

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UNICEF, terdapat 1,3 milyar remaja di dunia, ini lebih banyak dibandingkan sebelumnya, yang merupakan 16% dari populasi dunia (UNICEF, 2022). Sedangkan menurut WHO menunjukkan bahwa prevalensi remaja di dunia sebanyak 1,2 milyar jiwa atau sekitar 18% (WHO, 2015). Berdasarkan profil remaja UNICEF pada tahun 2021, di Indonesia terdapat 46 juta remaja yang terdiri dari 48% remaja putri dan 52% remaja laki-laki. Remaja di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 51% dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 49%. Prevalensi remaja terbanyak terdapat di Daerah Jawa yaitu sebanyak 60%, lalu remaja di Daerah Sumatera sebanyak 20%, remaja di Daerah Sulawesi sebanyak 7%, remaja di Daerah Kalimantan sebanyak 6%, remaja di Daerah Bali, NTT, dan NTB sebanyak 5%, dan remaja di Daerah Maluku dan Papua sebanyak 2% (UNICEF, 2021).

Masa remaja atau *adolescence* merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Fase ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia menuju dewasa melewati tahap yang dikenal sebagai masa pubertas. Remaja perempuan umumnya mengalami pubertas lebih awal dibandingkan dengan remaja laki-laki. (Widyah, 2017).

Perubahan fisik yang terjadi secara cepat dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya adalah perubahan perilaku makan. Perilaku makan adalah kebiasaan untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi tiap individu yang dapat dicapai dengan mengonsumsi nutrient secara seimbang. Saat ini, banyak remaja khususnya remaja putri yang tidak menyukai bentuk tubuhnya sebagai akibat citra tubuh yang negatif. Demi memperoleh bentuk tubuh impiannya, banyak remaja putri yang menerapkan perilaku makan tidak baik seperti: berpuasa, memuntahkan makanan yang sudah dimakan, makan tidak teratur, dan diet yang ketat. Namun, di sisi lain terdapat juga kelompok remaja yang kurang sadar akan kesehatan dan lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji sehingga menyebabkan terjadinya kegemukan. Apabila perilaku makan ini dipertahankan terus-menerus tentunya dapat menyebabkan masalah pada status gizi remaja tersebut.

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (Dewi dkk., 2022).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode yang baik untuk menentukan status gizi. Indeks Massa Tubuh merupakan suatu pengukuran yang menghubungkan (membandingkan) berat badan dengan tinggi badan. Indeks Massa Tubuh merupakan rumus matematika dimana berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan tinggi badan (dalam meter) pangkat dua (Eittah, 2014). Indeks Massa Tubuh

berkorelasi kuat dengan persentase lemak tubuh. Hal tersebut dikarenakan semakin tinggi Indeks Massa Tubuh subjek, persen lemak tubuh pun semakin meningkat (Ranasinghe et al., 2013).

Menurut (Azizah dkk., 2022) bahwa masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia. Selanjutnya menurut (Astuti dkk., 2020) bahwa remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina dkk., 2022).

WHO menyatakan IMT yang berada di atas atau di bawah batas normal berhubungan dengan siklus yang tidak teratur. Tubuh membutuhkan energi untuk melakukan siklus menstruasi, jika terlalu banyak energi yang dibakar menyebabkan penurunan berat badan secara drastis dan terlalu kurus sehingga kadar hormon turun. Hal ini menyebabkan haid tidak datang (Sunarsih, 2017).

Asupan nutrisi yang tidak baik berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Permasalah tak jarang dialami pada remaja ialah sedikitnya asupan gizi yang menyebabkan gizi buruk ialah kekurangan energi terlalu kurus atau kronis serta anemia defisiensi besi. Selain itu perkara yg sering timbul ialah kelebihan gizi juga dapat mengakibatkan kegemukan. Kejadian tersebut bisa mempengaruhi keadaan tubuh serta sistem reproduksi berhubungan pada menstruasi (Amperaningsih & Fathia, 2018).

Mekanisme status gizi dengan siklus menstruasi dapat mempengaruhi pola siklus menstruasi, baik pada wanita dengan IMT kurang maupun yang IMT lebih. Teratur tidaknya siklus menstruasi terkait dengan hormon, terutama hormon seksual, seperti progesterone, estrogen, LH, dan FSH. Gangguan dan kerja sistem hormon ini terkait dengan status gizi, yang akan berdampak pada metabolisme hormon seksual pada sistem reproduksi wanita (Maedy dkk., 2022).

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada perempuan dan beberapa hewan betina, di mana lapisan endometrium dalam rahim yang menebal sebagai persiapan kehamilan akan meluruh dan keluar melalui vagina. Proses ini berlangsung selama beberapa hari setiap bulan dan merupakan bagian dari siklus menstruasi (Herien dkk., 2024).

Siklus menstruasi merupakan salah satu tanda proses pematangan organ reproduksi dan dipengaruhi oleh hormon yang ada di dalam tubuh. Siklus ini biasanya terjadi saat seorang wanita berusia 17–18, namun bisa juga terjadi 3–5 tahun setelah menarche. Siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari. Siklus dapat berkisar dari 21 hingga 35 hari pada wanita dewasa. Beberapa wanita memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, yang mungkin merupakan tanda adanya masalah kesuburan jika terjadi dalam jangka waktu yang lama.

Laporan *World Health Organization* (WHO) 2020, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%.

Data hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dari 59 sampel yang defisit berat dengan tingkat pengetahuannya baik sebanyak 17 sampel (28,8%), lalu sampel yang defisit berat dengan tingkat pengetahuannya cukup sebanyak 23 sampel (39%), dan sampel yang defisit berat dengan tingkat pengetahuannya kurang sebanyak 19 sampel (32,2%). Sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi defisit berat sebagian 50 besar hanya makan sekali dalam sehari dengan porsi kecil sehingga tidak mencukupi kecukupan seharinya. Makanan yang paling sering dikonsumsi yaitu ayam geprek yang ada di kantin sekolah dan sedikit dari sampel yang membawa nasi dari rumah. Pengetahuan diet seimbang menjadi salah satu faktor penyebab utama tingkat konsumsi dan status gizi pada remaja. Jika semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik juga pemilihan makanan yang akan dikonsumsi dan remaja putri akan berpikir ulang lagi untuk melakukan diet ketat yang ekstreme (Fitriani, 2020).

SMA Negeri 7 Denpasar merupakan sekolah alih fungsi dari SPG Negeri Denpasar menjadi SMA Negeri pada tahun pelajaran 1989/1990, yang berdasarkan surat keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 0342/V/1989 tertanggal 5 Juni 1989. Lembaga ini merupakan SLTA tertua di Denpasar yang saat awal bernama SGA Negeri Denpasar, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 39/SK/B/III, tanggal 1 September 1959. Kemudian berubah menjadi SPG berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No/ 70 Tahun 1964 tanggal 21 Juli 1964.

Pemilihan lokasi SMAN 7 Denpasar didasarkan pada representasinya sebagai sekolah negeri strategis di wilayah perkotaan Denpasar Utara (Jl. Kamboja No. 9, NPSN 50103120), dengan populasi siswi SMA yang besar dan akses mudah untuk

pengukuran antropometri serta survei kesehatan reproduksi. Sekolah ini mencerminkan kondisi urban Bali di mana pola makan Barat mendominasi, sehingga ideal untuk menggeneralisasi temuan ke remaja kota lain. Data lokal menegaskan relevansi lokasi ini karena prevalensi gizi tidak normal tinggi akibat faktor lingkungan perkotaan.

Di SMAN 7 Denpasar terdapat masalah IMT tidak normal yang signifikan, dengan prevalensi overweight sekitar 19,5% dan obesitas 14,6% pada siswa, ditambah gizi kurang hingga 25% pada kelompok tertentu. Tingginya konsumsi fast food (energi dan lemak berlebih) menjadi pemicu utama, sebagaimana penelitian 2016 menemukan hubungan kuat antara frekuensi fast food dengan status obesitas ($p < 0,05$). Prevalensi ini melebihi rata-rata nasional remaja (15,1% kegemukan), menandakan urgensi intervensi gizi di sekolah tersebut

Penelitian menunjukkan bahwa di SMA Negeri 7 Denpasar masih ada masalah gizi pada status gizi, Penelitian yang dilakukan oleh Utami pada tahun 2018, terdapat frekuensi konsumsi fast food di SMA Negeri 7 Denpasar selama seminggu sebanyak 79,3%, dan terdapat frekuensi konsumsi fast food 3 kali dalam seminggu sebanyak 20,7% (Utami, IAP, 2018).

Penelitian lain menunjukkan bahwa dari 63 sampel yang berstatus gizi baik dengan tingkat konsumsi defisit berat sebanyak 45 sampel (71,4%), lalu sampel yang berstatus gizi baik dengan tingkat konsumsi defisit tingkat sedang sebanyak 9 sampel (14,3%), sampel yang berstatus gizi baik dengan tingkat konsumsi defisit tingkat ringan sebanyak 3 sampel (4,8%), lalu sampel yang berstatus gizi baik dengan tingkat konsumsi normal sebanyak 6 sampel (9,6%), dan diluar dari 63

sampel tersebut, sampel yang berstatus gizi obesitas dengan tingkat konsumsi defisit berat sebanyak 4 sampel (66,6%) (Premayanti, I., 2025).

Indeks Massa Tubuh (IMT) dipilih sebagai indikator status gizi utama karena merupakan alat ukur yang sederhana, murah, non-invasif, dan standar internasional (WHO) untuk mengklasifikasikan gizi kurang, normal, overweight, maupun obesitas pada remaja. Perhitungan IMT (berat badan dalam kg dibagi kuadrat tinggi badan dalam m) efektif mencerminkan komposisi lemak tubuh yang memengaruhi sekresi hormon reproduksi seperti estrogen, dengan validitas tinggi dibandingkan metode lain seperti pengukuran lipatan kulit atau bioimpedansi yang memerlukan alat mahal. Pada remaja putri, IMT sensitif mendeteksi risiko gangguan siklus menstruasi akibat double burden gizi (kekurangan dan kelebihan), sebagaimana dibuktikan dalam studi cross-sectional yang menunjukkan korelasi signifikan ($p < 0,05$).

Masalah gizi (IMT) berhubungan erat dengan siklus menstruasi pada remaja putri karena lemak tubuh esensial untuk sintesis estrogen; IMT rendah ($< 18,5$) menyebabkan hipotalamus hipogonadotropik sehingga amenore/oligomenore, sementara IMT tinggi (> 25) meningkatkan aromatase di adiposit yang mengonversi androgen menjadi estrogen berlebih, mengganggu ovulasi dan menyebabkan siklus pendek. Uji Spearman pada studi SMA menunjukkan $p = 0,001$, dengan mayoritas kasus tidak teratur pada IMT abnormal.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik dan untuk meneliti “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 7 Denpasar”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 7 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 7 Denpasar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui indeks massa tubuh pada remaja di SMA N 7 Denpasar
- b. Mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 7 Denpasar
- c. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA N 7 Denpasar

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk teori kebidanan dan menambahkan hasil informasi bagaimana indeks massa tubuh dan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan remaja putri di SMA N 7 Denpasar terkait indeks massa tubuh dan siklus menstruasi, sehingga remaja putri di SMA N 7 Denpasar

