

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses pendarahan yang teratur dari rahim yang terjadi secara berkala selama siklus tertentu. Proses ini dipicu oleh pelepasan endometrium, lapisan dalam rahim, yang terjadi di bawah pengaruh hormon ovarium seperti estrogen dan progesteron. Kadar hormon ini berubah pada tahap akhir siklus ovarium, biasanya sekitar hari ke-14 setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan fenomena alami yang dialami oleh wanita secara umum, gangguan dalam siklus menstruasi dapat menyebabkan masalah yang signifikan (Guyton and Hall, 2006).

Beberapa wanita mengalami siklus yang normal, tetapi ada sebagian yang mengalami masalah dengan siklus menstruasi yang perlu diwaspadai. Kelainan biologik dan psikologik merupakan penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Disfungsi sistem reproduksi merupakan kelainan biologik, Sedangkan kelainan-kelainan seperti stres dan gangguan emosi adalah masalah atau kelainan psikologik. Berat badan, diet, aktivitas fisik, dan lingkungan dapat mempengaruhi proses menstruasi (Mahitala, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita diperkirakan sekitar 45%. Data di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 13,7% dari wanita usia 10-19 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur setiap tahunnya. Sementara itu, persentase wanita dengan gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur cukup tinggi pada kelompok usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, mencapai 16,4% (Riskesmas, 2018).

Kesehatan reproduksi wanita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berpotensi menyebabkan gangguan menstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah status gizi. Pola makan yang tidak seimbang atau kurangnya asupan gizi yang memadai dapat menjadi penyebab umum

menstruasi yang tidak teratur pada sebagian besar remaja (Fathia and Amperaningsih, 2018).

Status gizi adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik akan energi dan nutrisi dari asupan makanan, yang efek fisiknya dapat diukur (Aulia, 2021). Keadaan seseorang yang mengalami kekurangan zat gizi akan berdampak pada menurunnya fungsi reproduksi. Selain itu, asupan nutrisi yang tidak seimbang menyebabkan ketidakcukupan, hal ini berdampak pada ketidakteraturan menstruasi pada remaja putri (Noviyanti, Dardjito and Hariyadi, 2018).

Penurunan atau kenaikan berat badan yang signifikan juga merupakan penyebab gangguan siklus menstruasi. Dalam kategori status gizi, wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan menstruasi dibandingkan dengan wanita yang memiliki status gizi normal (Wardani, 2023). Obesitas merupakan masalah yang serius pada remaja saat ini karena akan berlanjut hingga usia dewasa, tertimbunnya lemak mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas (Telisa, Hartati and Haripamilu, 2020).

Proporsi wanita obesitas dengan siklus menstruasi yang tidak normal ditemukan lebih banyak dibandingkan dengan populasi umum. Wanita dengan obesitas sentral dan IMT (Index Massa Tubuh) lebih, cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih lama (Zhou and Yang, 2020). Menurut Penelitian hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada 79 mahasiswi ditemukan bahwa responden yang memiliki IMT normal lebih banyak mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang *overweight* dan obesitas (Prathita, Syahredi and Lipoeto, 2017).

Selain status gizi, banyak literatur yang menyampaikan bahwa masalah gangguan siklus menstruasi juga didapatkan pada remaja yang mengalami gangguan psikologis. Menurut penelitian yang mengukur gangguan siklus menstruasi berdasarkan tingkat stres pada 50 remaja tahun 2019 mendapatkan bahwa remaja yang mengalami stres dari tingkat sedang hingga sangat berat

sebanyak 30 responden (76,92%) mengalami gangguan menstruasi (Fidora and Okrira, 2019).

Data Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia mengalami stres sebanyak 55%, dengan 0,8% termasuk dalam kategori tingkat stres sangat berat dan 34,5% kategori stres ringan (Hasmy and Ghozali, 2022). Selain status gizi dan stres, mengonsumsi makanan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi terutama konsumsi makanan cepat saji. Metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi dapat terganggu karena kandungan asam lemak pada makanan cepat saji (Rahma, 2021).

Karakteristik remaja yang memperhatikan citra tubuh, terutama di kalangan remaja putri yang ingin memiliki tubuh langsing, membuat para remaja mengatur pola makan terlalu ketat untuk menjaga penampilannya. Citra tubuh akan berdampak pada kurangnya asupan yang berujung pada kekurangan gizi. Gaya hidup remaja yang *sedentary* atau cenderung kurang aktivitas fisik kemudian masalah yang sering dialami remaja menyebabkan stres sehingga sering mengonsumsi makanan yang berlebihan seperti makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas.

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat perbedaan hasil penelitian terkait hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi, belum adanya data terkait tingkat stres, pola kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi pada remaja di Kota Ternate sehingga peneliti merasa tertarik dan perlu untuk dilakukan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana karakteristik status gizi, stres, dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Kota Ternate.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui karakteristik status gizi, stres, konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi pada remaja Kota Ternate.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan status gizi (IMT dan lingkar pinggang)
- b. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan tingkat stress
- c. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji
- d. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan profil siklus menstruasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai materi edukasi untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya pemahaman mengenai status gizi, stres, konsumsi makanan cepat saji, dan siklus menstruasi.

2. Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah luaran publikasi ilmiah.

3. Manfaat bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberi tambahan informasi mengenai status gizi, stres, konsumsi makanan cepat saji, dan siklus menstruasi pada remaja di Kota Ternate serta memperoleh pengalaman dan pengetahuan selama melakukan penelitian.