

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014).

Pada masa remaja, mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Nurul dkk, 2016).

Remaja perempuan termasuk ke dalam kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan atau rentan karena kekurangan gizi. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Terutama bagi remaja putri, mereka akan melakukan banyak hal untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu yang dilakukan mereka adalah diet

ketat, yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi. Remaja perempuan yang kekurangan gizi akan rentan mengalami gangguan kesehatan termasuk gangguan pada siklus menstruasi (Marmi, 2013).

Siklus menstruasi ialah waktu antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dengan mulainya menstruasi berikutnya. Suatu siklus dikatakan teratur apabila berjalan tiga kali siklus dengan lama siklus yang normal. Siklus menstruasi pada perempuan normalnya berkisar antara 21-35 hari (Nugroho & Taufan, 2012). Di balik siklus yang bervariasi, perempuan dapat mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan. Gangguan siklus menstruasi perlu diwaspadai karena gangguan siklus menstruasi menunjukkan adanya masalah ovulasi atau risiko terjadi penyakit lainnya (Mahintala & Anindita, 2015). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti status gizi, aktivitas fisik, tingkat konsumsi, stres, konsumsi obat hormonal, dan gangguan endokrin (Kusmira & Eny, 2011).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari misalnya bekerja (*occupational*), olah raga, merawat (*conditioning*), melakukan pekerjaan rumah, atau aktivitas lain. Aktivitas pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi, hal ini telah dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Nurul Gusti Yani pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (Yani, 2016).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu.

Keadaan gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologis akibat tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh makhluk hidup. Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi hal ini telah dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nunung pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi (Nunung, 2017).

Kebutuhan gizi berhubungan erat dengan masa pertumbuhan, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan akan optimal. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan kecukupan asupan zat gizi tidak baik sehingga dapat memengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja. Asupan karbohidrat berhubungan dengan energi selama *fase luteal*, asupan protein berhubungan dengan panjang *fase folikular* sedangkan asupan lemak berhubungan dengan hormon reproduksi (Dieny, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayah, dkk tentang Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pematang Tahun 2016 terdapat hubungan status gizi, asupan protein, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (Nurul et al., 2016).

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hidayah, dkk dengan penelitian ini adalah dalam penelitian Nurul Hidayah, dkk hanya meneliti mengenai asupan lemak dan protein sedangkan penelitian ini lebih lengkap membahas mengenai tingkat konsumsi zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak.

Berdasarkan Laporan hasil Riskesdas tahun 2013 Provinsi Bali untuk Kabupaten Karangasem didapatkan bahwa prevalensi remaja kurus sebanyak 14,7 %, normal 66,2%, berat badan lebih 8,7 % dan status gizi obesitas sebanyak 10,4%. Berdasarkan data tersebut Karangasem memiliki prevalensi status gizi kurus pada remaja paling tinggi dibandingkan dengan kabupaten lain yang ada di Provinsi Bali (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 7 April 2018 di SMA N 1 Rendang, Karangasem dengan menanyakan siklus menstruasi dari 20 siswi didapatkan hasil 60% (12 siswi) mengalami gangguan pada siklus menstruasinya baik itu dengan siklus yang lebih pendek atau dengan siklus yang lebih panjang dan sebanyak 40% (8 siswi) tidak mengalami gangguan pada siklus menstruasinya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang, Karangasem.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang, Karangasem ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang, Karangasem.

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan aktivitas fisik siswi di SMA N 1 Rendang.
- b. Menentukan tingkat konsumsi zat gizi makro siswi di SMA N 1 Rendang.
- c. Menentukan status gizi siswi di SMA N 1 Rendang.
- d. Menghitung siklus menstruasi siswi di SMA N 1 Rendang.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang.
- f. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang.
- g. Menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA N 1 Rendang, Karangasem.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi terkait aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan siklus menstruasi sehingga memperkaya wawasan dan mengembangkan ilmu.