

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Pada periode remaja akan mengubah perilaku aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari.⁽¹⁾

Siklus menstruasi dihitung sejak terjadinya perdarahan pada hari pertama dan berakhir sebelum hari pertama menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang khas 28 hari dan rentang yang masih normal 21-35 hari.⁽²⁾ Kondisi remaja lebih sering mengalami permasalahan saat menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak normal.⁽³⁾

Masa remaja didefinisikan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, sosio emosional, dan psikologis, pada masa remaja, seorang remaja putri akan mengalami haid pertama atau *menarche*, sekarang usia gadis remaja pada waktu *menarche* bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun dengan rata-rata 12,5 tahun.⁽⁴⁾

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, melaporkan bahwa 29,9% remaja putri di Indonesia belum mengalami haid/ menstruasi⁽⁵⁾, di karenakan beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya genetik, ras, usia, penyakit, pertumbuhan alat reproduksi, hormon, obat-obatan kontrasepsi, stress, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, status gizi tidak normal, asupan makanan dan zat gizi dan juga aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur.⁽¹⁾ Siklus menstruasi terjadi dikarenakan perubahan dari hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding rahim (proses

menstruasi) dimulai menjelang akhir masa pubertas. Saat ini remaja mulai mengalami pelepasan sel telur sebagai bagian dari proses bulanan yang disebut dengan proses menstruasi.⁽⁶⁾ Menstruasi adalah pengeluaran darah, *mukus*, dan *debrissel* dari *mukosa uterus* disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus pramenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari.⁽⁶⁾⁽⁷⁾

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi dan anemia, gangguan menstruasi berkaitan dengan ketidak seimbangan hormon, terutama hormon seksual pada perempuan seperti progesteron, estrogen, LH, dan FSH. Kondisi ini dapat memengaruhi kinerja hormon lain yang terkait dengan reproduksi dan memicu gangguan menstruasi. Status gizi juga dapat mempengaruhi status hormonal, terutama asupan lemak yang dapat memproduksi estrogen. Kondisi hormonal yang tidak seimbang dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh, termasuk organ reproduksi perempuan dan memengaruhi siklus menstruasi.⁽⁶⁾

Keadaan anemia pada remaja perempuan juga dapat memengaruhi kinerja beberapa organ tubuh, termasuk organ seksual yang memproduksi hormon reproduksi. Anemia pada remaja perempuan dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.⁽⁶⁾

Siklus menstruasi dapat juga dipengaruhi oleh pola makan, contohnya jika seseorang mengalami perubahan pola makan dari makan banyak menjadi melakukan

diet secara tiba-tiba, maka tubuh dapat mengalami stres sehingga siklus menstruasi terganggu.⁽⁸⁾

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil diantaranya terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi,⁽⁹⁾ sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan hasil terdapat hubungan antara status gizi, pola makan, aktivitas fisik dan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Parakan,⁽¹⁰⁾ penelitian lain menunjukkan hasil yang berlawanan yakni tidak ada pengaruh pola makan dan status gizi terhadap keteraturan haid,⁽¹¹⁾ penelitian lain yang mengkaji tentang hubungan anemia dengan siklus menstruasi menunjukkan hasil secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan siklus menstruasi di SMA negeri 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat diketahui bahwa adanya hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi di Indonesia. Beberapa faktor pendukung antara lain diantaranya genetik, ras, usia, penyakit, pertumbuhan alat reproduksi, hormon, obat-obatan kontrasepsi, stress, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, status gizi tidak normal, asupan makanan dan zat gizi dan juga aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur.⁽¹⁾

Penelitian ini untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, dan fenomena yang menjadi topik perhatian, melakukan penggabungan dari hasil penelitian yang sejenis dengan *systematic review* untuk mendapatkan kesimpulan yang mengenai hubungan status gizi, pola makan dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi dengan bidang fenomenanya yang relevan dengan kajian-kajian mengenai hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui telaah sistematis penelitian publikasi tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.
2. Untuk mengetahui telaah sistematis penelitian publikasi tentang hubungan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.
3. Untuk mengetahui telaah sistematis penelitian publikasi tentang hubungan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai sumber informasi atau referensi tambahan mengenai hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat terutama para remaja mengenai hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.

2. Bagi Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, dan fenomena yang menjadi topik perhatian. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dengan bidang fenomena yang relevan

Penelitian ini dilakukan dengan cakupan wilayah di Indonesia. Penelitian ini akan membahas tentang hubungan status gizi, pola makan, dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia dengan mengkaji penelitian berupa jurnal yang termasuk *cross sectional* dan telah terpublikasi secara online pada *google scholar*, *pubmed* dan *repository* dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Faktor-faktor yang dikategorikan berhubungan dengan status gizi dan siklus menstruasi adalah status gizi, pola makan, anemia.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kajian literatur dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan.⁽¹²⁾ Jenis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari studi literatur. Studi literatur adalah cara yang dipakai untuk menghimpun data-data atau sumber-sumber pokok dari penelitian *cross sectional* yang berhubungan dengan topik yang diangkat dalam suatu penelitian.⁽¹³⁾ Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif, analisis deskriptif adalah bentuk analisis data penelitian untuk menguji generalisasi hasil penelitian yang didasarkan atas satu sampel, analisis deskriptif ini menggunakan satu variabel atau lebih tapi bersifat mandiri, oleh karena itu analisis ini tidak berbentuk perbandingan atau hubungan. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan

fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis, tidak semata-mata menguraikan, melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya.⁽¹⁴⁾

