan obesitas remaja putri usia 15 – 19 tahun di Kota Malang berdasarkan profil pangan dan gizi kota Malang pada tahun 2013 sebesar 8,82% dan 2,94% dimana prevalensi *overweight* tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi *overweight* nasional (Bappeda, 2013).

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Pola Menstruasi Pada Remaja Putri ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pada remaja putri.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri.
- c. Mengidentifikasi pola menstruasi pada remaja putri.
- d. Menganalisa hubungan pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya tentang hubungan pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri.

1.4.2 Praktis

a. Manfaat bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman serta dapat mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan pola menstruasi pada remaja putri.

b. Manfaat Tempat Penelitian

Memberikan tambahan pengetahuan sehingga dapat mengetahui salah satu penyebab gangguan pola menstruasi pada remaja putri.