

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Pada masa ini merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Selama masa remaja akan terjadi kecepatan pertumbuhan dan mulai munculnya seks sekunder pada laki-laki maupun perempuan yaitu mulai terjadi fertilitas dan terjadi perubahan psikosial (Almatsier, 2001). Menurut Depkes RI (2010) usia remaja adalah antara 10-19 tahun, sedangkan *The Health Resource And Service Administrations Guidelines* Amerika Serikat menyatakan usia remaja adalah antara 11-21 tahun (Kusmiran, 2012). Pada masa ini terjadi kematangan seksual, hal ini akan mempengaruhi perubahan fisik, hormonal, kognitif, emosi dan komposisi tubuhnya yang membutuhkan kecukupan gizi (Andri, 2013 dan Wiknjosastro, 2009).

Anak perempuan pada usia 10-12 tahun mengalami percepatan kematangan seksual lebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara anak lelaki akan menyusul dua tahun kemudian. Kematangan seksual yang terjadi pada anak perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi yang terjadi biasanya pada usia antara 10-16 tahun, rata-ratanya 12 tahun. Siklus menstruasi yang tidak teratur masih normal jika terjadi selama dua tahun pertama setelah datangnya menstruasi (Arisman, 2010 dan Wiknjosastro, 2009).

Siklus menstruasi pada perempuan normalnya terjadi setiap 21-35 hari sekali dengan lama menstruasi berkisar 5-7 hari. Siklus menstruasi yang bagus berlangsung selama 28 hari. Hanya 10-15% perempuan yang memiliki siklus 28 hari. Jika siklusnya tidak lancar seperti lama menstruasi yang panjang atau terlalu cepat, hal ini mungkin disebabkan oleh gangguan pada rahim atau gangguan pada indung telurnya. Namun bila keduanya baik-baik saja, kemungkinan karena terjadi gangguan pada hormon bisa juga karena pengaruh gizi (Pribakti, 2012 dan Madaras, 2011).

Asupan zat gizi dan status gizi mempengaruhi siklus menstruasi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi (Suandi, 2004). Kurangnya gizi atau terbatasnya asupan gizi selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini bisa berdampak pada gangguan menstruasi, namun akan membaik bila asupan nutrisinya juga baik (Paath *et al.*, 2005).

Lemak dan serat merupakan salah satu zat gizi yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Lemak dapat membantu untuk mengontrol siklus menstruasi, yaitu dengan meningkatkan produksi estrogen dalam tubuh dan mengatur siklus menstruasi. Diet rendah lemak berhubungan dengan siklus menstruasi yang datang terlambat, sedangkan diet tinggi lemak akan berpengaruh terhadap hormon steroid yang akan memacu datangnya menstruasi lebih cepat. Sedangkan wanita yang mengkonsumsi serat yang disarankan dalam diet memiliki estrogen yang lebih rendah dan ovulasi yang lebih teratur dibandingkan dengan wanita

yang kurang maupun lebih dalam mengkonsumsi serat (Kusmiran, 2012 dan Paath *et al*, 2005).

Gaskins, dkk (2012) mengungkapkan dalam penelitiannya, bahwa asupan serat yang tinggi terutama dari buah-buahan berkaitan dengan risiko lebih tinggi mengalami siklus menstruasi *an-ovulatoir*, dimana ovarium gagal melepaskan sel telur sehingga menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Menurut Guyton dan Hall (2002), serat diyakini dapat mengurangi kelebihan estrogen dalam tubuh. Berkurangnya estrogen dan progesteron secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan menyebabkan datangnya menstruasi.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Nagata, dkk (2006) yang menguji hubungan antara diet dan siklus menstruasi pada 276 wanita usia 19-24 tahun di Jepang, mengungkapkan bahwa wanita yang mengkonsumsi serat rendah dan lemak berlebih mengalami perubahan dalam siklus menstruasi mereka. Asupan serat yang rendah yaitu kurang dari 20 gram menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur yaitu lebih dari 35 hari, dan asupan lemak yang berlebih juga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Penelitian yang dilakukan oleh Wolfe (2013) sebaliknya mengungkapkan diet rendah lemak dan diet tinggi serat tidak mempengaruhi sirkulasi steroid ovarium secara signifikan, namun tercatat mengalami penurunan 7,5% dalam *estradiol* (hormon seks).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Adnyani (2012) di SMA PGRI 4 Denpasar, diketahui siswi yang mempunyai status gizi kurang dan status gizi lebih kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang tidak

teratur, sedangkan yang mempunyai status gizi baik kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang teratur. Hal ini diperkuat oleh teori dari Suandi (2004) bahwa status gizi dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena status gizi berhubungan dengan kematangan seksual.

Hasil riset Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa siklus menstruasi teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Indonesia mencapai 68,0% sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur yakni 13,7%. Sebanyak 14,9% remaja perempuan yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil riset di Jawa Tengah sendiri siklus menstruasi teratur pada perempuan usia 10-59 tahun mencapai 70,4 % dan siklus menstruasi yang tidak teratur adalah 13,1%.

SMA Muhammadiyah 1 Surakarta terletak di pusat perkotaan dan dekat dengan pusat perbelanjaan serta disekitar SMA tersebut terdapat tempat-tempat makan siap saji yang cenderung mengandung kadar lemak yang tinggi. Remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji cenderung memiliki kandungan lemak tinggi tetapi kandungan seratnya sangat sedikit, sehingga cenderung mengakibatkan status gizi lebih yang mungkin dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta didapatkan data dari 20 siswi kelas X dan XI yang dipilih secara acak diperoleh hasil, yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 15 siswi (75%) dan cukup tingginya siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 5 siswi (25%). Kedekatan tempat ini dengan pusat perkotaan dan tempat-tempat makanan siap saji mungkin akan mempengaruhi asupan lemak dan serat yang nantinya juga akan

berpengaruh terhadap siklus menstruasinya, namun hal ini belum diteliti sebelumnya. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan lemak, asupan serat dan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan antara asupan lemak, asupan serat dan status gizi terhadap siklus menstruasi remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta“

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan serat dan status gizi terhadap siklus menstruasi remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta“.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja kelas X dan XI tahun di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan asupan lemak yang terjadi pada remaja kelas X dan XI tahun di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan asupan serat yang terjadi pada remaja kelas X dan XI tahun di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

- d. Mendeskripsikan status gizi yang terjadi pada remaja kelas X dan XI tahun di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan asupan lemak terhadap siklus menstruasi pada remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- f. Menganalisis hubungan asupan serat terhadap siklus menstruasi pada remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- g. Menganalisis hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta
- h. Menginternalisasi nilai-nilai keislaman

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk merencanakan sosialisasi yang tepat dalam memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi.

- b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan tambahan informasi tentang pentingnya status gizi, asupan lemak dan asupan serat yang dikonsumsi ketika remaja telah mengalami menstruasi.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.