

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan penduduk yang dimulai dari usia 10 – 19 tahun yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa menurut *World Health Organization* (WHO). Menurut Proverawati A, (2014) Perubahan mencolok yang akan terjadi pada saat saat seseorang berumur 9-15 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja merupakan seseorang yang akan mengalami perubahan dari waktu ke waktu mulai dari seseorang lahir dan akan bertumbuh dan selalu berkembang. Seorang perempuan akan mengalami kematangan seksual primer yaitu ditandai dengan adanya menstruasi.

Menstruasi pertama kali di sebut juga dengan *Menarche* ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan *endometrium*. Menstruasi pertama terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan. Pubertas merupakan suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Saat menstruasi pertama terjadi ditandai dengan sakit kepala, pegal dikaki dan di pinggang, kram perut serta sakit perut. Perubahan selama pubertas bersamaan terjadinya saat *menarche* meliputi *thelarche* (Perkembangan Payudara), *adrenarche* (Perkembangan rambut aksila dan pubis), pertubahan tinggi badan yang cepat dan perubahan psikis (Proverawati A, 2014).

*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* mengungkapkan banyak risiko menstruasi terlalu dini yang perlu diwaspadai, beberapanya: pertumbuhan tinggi badan berhenti lebih awal, meningkatnya risiko

penyakit asma dan gangguan fungsi paru. Secara khusus umur *menarche* didapatkan lebih awal pada anak obesitas (lebih dari 30% di atas berat normal untuk umur). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa usia *menarche* di bawah 12 tahun berhubungan dengan risiko terkena kanker payudara, obesitas abdominal, resistensi insulin, penumpukan lemak dalam jaringan adiposa, risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi. Sedangkan tertundanya *menarche* sering disebabkan malnutrisi berat.

Siklus ini merupakan proses fisiologis akibat pengaruh hormon reproduksi dan berlangsung rata-rata 28 hari dengan rentang normal 21-35 hari. Siklus yang normal dan teratur menjadi tanda perempuan memiliki fungsi reproduksi yang baik. Jika siklus terganggu, akan timbul keadaan-keadaan abnormal seperti pola perdarahan abnormal, jarak haid yang terlalu cepat atau terlalu lama ataupun keadaan tidak adanya haid. Gangguan ini dipicu oleh berbagai faktor seperti gangguan makan, kurangnya ketersediaan energi dalam tubuh, penurunan berat badan, berat badan berlebih, aktivitas fisik yang berlebih ataupun faktor stress.

Terdapat 3 gangguan pada siklus menstruasi, yaitu Polimenore, oligomenore, dan amenore (Pusparini, 2017). Saat perempuan mengalami menstruasi pada usia  $\geq 12$  tahun memiliki peluang sebesar 18,4 kali lebih kecil untuk terjadi *dysmenorrhea* primer (Puspita, 2017). Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu infertile, endometriosis, dan gangguan psikologis. Siklus menstruasi tidak teratur juga dipengaruhi dari status gizi yang berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid. Dimana hormon tersebut berperan dalam proses pengaturan siklus menstruasi, kemudian, tingkat stress dan aktivitas juga mempengaruhi siklus menstruasi (Ilmi & Selasmi, 2019).

Mulainya menstruasi bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Usia menstruasi dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun (Proverawati A, 2014). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa di Amerika Serikat, rata-rata umur *menarche* adalah lebih dari 14 tahun sebelum tahun 1900 dan antara tahun 1988 dan 1994 menurun menjadi 12,43 tahun. Di Asia seperti Hongkong dan Jepang umur rata-rata *menarche* remaja putri adalah 12,2 dan 12,38 tahun (Yunizar & Batubara, 2020). Dari beberapa penelitian sejak 100 tahun terakhir menunjukkan bahwa ada kecenderungan semakin cepatnya remaja mengalami *menarche* pada tahun 1860 rata-rata usia remaja mengalami menstruasi 16 tahun 8 bulan. Dan pada tahun 1975 umur menstruasi 12 tahun 3 bulan. Adanya penurunan usia menstruasi karena adanya perbaikan gizi, perbaikan pelayanan kesehatan dan lingkungan masyarakat. Semakin cepat seseorang menstruasi tentu semakin cepat pula ia memasuki masa reproduksi (Notoadmojo, 2007).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 15 – 49 tahun mengalami atau memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Penyebab terjadinya perubahan ataupun gangguan yang terkait dengan masalah siklus menstruasi yang tidak teratur, dapat disebabkan karena adanya beberapa faktor.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja perempuan yaitu hormon yang disebabkan oleh konsumsi pola gizi, status gizi, aktifitas fisik, tingkat stress, obesitas, diet drastis. Status gizi merupakan faktor yang secara langsung mempengaruhi siklus menstruasi. Status gizi yang baik

berkaitan dengan adanya pembentukan hormon-hormon yang berhubungan dengan sistem reproduksi (Suryanda, 2017).

Perempuan dengan status gizi lebih akan mengalami siklus menstruasi yang teratur. Sebaliknya perempuan dengan status gizi kurang akan mengalami gmenstruasi yang tidak teratur atau mengalami gangguan menstruasi (Alam et al., 2015). Asupan zat gizi berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja (Suryanda, 2017). Hal ini bisa terjadi karena adanya hormon dalam tubuh yaitu hormon esterogen dan progesteron (Lacroix, AE; Gondal, H; Langaker, 2020). Hormon esterogen dan progesteron akan mempengaruhi endometrium pada uterus yang mengakibatkan terjadinya kontraksi saat mengalami menstruasi, adanya adypocyte-derivedhormone leptin, peningkatan kadar luteinizing hormone (LH) dan peningkatan estradiol yang dapat mempengaruhi awal *menarche* (Rahmananda & Sari, 2020).

Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam penentuan keteraturan siklus menstruasi. Semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin banyak kalori yang digunakan maka dapat menurunkan berat badan. Sebaliknya aktivitas fisik yang rendah maka tubuh akan cenderung menyimpan kelebihan kalori sehingga kelebihan berat badan (Soraya et al., 2017). Remaja perempuan yang memiliki aktivitas fisik rendah atau jarang beresiko 4 kali mengalami menstruasi dini di bandingkan dengan remaja perempuan yang memiliki aktivitas fisik sedang atau sering melakukan aktivitas fisik (Napitupulu et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan analisis terkait hubungan pola asupan makronutrien (karbohidrat, lemak dan protein), aktivitas fisik, dan status gizi berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 24 Medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Antara Keteraturan Siklus Menstruasi Dengan Pola Asupan Makronutrien, Aktifitas Fisik dan Status Gizi berdasarkan Kategori Ukuran Lingkar Lengan Atas Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 24 Medan.



## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola asupan makronutrien, aktifitas fisik dan ukuran LILA dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk memperoleh data keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 24 Medan.
- b. Untuk mengetahui gambaran pola konsumsi asupan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.
- c. Untuk Mengetahui Frekuensi aktifitas fisik pada remaja putri SMP Negeri 24 Medan.
- d. Untuk mengetahui tingkat ukuran lingkar lengan atas pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

- e. Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makronutrien dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 24 Medan.
- f. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 24 Medan.
- g. Untuk mengetahui hubungan ukuran LILA dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 24 Medan.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi dan masukan dalam merencanakan sosialisasi yang tepat dalam memberikan penyuluhan mengenai pola asupan gizi, aktifitas fisik serta status gizi dan kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi.

##### **2. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini dapat berguna sebagai informasi untuk mengetahui keadaan asupan gizi, aktifitas fisik dan status gizi berdasarkan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.