

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan mereka yang berusia dari 12-21 tahun yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak dan masa dewasa yang kemudian mengalami perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional¹. Remaja ditandai dengan perkembangan organ reproduksi dan alat seksual yang dikenal sebagai masa pubertas. Pada anak perempuan, pubertas ditandai dengan perubahan signifikan seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis, pelebaran pinggul, dan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*)².

Menstruasi merupakan suatu pendarahan secara berkala rahim dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi merupakan keadaan keluarnya darah dari vagina secara berulang yang disebabkan akibat pelepasan lapisan endometrium di rahim dan sebagai hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium.³ Siklus menstruasi merupakan jarak mulai menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus normal menstruasi berkisar antara 21-35 hari dengan durasi rata-rata 3-7 hari. Siklus menstruasi akan dikatakan tidak normal jika berkisar kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari. Remaja putri sering kali mengalami gangguan menstruasi terutama pada gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa terdapat 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi⁴. Siklus menstruasi yang tidak teratur akan berdampak pada gangguan sistem reproduksi yang berhubungan dengan meningkatnya faktor risiko gangguan menstruasi, penyakit kanker ovarium, kanker payudara dan infertilitas⁵. Selain itu ketidakteraturan siklus menstruasi ini akan mempersulit wanita untuk menentukan masa subur hingga berakibat kesulitan hamil pada wanita⁶.

Ketidakteraturan siklus menstruasi bisa terganggu oleh beberapa seperti anemia, status gizi dan stres. Remaja perempuan adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia. Berdasarkan data SKI pada tahun 2023 prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 27,7%⁷. Di samping itu, pada hasil penelitian yang dilakukan di Yogyakarta pada tahun 2022 dari 201 remaja putri terdapat 19,35% remaja putri yang mengalami anemia⁸. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat terjadi akibat seorang wanita mengalami anemia.

Anemia memiliki dampak signifikan terhadap keteraturan siklus menstruasi. Pada wanita yang mengalami anemia, suplai oksigen ke seluruh tubuh menurun, yang selanjutnya memengaruhi *Folikel Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) oleh hipotalamus. Pada remaja putri, anemia dapat mengganggu fungsi organ tubuh tertentu, termasuk organ seksual, menyebabkan ketidakseimbangan hormon reproduksi seperti hormon estrogen dan progesteron yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi⁹. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara kejadian anemia pada remaja dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mereka^{10,11,12}.

Salah satu faktor penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi ialah status gizi. Kekurangan gizi pada remaja sering terjadi akibat persepsi negatif terhadap citra tubuhnya¹³. Fenomena remaja putri yang kerap memperhatikan *body image* menyebabkan mereka melakukan diet ketat untuk menjaga penampilannya hingga mempengaruhi kurangnya asupan makan yang akan berdampak pada status gizinya. Fenomena *sedentary life* dan konsumsi makan berlebih juga kerap terjadi pada remaja yang akan meningkatkan risiko terjadinya kegemukan bahkan obesitas¹⁴. Remaja putri dengan status gizi gemuk berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi, sebaliknya remaja putri yang memiliki status gizi kurus juga berpotensi mengalami gangguan siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh jumlah simpanan lemak pada tubuh^{10,15}.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi ialah ketidakstabilan mental dan stres karena terjadinya perubahan hormonal. Remaja sering kali mengalami peristiwa yang tak terduga, seperti masalah terkait orang

tua, lingkungan maupun dalam akademiknya yang akan menyebabkan terjadinya stres. Berdasarkan data SKI pada tahun 2023 mengatakan bahwa remaja tingkat akhir berjenis kelamin perempuan adalah prevalensi penduduk yang memiliki kondisi mental terburuk dibanding kelompok lainnya⁷. Stres memiliki dampak pada sistem endokrinologi, di mana sistem ini yang memiliki peran penting pada pengaturan pola menstruasi. Stres mempengaruhi elevasi tulang rawan basal yang akan menurunkan produksi hormon *luteinizing* kemudian akan terjadi perubahan sistem pada tubuh, yaitu sistem saraf pada hipotalamus melalui perubahan prolaktin maupun *opioid endogen* LH¹⁶. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi^{17,18,16}.

Berdasarkan studi pendahuluan sebelumnya mengatakan bahwa sebanyak 39,4% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan¹⁹. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan status anemia, status gizi dan stres terhadap siklus menstruasi remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan remaja putri dapat lebih memperhatikan status anemia, status gizi dan stres mengingat hal tersebut memberikan dampak bagi kesehatan reproduksi mereka.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara status anemia, status gizi dan stres dengan siklus menstruasi remaja putri di Universitas Ahmad Dahlan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status anemia, status gizi dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri Universitas Ahmad Dahlan

1.3.2 Tujuan Khusus

- (1) Mengetahui hubungan status anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri Universitas Ahmad Dahlan
- (2) Mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri Universitas Ahmad Dahlan
- (3) Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi remaja putri Universitas Ahmad Dahlan

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk beberapa pihak terkait, yaitu :

- (1) Bagi peneliti
 - a. Menambah wawasan dalam melakukan penelitian ilmiah serta dapat digunakan untuk sarana pengembangan skill dan ilmu di bidang gizi klinis.
 - b. Memperluas wawasan peneliti terkait hubungan status anemia, status gizi dan stres dengan siklus menstruasi remaja putri Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
- (2) Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu masukan untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel independen serta metode yang lebih luas ruang lingkupnya.

- (3) Bagi mahasiswi Universitas Ahmad Dahlan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dan meningkatkan kesadaran mahasiswi untuk menjaga status gizi tetap optimal, mencegah terjadinya stres yang berlebih serta mencegah maupun mengobati anemia sejak dini untuk mencegah terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur yang akan meningkatkan risiko masalah reproduksi yang lebih lanjut nantinya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No .	Peneliti	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Amgain, K., & Neupane, S. (2019)	<i>Effects of BMI and Food Habits on Menstrual Characteristics among Adolescent Girls</i>	Desain penelitian : cross sectional Variabel dependen : siklus menstruasi Sampel yang diteliti : remaja putri	Variabel independen : IMT dan kebiasaan makan Instrumen penelitian : Skor HEAT (Healthy Eating Assessment Tool) untuk menilai kebiasaan makan
2.	Sholica almaratus cynthia, Muniroh lailatul (2019)	Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik	Desain penelitian : Cross sectional Sampel penelitian : remaja putri	Variabel independent : Asupan Zat besi, Protein, Vitamin C, pola menstruasi Variabel dependen : Kadar hemoglobin Lokasi penelitian : SMAN 1 MANYAR GRESIK Instrumen : SQ-FFQ
3.	Nadya Khaira Nurdi, Desmawati, Nita Afriani (2023)	<i>Correlation of Macronutrient Intake and Body Fat Precentage with Menstrual Cycle</i>	Desain penelitian : cross sectional Variabel dependen : siklus menstruasi	Variabel independent : asupan makronutrien dan kadar lemak tubuh Instrument penelitian : SQ-FFQ
4.	Sitoayu laras, pertiwi ayu dewi, mulyani yudhya erry (2018)	Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi Pada Remaja	Desain penelitian : cross sectional Variabel dependen : siklus mesntruasi	Variabel independent : Zat gizi makro, status gizi, stres Lokasi penelitian : SMA Negeri 21 Jakarta Instrumen : food recall
5.	Hidayati sri, Kusnawati estri, dkk (2019)	Anemia Defisiensi Besi dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja	Variabel independent : anemia Variabel dependen : siklus menstruasi Uji statistic : uji chi square Instrumen dan alat penelitian : easy touch, timbangan, pengukur tinggi badan dan lembar kuesioner	Desain penelitian : kohort Variabel independent : status gizi