

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi pertumbuhan karena terjadinya peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Periode transisi ini terjadi berbagai perubahan baik fisik, psikologis, hormonal hingga perubahan sosial. Perubahan ini nantinya yang akan menghantarkan anak pada matangnya fungsi fertilitas (Batubara, 2010).

Matangnya fungsi fertilitas yang terbagi dalam perubahan seks primer dan perubahan seks sekunder memiliki ciri-ciri tertentu. Perubahan seks primer yang terjadi yakni perubahan pada vagina, uterus, tuba fallopi dan ovaries. Sementara perubahan seks sekunder yang terjadi yakni perubahan pada fisik tubuh seperti pertumbuhan buah dada, tumbuhnya rambut di area tertentu, perubahan tekstur kulit, dan lain-lain (Thahir, 2018).

Perubahan seks primer pada remaja putri juga ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama atau *menarche*. Menstruasi merupakan luruhnya dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan akibat tidak terjadinya pembuahan oleh sperma yang normalnya terjadi setiap bulan. Periode terjadinya menstruasi dari tanggal awal menstruasi hingga menstruasi berikutnya disebut dengan siklus menstruasi (Villasari, 2021).

Setiap bulannya, siklus menstruasi yang dialami setiap perempuan dibedakan menjadi siklus normal dan siklus tidak normal. Siklus menstruasi dikatakan normal bila berada dalam rentang kisaran 21 hingga 35 hari dengan jumlah lama hari saat menstruasi yakni 3 hingga 7 hari. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila siklusnya  $< 21$  hari ataupun  $> 35$  hari, dengan jumlah lama hari saat berlangsung menstruasi yakni  $< 3$  hari atau  $> 7$  hari (Trisnawati & Anasari, 2018).

Secara umum, remaja perempuan tidak seluruhnya mengalami siklus menstruasi yang normal tiap bulannya secara teratur. Hal ini dapat diakibatkan karena tingkat stress seseorang, status gizi (baik *overweight* maupun *underweight*), durasi tidur, dan aktivitas fisik (Yolandiani et al., 2020). Selain itu, faktor hormonal juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Hormon penting yang digunakan selama proses menstruasi yakni hormon estrogen (Islamy & Farida, 2019). Beberapa dampak yang akan dialami apabila siklus menstruasi terjadi secara tidak teratur dan dibiarkan secara terus menerus serta tidak segera ditangani akan menyebabkan terjadinya *infertile* karena proses ovulasi terganggu akibat hormon tidak stabil, menyebabkan endometriosis, hingga menyebabkan gangguan psikologis (Ilmi & Selasmi, 2019).

Status gizi merupakan salah satu indikator yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Status gizi dipantau dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) atau BMI (*Body Mass Index*). Terjadinya perubahan pada IMT dapat dipengaruhi oleh perubahan berat badan. Berat badan merupakan salah satu

indikator yang memiliki pengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena berat badan menggambarkan simpanan lemak dalam tubuh. Kondisi remaja dengan berat badan berlebih, akan memiliki persentase cadangan lemak tubuh yang tinggi pula sehingga menyebabkan peningkatan jumlah hormon *esterogen* dalam darah akibat dari peningkatan jumlah lemak. Peningkatan kadar *esterogen* memberikan umpan balik negatif pada sekresi hormon GnRH (*Gonadotropin Hormone*) yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon FSH (*Folicle Stimulating Hormone*). Akibat dari terhambatnya produksi hormon FSH untuk mencapai puncak produksinya, maka pertumbuhan dari *follicle* akan terhenti dan *follicle* yang terbentuk tidak matang sehingga terjadi pemanjangan waktu siklus menstruasi (Trisnawati & Anasari, 2018)

Selain kondisi berat badan berlebih, berat badan yang kurang juga berpengaruh terhadap ketidakteraturan dari siklus menstruasi. Kondisi berat badan kurang maka persentase cadangan lemak yang dimiliki oleh tubuh juga rendah, sehingga berpengaruh pada proses pembentukan hormon dalam darah. Kondisi persentase cadangan lemak tubuh yang rendah ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan hormon adrenostenedion yang termasuk golongan hormon androgen, yang berfungsi sebagai prekursor hormon reproduksi karena membentuk hormon estrogen. Semakin rendah persentase lemak dalam tubuh, maka semakin sedikit pula hormon estrogen yang terbentuk. Kemudian dari rendahnya total kadar hormon estrogen yang terbentuk dalam darah itulah yang akan mengakibatkan siklus menstruasi

menjadi lebih pendek serta memiliki potensi terjadinya infertilitas (Rakhmawati & Dieny, 2013).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2023 di SMK Farmasi Nasional Surakarta, dari indikator pengukuran IMT/U remaja putri dengan rentang usia 14 hingga 17 tahun memiliki hasil persentase 26,3% memiliki status gizi *underweight* dan 21% diantaranya memiliki status gizi *overweight*. Data yang dihasilkan saat penelitian lebih besar dari data Nasional Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Jawa Tengah, berdasarkan hasil indikator IMT/U diperoleh hasil untuk remaja putri dengan status gizi *underweight* memiliki prevalensi 8,3% dan *overweight* dengan prevalensi 7,9% sehingga perlu penelitian lebih lanjut. Selain dari status gizi remaja, lama siklus menstruasi yang tidak normal pada remaja mendapatkan prevalensi 38,6% dan lama waktu menstruasi tidak normal yakni 18,3%. Berdasarkan hasil tersebut, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian di SMK Farmasi Nasional Surakarta yang berjudul Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Farmasi Nasional Surakarta

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini untuk:

- a. Mendeskripsikan status gizi remaja putri
- b. Mendeskripsikan siklus menstruasi pada remaja putri
- c. Menganalisis hubungan antara status gizi remaja putri dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Remaja Putri

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi bagi remaja putri terkait status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi salah satu sumber dengan informasi yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi gambaran siklus menstruasi berkaitan dengan status gizi dari remaja putri

### 3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana menambah wawasan baru dan menambah ilmu pengetahuan dalam penelitian terkait hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian meliputi status gizi dengan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri.