

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja menurut (Spear,1995) adalah suatu periode dimana terjadi perubahan dramatis pada setiap kehidupan manusia yang ditandai dengan peningkatan lonjakan kecepatan pertumbuhan. Perubahan yang sangat cepat ini dihubungkan dengan perubahan fisik, hormonal, kognitif dan emosi, yang membutuhkan kecukupan gizi.

Secara klinis masa pubertas mulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan berakhir jika sudah ada kemampuan reproduksi. Pubertas pada wanita mulai kira-kira pada umur 8-14 tahun dan berlangsung kurang lebih 4 tahun. Awal pubertas jelas dipengaruhi oleh bangsa, iklim, gizi, dan kebudayaan. Pada abad ini secara umum ada pergeseran permulaan pubertas kearah umur yang lebih muda, yang diterangkan dengan meningkatnya kesehatan umum dan gizi (Prawirohardjo, 2007).

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut WHO (1995) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Sekitar 900 juta remaja berada di negara sedang berkembang. Menurut Biro Pusat Statistik (1999) di Indonesia kelompok umur 10-19 tahun adalah terdiri dari 50,9 % remaja laki-laki dan 49,1 % remaja perempuan (Soetjiningsih, 2004). Sedangkan data dari DepKes RI tahun 2003 mencatat bahwa sekitar sepertiga dari jumlah penduduk Indonesia adalah remaja. Berdasarkan data Depkes RI tahun 2006, remaja Indonesia (usia 10-19 tahun) berjumlah sekitar 43 juta jiwa atau 19,61 % dari jumlah penduduk. Pada tahun 2008 jumlah remaja di Indonesia diperkirakan sudah mencapai 62 juta jiwa (IDAI,2011).

Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja putri yang mengalami menstruasi pertama lebih dini. Berat badan dan tinggi badan mereka lebih dibandingkan dengan remaja putri lain yang belum menstruasi

pada usia yang sama. Sebaliknya pada gadis yang menstruasinya terlambat, beratnya lebih ringan dari pada yang sudah menstruasi pada usia yang sama walaupun tinggi badan (TB) mereka sama. Pada umumnya, mereka yang menjadi matang lebih dini akan memiliki *Body Mass Index* / Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama (Suandi, 2004).

Perkembangan fungsi dan fisik pada tubuh selama pubertas diatur oleh perubahan hormonal. Sejalan dengan matangnya sistem hormonal, terbentuk siklus ovulasi menstruasi, dan remaja putri mampu bereproduksi (Henderson,2006). Pada usia 17 sampai 18 tahun menstruasi sudah teratur dengan interval 28 sampai 30 hari yang berlangsung lebih kurang 2 sampai 3 hari disertai dengan ovulasi, sebagai pertanda kematangan alat reproduksi wanita (Manuaba,1998).

Hampir 50 % remaja (Daniel,1977) terutama remaja yang lebih tua, tidak sarapan. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan, dan lebih memilih kudapan. Sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi. Selain dapat mengganggu nafsu makan, makanan *junk food* yang sangat sedikit mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan C, kandungan lemak jenuh, kolesterol dan natrium tinggi, semakin digemari oleh remaja dan akhirnya menimbulkan masalah seperti kelainan haid, hipertensi, obesitas dan *hiperlipidemia* (Arisman,2004).

Berdasarkan uraian diatas dijelaskan bahwa asupan zat gizi mempengaruhi siklus menstruasi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon *steroid* yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi (Suandi,2004).

Prawirahardjo (2007) mengatakan bahwa usia gadis remaja waktu pertama kali mendapat haid (*menarche*) bervariasi yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia *menarche* dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum. Gizi yang kurang pada remaja putri dapat mempengaruhi pematangan seksual,

pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri pada SMA Negeri 1 Sukoharjo.

B. PERUMUSAN MASALAH

Apakah ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sukoharjo?

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sukoharjo

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Sebagai salah satu prasyarat untuk menyelesaikan tugas akhir dibangku kuliah.
2. Memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap penelitian dan dapat di aplikasikan ke masyarakat.
3. Memberikan wawasan dan informasi pada siswi tentang siklus menstruasi dan status gizi.
4. Bagi Institusi dapat dijadikan bahan referensi dan dapat dipergunakan oleh peneliti lain sebagai bahan perbandingan.
5. Bagi peneliti dapat menambah pengalaman, wawasan, dan pengetahuan tentang hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sukoharjo