

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja adalah masa seseorang berumur belasan tahun yang merupakan peralihan dari masa anak – anak menuju dewasa. Selama masa remaja, karena laju pertumbuhan yang cepat maka perlu dilakukan peningkatan asupan gizi. Remaja perempuan memiliki tanda pubertas yaitu menstruasi. Pada masa remaja, mereka mulai memperhatikan penampilan seperti bentuk tubuh untuk meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini menyebabkan munculnya kebiasaan makan yang baru dan mengikuti tren-tren diet yang beredar seperti melewatkan waktu makan dan mengurangi porsi makan, dan mengonsumsi makanan tertentu.

Menstruasi merupakan proses perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik (Novita, 2018). Sebutan untuk menstruasi pertama kali yang dialami remaja perempuan adalah Menarche. Menarche terjadi akibat kematangan sel telur dan perkembangan empat hormone dalam tubuh yaitu hormone esterogen, progesterone, Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) (Farinendya dkk, 2019). Siklus menstruasi normal berkisar antara 21-35 hari dengan rata – rata terjadi 28 hari. Lamanya siklus menstruasi dapat dihitung dalam empat fase. Diantaranya adalah fase menstruasi, fase preovulatori (folikuler), ovulasi dan fase pasca ovulatory (luteal) (Hidayah dkk, 2016) .

Menurut laporan World Health Organization (WHO) pada Tahun 2012 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Berdasarkan Riskesdas (2010) terdapat 13,7 % wanita Indonesia mengalami haid tidak teratur dengan rentang umur 10-59 tahun dan data Provinsi Bali menunjukkan 10,4% wanita

mengalami haid tidak teratur. Faktor – faktor yang berpengaruh pada ketidakteraturan siklus haid yaitu gangguan hormonal, status gizi, tingkat konsumsi, tingkat stress, dan pola hidup sehari – hari. Hal ini kemungkinan bisa terjadi pada remaja dengan pola konsumsi gizi tidak seimbang. Dewasa ini vegetarian sudah menjadi gaya hidup yang cukup banyak peminat, dengan tujuan keyakinan ataupun kesehatan. Secara umum vegetarian adalah suatu diet dengan menghindari konsumsi sumber makanan hewani. Vegetarian bisa menjadi upaya preventif kejadian penyakit tidak menular atau disebut juga penyakit degeneratif. Tetapi kelompok vegetarian berisiko tinggi mengalami defisiensi zat gizi. Asupan gizi yang kurang dari kebutuhan tubuh dapat menyebabkan gangguan sehingga siklus menstruasi tidak teratur (Pritasari dkk, 2017).

Kelompok remaja cenderung mengalami defisiensi beberapa zat gizi seperti protein dan zat besi (Fe). Kekurangan konsumsi zat gizi dapat mempengaruhi fungsi hipotalamus yang menurun untuk memberi rangsangan impuls ke hormone FSH dan LH. Asupan protein yang hanya berasal dari protein nabati yang merupakan protein dengan nilai biologis rendah karena tidak mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan untuk proses fisiologis tubuh (Wahyuni dan Dewi, 2018). Kurangnya asupan protein akan mempengaruhi penurunan frekuensi puncak hormon LH yang akan mengalami fase folikuler yang memendek. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Hidayah dkk, 2016) menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan asupan protein kurang.

Konsumsi zat besi heme dan non-heme sama-sama diperlukan tubuh. Kurang lebih terdapat 40% zat besi heme di dalam makanan hewani dan selebihnya zat besi

non-heme. Ketersediaan zat besi non-heme lebih banyak terdapat lebih banyak terdapat di dalam makanan nabati (Almatsier, 2009). Zat besi non-heme dipengaruhi oleh berbagai komponen makanan yang dapat menghambat ataupun meningkatkan penyerapan. Bahan pangan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi antara lain bahan pangan dengan suasana asam dan adanya reduktor seperti asam organik (asam sitrat, asam malat, dan asam laktat), vitamin A,  $\beta$ -karoten, dan vitamin C (Arima dkk, 2019). Asam fitat yang terdapat dalam serat sereal, dan asam oksalat yang terkandung pada sayuran yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Berdasarkan penelitian oleh (Fernanda dkk, 2021) bahwa ada hubungan antara asupan vitamin C dengan gangguan siklus menstruasi pada atlet bulu tangkis putri yang menunjukkan semakin baik asupan vitamin C, maka semakin baik pula siklus menstruasi.

Sai Study Group Denpasar adalah organisasi yang mewadahi para pengikut spiritual Sai Baba dalam mempelajari dan memperdalam ajaran-ajaran spiritual yang terkandung di dalam kitab suci Weda. Dalam penelitian (Sukma dkk, 2015) di Sai Study Group terdapat 40,6% sampel dengan tingkat konsumsi protein kategori kurang, serta sebagian besar sampel (72%) memiliki tingkat konsumsi zat besi dalam kategori kurang dan sisanya dengan kategori cukup.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C terhadap siklus menstruasi pada remaja di Sai Study Group Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C terhadap siklus menstruasi pada remaja di Sai Study Group Denpasar?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C terhadap siklus menstruasi pada remaja di Sai Study Group Denpasar.

### **2. Tujuan khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Menilai tingkat konsumsi protein makanan yang dikonsumsi remaja di Sai Study Group Denpasar.
- b. Menilai tingkat konsumsi zat besi makanan yang dikonsumsi remaja di Sai Study Group Denpasar.
- c. Menilai tingkat konsumsi vitamin C makanan yang dikonsumsi remaja di Sai Study Group Denpasar.
- d. Menentukan keteraturan siklus menstruasi remaja di Sai Study Group Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C dengan keteraturan siklus menstruasi remaja di Sai Study Group Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberi informasi tentang pengaruh asupan gizi dengan keteraturan siklus menstruasi khususnya pada remaja.

#### **a. Bagi peneliti**

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang tingkat konsumsi zat gizi kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja.

#### **b. Bagi masyarakat**

Penelitian ini dapat diimplementasikan kepada masyarakat mengenai konsumsi zat gizi.

#### **c. Bagi organisasi Sai Study Group**

Penelitian ini dapat dijadikan kebijakan dalam konsumsi zat gizi pada anggota Sai Study Group.

### **2. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu khususnya di bidang gizi dan kesehatan untuk dapat dikaji lebih luas tentang pengaruh asupan gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja.