

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan antara anak-anak menjadi dewasa. Batasan usia remaja menurut *World Health Organisation* (WHO) adalah 10 sampai 19 tahun (WHO, 2016). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) batasan usia remaja adalah 10-19 tahun dan belum kawin. Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan fisik dan psikologis dari seorang anak. Salah satu tanda seorang remaja perempuan telah memasuki masa pubertas adalah datangnya menstruasi pertama (Agoes, 2004).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik dan siklik dari dinding uterus bila tidak terjadi kehamilan. Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun bergantung pada berbagai faktor antara lain kesehatan wanita, konsumsi gizi, dan status gizi (Simon, dan Andrews, 2008). Normalnya setiap wanita akan mengalami menstruasi setiap bulan. Jarak hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi pada bulan berikutnya disebut satu siklus menstruasi. Panjang siklus menstruasi yang khas 28 hari dan masih normal dalam rentang 21-35 hari (Benson, 2009)

Pola siklus menstruasi yang tidak teratur menandakan adanya gangguan dari sistem hormonal dan kesehatan sistem reproduksi seorang wanita. Pola siklus menstruasi yang pendek bisa dapat membuat seorang wanita mengalami *unovulasi* karena sel telur yang dihasilkan tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Pola siklus menstruasi yang terlalu panjang disebabkan karena sel telur yang jarang diproduksi sehingga kemungkinan untuk terjadi

pembuahan kecil. Ketidakteraturan siklus menstruasi membuat seorang wanita sulit untuk memperkirakan kapan masa suburnya. (Hestiantoro, 2008)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fujiwara (2007) di Jepang terhadap 522 wanita usia 18-20 tahun yang belajar di Ashiya College didapatkan 172 orang (33%) wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. . Di India selatan sebanyak 73,1% wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, sedangkan, di Indonesia Perempuan usia 10-59 tahun mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 13% kemudian sebanyak 3,5% remaja 10-14 tahun, dan sebanyak 11,7% berusia 15-19 tahun. (RISKESDAS, 2010)

Siklus menstruasi dikatakan normal apabila jarak hari pertama keluar darah menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya berkisar antara 21-35 hari (Winkjosastro, 2009). Siklus menstruasi umumnya berlangsung teratur saat memasuki usia 17-18 tahun atau sekitar 3-5 tahun setelah *menarche* (Harahap, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriana *et al* (2018), didapatkan hasil bahwa 67 orang (10%) yang mendapatkan menstruasi pertama kali pada usia <12 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

*Menarche* merupakan menstruasi pertama pada seorang perempuan sebagai tanda kematangan seksual. *Menarche* juga menandakan bahwa hormon sudah diproduksi secara aktif oleh uterus sebagai umpan balik dari hipotalamus (Sukarni & Wahyu, 2013). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010 sebanyak 37,5% remaja putri mengalami *menarche* pada usia 13-14 tahun. Untuk provinsi Sumatera Barat *menarche* terjadi antara usia 13-14 tahun.

Perempuan dengan *menarche* dini menunjukkan siklus menstruasi yang teratur dibandingkan dengan perempuan yang mengalami *menarche* lambat (Wallace, 1978). Berbeda dengan penelitian berikutnya yang menyatakan bahwa siklus panjang dan

tidak teratur banyak terjadi pada responden yang mengalami *menarche* diatas usia 14 tahun. (Sianipar, 2009). Menstruasi yang terlambat menandakan adanya masalah terkait sistem reproduksi seorang remaja.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berbeda pada setiap orang. Aktivitas fisik tidak harus dalam bentuk olahraga berat untuk meningkatkan derajat kesehatan, melainkan juga dapat berupa aktivitas saat disekolah, dalam perjalanan, melakukan pekerjaan rumah dan rekreasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aganoff *et al* (2009) didapatkan bahwa wanita yang aktif secara fisik mengalami gangguan menstruasi yang lebih rendah dibandingkan wanita yang kurang aktif.

Pernyataan tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan Sianipar *et al* (2009) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang berat dan intensitas yang tinggi akan memungkinkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Sedangkan aktivitas fisik sedang dapat menurunkan angka gangguan pasca siklus menstruasi.

Pola konsumsi makanan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik akan lebih bijak dan pandai dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya. Dalam menjalankan rutinitas hariannya remaja sering menghabiskan waktu diluar rumah. Jadwal yang padat membuat mereka sering melewatkan sarapan pagi. Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang responden sebanyak 50% mengatakan bahwa mereka tidak membawa bekal dari rumah. Pada waktu makan siang makanan cepat saji merupakan pilihan yang paling sering dipilih karena rasanya yang enak dan mudah didapatkan, namun disisi lain makanan cepat saji sangat sedikit kandungan zat gizi dan serat serta sangat tinggi kandungan kalori dan lemaknya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Francin (2007) yang menyatakan bahwa asupan tinggi lemak akan mempengaruhi kadar hormon steroid dalam tubuh.

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan diet rendah lemak yang dapat memperpanjang siklus menstruasi dan memperlama fase folikuler. Kekurangan dan kelebihan jaringan lemak akan mempermudah terjadinya gangguan metabolisme hormon seks (Baziad, 2013)

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja harus ditunjang dengan nutrisi seimbang. Seorang wanita yang kelebihan atau kekurangan gizi akan berpengaruh terhadap fungsi hipotalamus. Hipotalamus berperan penting dalam pengaturan sistem hormonal dalam tubuh. Wanita yang memiliki masalah dengan gizi cenderung untuk mengalami gangguan siklus menstruasi, namun gangguan siklus menstruasi juga biasanya ditemukan pada wanita yang kelebihan gizi atau obesitas (Dieny, 2014).

SMK N 6 Padang adalah sekolah menengah kejuruan negeri yang jurusan yang banyak diminati oleh perempuan. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 15 orang siswi, mereka datang ke sekolah mulai dari pagi jam 07.00 sampai sore pukul 16.00, mereka juga menyatakan bahwa mereka lebih sering praktik dari pada belajar di dalam kelas, kemudian 9 orang (60%) diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Dari 15 orang tersebut 4 orang ( 26,7%) mengalami menstruasi pertama kali saat berusia 10 dan 11 tahun, lalu 7 orang (46,7%) menjawab menstruasi pertama kali saat berusia 12-14 tahun dan sisanya menjawab menstruasi saat berusia lebih dari 14 tahun.

Sistem pembelajaran di Sekolah Menengah kejuruan (SMK) sudah menjurus untuk persiapan di dunia kerja, pengetahuan gizi yang harus didapatkan remaja selama masa pra konsepsi tidak mereka dapatkan dalam mata pelajaran formal di sekolah. Berdasarkan survey awal yang dilakukan secara acak pada 10 orang siswa perempuan terkait makanan apa saja yang mempengaruhi siklus menstruasi, 3 orang

(30%) diantaranya menyebutkan bahwa mereka perlu mengkonsumsi tablet tambah darah, makanan bergizi seperti sayur, buah dan lauk pauk, sedangkan sisanya menjawab tidak tahu.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan usia *menarche*, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi SMK N 6 Padang

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan usia *menarche*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi di SMK N 6 Padang.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan usia *menarche*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMK N 6 Padang

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi
2. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche*
3. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik
4. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan gizi
5. Untuk mengetahui hubungan usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK N 6 Padang
6. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK N 6 Padang

7. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK N 6 Padang

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini disusun untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan usia *menarche* aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi serta diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang metodologi penelitian.

### **1.4.2 Bagi institusi pendidikan**

Dapat menambah informasi yang dapat dijadikan bahan masukan bagi akademik dalam pengembangan pembelajaran dan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat dan Responden**

Dapat memberikan informasi kepada masyarakat dan khususnya responden tentang hubungan usia *menarche*, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan siklus menstruasi.

