

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadinya pertemuan sel ovum dan sperma atau masa sebelum terjadinya kehamilan. Wanita yang berada pada masa ini diasumsikan sebagai wanita dewasa atau wanita usia subur (WUS) yang siap menjadi seorang ibu. WUS prakonsepsi berada pada rentang usia 20-29 tahun. Sebagai calon ibu, WUS prakonsepsi merupakan kelompok rentan yang perlu perhatian khusus mengenai status kesehatannya terutama kesehatan reproduksi (Dieny *et al*, 2019). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 20% wanita di dunia berada pada kelompok umur 15-29 tahun (WHO, 2021). Di Indonesia juga terdapat sekitar 12 juta berada pada kelompok umur 20-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Ciri khas yang paling utama pada WUS prakonsepsi adalah ditandai dengan adanya peristiwa fisiologis, yaitu: menstruasi dan perkembangan fungsi organ reproduksi menjadi lebih baik, sehingga tercapainya puncak kesuburan. Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding endometrium yang rata-rata berlangsung setiap 28 hari. Menstruasi dipengaruhi oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesterone (Dieny *et al*, 2019; Sherwood, 2018).

Siklus menstruasi dianggap normal jika terjadi pada periode 21-35 hari. Pada umumnya wanita mengalami siklus menstruasi dengan interval antara 24-35 hari, lama menstruasi berlangsung selama 4-6 hari dan

normalnya volume darah yang keluar sebesar 30 ml. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010, diketahui bahwa terdapat sebanyak 13,7% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Bahkan, Provinsi Sumatera Barat merupakan urutan ketiga yang memiliki angka prevalensi kejadian gangguan siklus menstruasi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 19,1%, (Astarto, 2011; Dieny *et al*, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2010)

Gangguan siklus menstruasi seorang wanita disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: genetik, ras, usia, kelainan organ reproduksi, penyakit, dan faktor hormon, yang meliputi: kontrasepsi, obesitas, dan stress (Dieny *et al*, 2019). Obesitas pada perempuan akan meningkatkan risiko terjadinya permasalahan ginekologi secara signifikan. Permasalahan ini berhubungan dengan infertilitas dan gangguan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi terjadi karena peningkatan kadar hormon steroid, di mana hormon esterogen tidak hanya diproduksi di ovarium, tetapi juga diproduksi dari penumpukan lemak di jaringan. (Sholmo *et al*, 2011; Moini *et al*, 2020).

Andrea, *et al* (2021) menyatakan bahwa wanita dengan presentase kadar lemak tubuh yang tinggi memiliki risiko yang lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Young, *et al* (2021) pada wanita di Korea, di mana pada kelompok wanita dengan berat badan normal, 93% mengalami siklus menstruasi yang normal (21-35 hari), 95,2% memiliki lama masa menstruasi yang normal (2-7 hari), dan 55,9% mengalami perdarahan yang

normal. Sedangkan pada kelompok dengan berat badan berlebih dan obesitas, 25,5% mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan 5,2% mengalami *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) (Andrea *et al*, 2021; Young *et al*, 2021).

Prathita, *et al* (2017) juga melakukan penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan presentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang pada tahun 2013 dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 79 responden yang terdiri dari 57 *non-overweight* dan 22 *overweight*. Namun, berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan presentase lemak tubuh terhadap siklus menstruasi (Prathita *et al*, 2017).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2016 terdapat sebanyak 1,6 juta orang dewasa (>18 tahun) mengalami kondisi gizi berlebih (*overweight*) dan 650 ribu orang mengalami obesitas, 40% diantaranya adalah perempuan (WHO, 2021). Prevalensi obesitas pada usia >18 tahun di Indonesia juga terus mengalami peningkatan sejak tahun 2007-2018, dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Peningkatan prevalensi obesitas pada usia >18 tahun juga terjadi di provinsi Sumatera Barat, di mana obesitas lebih banyak dialami oleh perempuan (28,13%) dibandingkan laki-laki (12,61%). Hal ini juga dapat tergambar pada kelompok umur 19 tahun dan 20-24 tahun, dimana proporsi obesitas pada perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 7,87 % dan 12,03%, sedangkan pada laki-laki hanya sebesar 4,05% dan 7,27%. Selain

itu, prevalensi obesitas pada perempuan usia >18 tahun di kota Padang pada tahun 2018 juga sudah melebihi rerata prevalensi di provinsi Sumatera Barat yaitu telah mencapai 29,17%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018; 2020).

Pola hidup pada wanita muda sangat berperan dalam menciptakan menstruasi yang sehat, salah satunya berkaitan dengan asupan nutrisi. Hal ini dikarenakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingginya asupan kalori, protein, karbohidrat, dan lemak total dengan terjadinya gangguan siklus menstruasi, nyeri menstruasi, dan PMS (Dieny *et al*, 2019; Taheri *et al*, 2020). Selain itu, berdasarkan hasil wawancara pada Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010 diketahui bahwa alasan seorang wanita pada usia 20-24 tahun di Indonesia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dikarenakan penggunaan kontrasepsi (6%), faktor penyakit dan kelainan organ reproduksi (0,7%), dan faktor lainnya atau pola hidup (7,7%) (Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Kazmierczak, *et al* (2017) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan pola asupan makanan antara kelompok wanita yang mengalami siklus menstruasi normal dan terganggu. Wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi cenderung mengonsumsi lebih banyak protein hewani dibandingkan dengan protein nabati. Selain itu, jumlah konsumsi lemak total dan asam lemak jenuh lebih tinggi pada kelompok wanita berusia 19-25 tahun yang mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan siklus menstruasinya yang normal. Akan tetapi, hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanapi, *et al*

(2020) pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo tahun 2020, di mana tidak ditemukan hubungan antara asupan zat gizi makro: protein, lemak, dan karbohidrat terhadap siklus menstruasi. (Kazmierczak *et al*, 2017; Hanapi *et al*, 2021)

Hasil statistik Kementerian Pendidikan Republik Indonesia pada tahun 2020 juga menyatakan bahwa provinsi Sumatera Barat memiliki 101 lembaga perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa terdaftar sebesar 180.049 orang dan mayoritas berada di Kota Padang. Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi di provinsi Sumatera Barat dengan jumlah mahasiswa aktif terbanyak pada tahun 2020, yaitu terdapat sebanyak 29.564 orang mahasiswa yang terdiri dari 12.213 laki-laki dan 17.351 perempuan. Mahasiswa Universitas Andalas didominasi oleh jenjang pendidikan sarjana (S1) dan Fakultas Kedokteran merupakan salah satu fakultas dengan jumlah mahasiswa terbanyak pada tahun 2020. (Kementerian Pendidikan RI, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 35 mahasiswi S1 Universitas Andalas Padang angkatan 2019, diketahui bahwa 6 orang mengalami gizi kurang, 18 orang dengan status gizi normal, 4 orang mengalami gizi berlebih (*overweight*), dan 7 orang obesitas. Empat dari tujuh orang yang obesitas mengalami siklus menstruasi >35 hari. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan jumlah asupan makronutrien dan kadar lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan makronutrien dan kadar lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara jumlah asupan makronutrien dan kadar lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- c. Diketahui rerata jumlah asupan makronutrien mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- d. Diketahui rerata kadar lemak tubuh mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- e. Diketahui hubungan antara jumlah asupan makronutrien dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.



- f. Diketahui hubungan antara kadar lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- g. Diketahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi WUS Prakonsepsi

Sebagai sumber informasi tentang faktor risiko terjadi gangguan siklus menstruasi dan juga sebagai himbauan agar dapat menerapkan pola hidup sehat serta melaksanakan deteksi dini terhadap kesehatan terutama kesehatan reproduksi secara rutin.

1.4.2. Bagi Pelayanan Kesehatan Masyarakat

Sebagai sumber informasi tentang faktor risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi dan juga sebagai masukan bagi pemerintah dalam pelaksanaan program peningkatan kesehatan reproduksi terutama pada masa prakonsepsi.

1.4.3. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai sumber kepustakaan dan bahan pembelajaran bagi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.4. Bagi Pengembangan Penelitian

Sebagai bahan acuan dan sumber informasi bagi pengembangan penelitian kebidanan berikutnya mengenai faktor risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi terutama pada masa prakonsepsi.

1.5 Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan makronutrien dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Ada hubungan yang bermakna antara kadar lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

