

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Suatu periode dimana organ reproduksi pada tubuh manusia mengalami pematangan disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas pada remaja perempuan salah satu tandanya adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan normal yang keluar dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan baik dan matang (Suryani L, 2019). Menstruasi juga dapat diartikan dimana kondisi permukaan uterus sudah berkembang dan mengalami peluruhan karena tidak dibuahi oleh sel sperma (Manurung, Iskandar, & Rachmiputri, 2021).

Perempuan mengalami menstruasi yang berbeda-beda, artinya terdapat perempuan yang menstruasi dengan gangguan ataupun tanpa gangguan. Menurut World Health Organization (WHO) pada jurnal Purwati & Muslikhah (2020), mengatakan bahwa kejadian terganggunya siklus menstruasi pada wanita berada diangka sekitar 80%. Selain itu menurut data Riskesdas RI tahun 2018, juga mengatakan bahwa wanita di Indonesia yang berusia 10-59 tahun yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 68% sedangkan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7% dalam 1 tahun, dan juga remaja mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 11,7%. Untuk di daerah perkotaan Indonesia sendiri sebanyak 14,9% remaja mengalami ketidakteraturan

siklus menstruasi. Wanita mengalami gangguan menstruasi sekitar 75% berada pada tahap remaja akhir (Santi & Pribadi, 2018).

Jarak antara tanggal mulai menstruasi yang lalu dan mulai menstruasi berikutnya yang terjadi secara berulang merupakan arti dari siklus menstruasi (Fitria, 2021). Siklus menstruasi dapat dikatakan tidak teratur jika volume darah dan lamanya menstruasi berubah-ubah setiap bulannya. Siklus menstruasi teratur idealnya setiap bulan memiliki rentang antara 21-35 hari, dengan rata-rata setiap siklus 28 hari dan rentang normal lamanya menstruasi adalah 2 sampai 8 hari (Wirenviona dkk., 2021).

Siklus menstruasi yang normal dapat menunjukkan bahwa organ reproduksi sehat dan tidak bermasalah. Hal tersebut dapat terjadi karena sistem hormonal pada tubuh baik yang dapat ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi yang datang secara teratur. Jika siklus menstruasi wanita normal, maka akan lebih mudah menghitung masa subur, menata rutinitas, dan mendapatkan kehamilan (Nathalia, 2019). Selain itu pada siklus menstruasi normal menyebabkan wanita kehilangan darah dalam jumlah lebih sedikit dibanding dengan wanita yang siklus menstruasinya tidak normal. Siklus menstruasi tidak normal dapat menyebabkan anemia karena memungkinkan seorang wanita kehilangan darah lebih banyak yang diikuti oleh kehilangan zat besi (Farinendya, Muniroh, & Buanasita, 2019).

Hormon yang tidak seimbang karena menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan masalah kesuburan seorang wanita. Jika menstruasi tidak teratur maka seorang wanita akan sulit mencari proses ovulasi setiap bulannya.

Proses ovulasi atau kondisi dimana sel telur siap dibuahi identik dengan masa subur (M. Lestari & Amal, 2019). Jika masa subur tersebut sulit ditemukan karena siklus menstruasi yang tidak teratur maka akan menyebabkan sulitnya mendapatkan kehamilan. Selain itu gangguan siklus menstruasi juga dapat menjadi penanda bahwa terdapat gangguan pada sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas (Purwati & Muslikhah, 2021).

Menstruasi dapat dikatakan mengalami gangguan jika terdapat perubahan pada karakteristiknya, seperti siklus yang tidak teratur, nyeri yang berlebihan, lamanya menstruasi tidak normal, dan jumlah volume darah yang tidak normal (Silalahi, 2021). Terdapat tiga gangguan siklus menstruasi, yaitu polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Polimenorea adalah gangguan siklus menstruasi dimana siklus menstruasi kurang dari 21 hari setiap siklusnya atau pendeknya siklus. Oligomenorea adalah keadaan dimana seseorang mengalami siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari. Sedangkan amenorea terjadi jika seseorang tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (Lestari, Mumpunni, & Sari 2023).

Pada tahun awal menstruasi yang dialami oleh remaja kemungkinan siklus menstruasi masih belum teratur. Hal tersebut normal terjadi karena pada usia tersebut pengaturan hormon remaja belum maksimal (Lutfiyati & Susanti, 2021). Namun jika hal tersebut terjadi secara terus menerus dalam waktu yang lama dari waktu menarke ada kemungkinan bahwa wanita tersebut mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Berikut beberapa faktor penyebab

gangguan siklus menstruasi, yaitu stres, Indeks masa tubuh (IMT), olahraga terlalu ekstrem dalam jumlah dan intensitas, konsumsi alkohol dan rokok, pola tidur, penyakit yang mendasari, dan nutrisi (pola makan kurang sehat yang kaya akan lemak jenuh) (Ruqaiyah, 2020).

Pada jurnal Manurung, Iskandar, & Rachmiputri (2021), salah satu faktor siklus menstruasi mengalami gangguan adalah karena mengonsumsi *junk food*. Karena kandungan yang terdapat pada *junk food* ialah lemak yang tinggi dan dapat mempengaruhi *progesterone* dalam siklus menstruasi. Selain itu *junk food* rendah akan mikronutrien dan dapat menyebabkan terjadinya *premenstrual symptoms*, *dismenore*, serta gangguan siklus menstruasi. *Junk food* sering dikonsumsi oleh remaja, khususnya remaja akhir karena penyumbang tertinggi dalam pembelian impulsif adalah remaja akhir. Selain itu, remaja mengonsumsi *junk food* juga karena harga murah, mengikuti tren, dan rasa yang enak (Aliyati, Noviekayati, & Farid, 2020).

Junk food merupakan makanan yang dikonsumsi dapat merugikan kesehatan karena kandungan vitamin, mineral, asam amino, dan nutrisi di dalamnya sedikit, namun tinggi akan gula, lemak dan kalori. Selain itu terdapat tambahan kandungan zat aditif seperti *tatrazine* dan *monosodium glutamate* sehingga *junk food* disebut dengan makanan sampah. Seringnya mengonsumsi *junk food* juga dapat mengganggu siklus menstruasi karena makanan yang kaya akan lemak mempengaruhi metabolisme *progesterone* dalam fase luteal (Ping, Sianturi, & Anasis, 2022).

Istilah *junk food* sebenarnya mengacu pada makanan cepat saji (*fast food*) yang banyak mengandung lemak, terutama lemak jenuh dan lemak trans, seperti *hamburger*, *pizza*, ayam goreng (terutama ayam goreng dengan kulit), makanan ringan seperti kentang goreng, bahkan minuman berkarbonasi manis (Baeda, 2022). Lemak jenuh dan hidrogenasi yang tersumbat, yang berulang kali dipanaskan kembali pada suhu tinggi untuk tujuan menggoreng atau memanggang merupakan hal yang menyebabkan *junk food* ini adalah makanan yang berbahaya bagi tubuh (Martony, 2018). Asupan lemak jenuh yang berlebih dapat meningkatkan jumlah lemak dalam tubuh karena lemak jenuh tersimpan di jaringan adiposa dibanding lemak lain seperti asam lemak tidak jenuh omega 3 yang teroksidasi (E. Lestari & Dieny, 2017).

Menurut permenkes no. 30 (2013), anjuran mengonsumsi lemak perhari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) perorang atau sama dengan 5 sendok makan perhari atau 67 gram dan lemak jenuh hanya 20 gram perhari. Namun pada *junk food* memiliki kadar lemak yang lebih tinggi dari kebutuhan lemak perhari perorang. Salah satu contohnya adalah paket *junk food* yang berisi *cheeseburger*, *large fries*, *regular milkshake* terkandung 2.215 kkal dengan 52 gram lemak jenuh atau 260% kebutuhan sehari. Lalu pada *pizza extra cheese with sausage pepperoni* yang dikonsumsi 2 *slice* terdapat 1.246 kkal dengan 34 gram lemak jenuh atau 170% kebutuhan.

Seringnya mengonsumsi lemak berlebih yang terdapat pada *junk food* dapat mempengaruhi siklus menstruasi seorang wanita. Hal itu ditandai dengan penelitian Nahdah, Safitri, & Fitria (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat

hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi. Responden pada penelitian tersebut yang memiliki asupan lemak kurang dan lebih beresiko 11,826 kali mengalami siklus menstruasi. Jika asupan lemak berlebih dapat memicu sekresi hormon dalam jumlah yang tidak normal sedangkan siklus menstruasi dapat terjadi secara normal jika asupan karbohidrat, protein, dan lemak cukup sesuai kebutuhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2021), juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan siklus menstruasi. siklus menstruasi tidak normal terjadi pada 30 responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan angka 71,4% sedangkan 12 serta yang tidak mengonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 28,6%. Sedangkan terdapat 16 (66,7%) responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi normal dan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi tidak normal berjumlah 8 orang (33,3%).

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018), pada siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan didapatkan bahwa adanya korelasi antara mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi, yaitu 17 responden (25,4%) mengalami siklus menstruasi teratur walaupun sering mengonsumsi *fast food* dan 17 (25,4%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan 3 responden (4,5%) jarang mengonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi teratur. Hal tersebut terjadi karena

kurangnya pengetahuan siswi terhadap kandungan *fast food* yang tidak bermanfaat dan memiliki banyak negatifnya bagi kesehatan.

Selain itu Meenakshi & Vaseharan (2021), setelah melakukan penelitian korelasi antara *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja usia 18 – 21 tahun di Coimbatore, India menunjukkan bahwa korelasi diantara kedua variabel tersebut tinggi yaitu $r=0.074$ yang menandakan bahwa *junk food* berpengaruh dalam keteraturan siklus menstruasi. Maka dari itu penting untuk mengurangi konsumsi *junk food* agar terhindar dari siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung, Iskandar, & Rachmiputri (2021), mengenai hubungan frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Mulawarman. Pada penelitian tersebut, peneliti mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi responden. Penelitian tersebut meneliti 66 responden didapatkan 100% mengonsumsi *junk food* secara teratur sebanyak 2-3 hari/minggu. Dari keseluruhan tersebut mayoritas responden mengalami siklus menstruasi teratur.

Pada penelitian yang dilakukan Maisarah (2021) di Bangkalan, Madura kepada mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Ngudia Husada juga mengatakan bahwa tidak adanya hubungan antara mengonsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada 9 responden (47,4%) yang sering mengonsumsi *junk food* dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur yang didapatkan hasil $p= 0,436 > \alpha (0,05)$ berarti tidak terdapat hubungan.

Dari penelitian-penelitian terdahulu yang sudah disebutkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil yang berbeda-beda antara hubungan mengonsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada wanita. Beberapa penelitian mengatakan jika mengonsumsi *junk food* berhubungan dengan siklus menstruasi, sedangkan sisanya mengatakan kalau mengonsumsi *junk food* tidak mengalami hubungan dengan siklus menstruasi.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada 10 mahasiswa perempuan tingkat pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas didapatkan bahwa terdapat 7 orang yang mengonsumsi *junk food* 3-4 kali perminggu dan 3 orang yang mengonsumsi *junk food* 1-2 kali perminggu. Selain itu terdapat 6 orang yang mengalami siklus menstruasi teratur dan 4 orang tidak teratur. Hal tersebut dapat terjadi karena para mahasiswa tinggal jauh dari orang tua, sehingga mengonsumsi *junk food* adalah cara mudah dan murah untuk makan setiap harinya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan eksplorasi untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat pertama program A 2022 Fakultas Keperawatan Universitas

Andalas. Sehingga pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat pertama program A 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *junk food* mahasiswi tingkat pertama program A 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi mahasiswi tingkat pertama program A 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat pertama program A 2022 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini akan menjadi gambaran informasi mengenai frekuensi konsumsi *junk food* terhadap siklus menstruasi mahasiswi tingkat

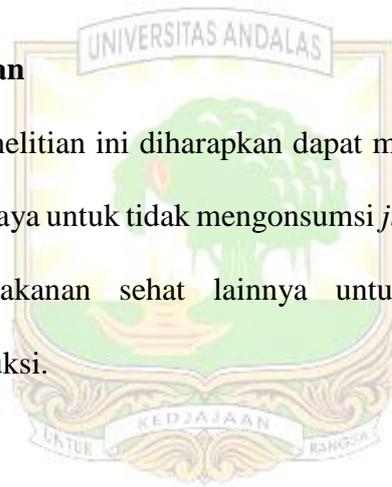
pertama yang dapat digunakan untuk pertimbangan pemberian Pendidikan kesehatan kepada para remaja agar lebih memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan, panduan, referensi mengenai frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi untuk institusi pendidikan.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan upaya untuk tidak mengonsumsi *junk food* dan lebih memilih mengonsumsi makanan sehat lainnya untuk kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi.



4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk acuan dan pendukung melakukan penelitian lebih lanjut mengenai frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi.