

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah kejadian peralihan masa dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja dengan kelompok dengan usia 10-18 tahun membutuhkan berbagai zat gizi didalam tubuh (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Remaja membutuhkan banyaknya zat gizi yang diterima dikarenakan memasuki periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Husnah & Salsabila, 2021). Pada masa ini, remaja akan mengalami yang dinamakan pubertas. Kejadian pubertas yang dialami seorang remaja putri yaitu dengan munculnya haid/menstruasi/ permulaan menstruasi (*menarche*) (Sulistiyanti.A., *et al.*, 2021).

Menstruasi merupakan kejadian proses peluruhan dinding rahim disertai pendarahan yaitu pembuahan. Siklus menstruasi normal biasanya terjadi normalnya dengan rentan waktu 28 hari (Dya & Adiningsih, 2019). Maka dari itu remaja putri lebih membutuhkan zat gizi yang banyak untuk membantu kerja hormon yang berperan penting dalam memperlancar siklus menstruasi. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur bisa terjadi akibat zat gizi dalam tubuh remaja putri mengalami defisiensi. Defisiensi bisa terjadi dikarenakan remaja putri yang cenderung sangat memperhatikan bentuk badannya sehingga membatasi asupan makan atau menjaga pola makan dan memiliki banyak pantangannya terhadap

suatu pemilihan makanan seperti yang dilakukan vegetarian (Kumalasari. D *et al.*, 2019).

Vegetarian adalah pola hidup atau cara hidup seseorang dengan memilih untuk mengonsumsi produk dari tumbuhan (nabati) dengan atau tanpa susu dan telur, tetapi umumnya tidak mengonsumsi daging, unggas dan hewan laut secara keseluruhan. Gaya hidup vegetarian semakin lama semakin berkembang dari tahun ke tahun dan menjadi sebuah pilihan baik dikarenakan kebutuhan seseorang dalam kesehatan maupun alasan penganut agama tertentu. Vegetarian dapat dilakukan oleh orang dewasa, lansia, remaja dan juga anak-anak. Umumnya vegetarian diketahui menjadi 3 pengelompokan yaitu vegetarian ovo; mengonsumsi telur, vegetarian lakto; mengonsumsi susu dan juga vegetarian lakto ovo; mengonsumsi telur, susu dan produk olahannya (Sukmawati, A. *et al.*, 2021). Dari hasil pengamatan dan wawancara Lestari. *et al.*, (2023) ditemukan kelompok vegetarian mengganti pengonsumsi daging dengan mengonsumsi tahu, tempe, jamur dan produk olahan nabati lainnya. Kelompok ini juga lebih banyak mengonsumsi beragam jenis sayuran, buah-buahan, biji-bijian dan protein nabati.

Menurut hasil perolehan data dari *Indonesia Vegetarian Society (IVS)* di tahun 2007, komunitas vegetarian yang terdaftar di Indonesia berjumlah 60.000 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2010 hingga mencapai 500.000 orang penganut vegetarian. Diketahui juga berdasarkan IVS 2016-2017 penganut vegetarian di DKI Jakarta berkisar ± 12.000 orang.

Remaja putri yang menerapkan vegetarian akan mempengaruhi status gizi remaja putri apabila pola makan atau asupan yang diterima tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi seharusnya. Dalam hasil penelitian Widyaningrum, *et al* (2021) dinyatakan bahwa adanya hubungan status gizi remaja putri terhadap siklus menstruasi yang dibuktikan dengan dari 48 orang yang memiliki status gizi tidak normal 15,1% diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Selain itu dikatakan perubahan berat badan akan mempengaruhi fungsi menstruasi, penurunan berat badan akut dan sedang akan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan (Widyaningrum. R., 2021).

Studi epidemiologi gizi menunjukkan bahwa remaja putri yang menerapkan diet atau pola hidup vegetarian cenderung mengalami kekurangan zat gizi, terutama protein dan zat besi. Studi ini menunjukkan bahwa kekurangan zat gizi seperti seng, tembaga, zat besi, protein dan vitamin B sering kerap terjadi pada remaja yang menerapkan pola hidup vegetarian. Hal ini didukung oleh penelitian Fitriani *et al.*, (2021) yang menunjukkan remaja putri vegetarian di *Indonesia Vegetarian Society (IVS)* mengalami asupan protein kategori kurang 54,5% dan asupan zat besi kurang sebanyak 68,2% dengan kejadian anemia.

Remaja putri yang menerapkan vegetarian berarti tidak mengonsumsi dan menerima asupan protein hewani dan juga sedikit menerima asupan zat besi yang biasa didapatkan dari daging-dagingan. Kelompok vegetarian masih mendapatkan protein nabati namun protein tersebut berbeda dikarenakan protein

nabati tidak mengandung asam amino esensial untuk fisiologis tubuh (Wahyuni & Dewi, 2017).

Apabila defisiensi zat protein dan zat besi ini terjadi maka akan terjadi juga gangguan siklus menstruasi. Asupan protein berperan penting terhadap siklus menstruasi, apabila terjadi asupan yang kurang atau berlebih dalam mengonsumsi protein maka cenderung akan mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 0.52 kali lebih berisiko dibanding dengan remaja putri yang asupan proteinnya cukup (Purnasari & Illiyya, 2023).

Sekolah SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang merupakan salah satu institusi pendidikan berbasis agama Buddha penganut vegetarian. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2024 didapatkan data 20 siswi yang dimana 45% siswi mengalami status gizi kurus. Hasil wawancara kepada pihak aparaturnya sekolah, sekolah ini rutin diadakan pemeriksaan kesehatan yang berkerjasama dengan pihak Puskesmas Seijang dan mendapatkan data dari 94 siswi di kelas 7 dan 8, 34% siswi mengalami status gizi kurus, 44% siswi dengan status gizi normal dan 22% siswi berstatus gizi gemuk. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) status gizi remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Usia tercatat remaja di Kepulauan Riau memiliki 2,8% remaja sangat kurus, 4,6% remaja kurus, 76,2% remaja normal, 13,9% remaja gemuk dan 2,6% remaja obesitas.

Hal ini membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai remaja putri vegetarian untuk melihat hubungan asupan makanan terkait asupan

protein, zat besi serta melihat status gizi pada siklus menstruasi remaja putri yaitu siswi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Menstruasi tidak teratur terjadi pada remaja putri di Indonesia dengan presentase sebesar 11,7%.
2. Kurangnya konsumsi bahan pangan hewani sumber protein dan zat besi pada remaja yang menerapkan pola makan vegetarian.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Remaja yang diteliti adalah siswi vegetarian (Lacto-Ovo) yang bersekolah di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang di kelas VII dan VIII.
2. Remaja putri dengan kategori usia awal yaitu usia 12-15 tahun.
3. Asupan yang diteliti adalah asupan protein dan asupan zat besi dari menu makanan sehari-hari.
4. Status gizi responden dinilai berdasarkan klasifikasi Z-score (IMT/U)
5. Penetapan siklus menstruasi terbagi menjadi 2 kategori yaitu normal dan tidak normal (Oligomenore dan Polimenorea)

1.4 Perumusan Masalah

Dari permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran karakteristik pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?

2. Bagaimana asupan protein pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
3. Bagaimana asupan zat besi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
4. Bagaimana status gizi remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
5. Bagaimana siklus menstruasi remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
6. Bagaimana hubungan asupan protein dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
7. Bagaimana hubungan asupan zat besi dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
8. Bagaimana hubungan status gizi remaja dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?
9. Bagaimana hubungan antara asupan protein, zat besi dan status gizi responden dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian sejalan dengan perumusan masalah yaitu untuk mengetahui antara lain:

1. Gambaran karakteristik responden pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.

2. Gambaran asupan protein pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
3. Gambaran asupan zat besi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
4. Gambaran status gizi remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
5. Gambaran siklus menstruasi remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
6. Hubungan antara asupan protein dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
7. Hubungan antara asupan zat besi dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
8. Hubungan antara status gizi remaja dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.
9. Hubungan asupan protein, zat besi dan juga status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Ilmu Pengetahuan

Menambah wawasan ilmu pengetahuan terkait faktor yang mempengaruhi pola siklus menstruasi.

1.6.2 Instansi

Menjadikan landasan data mengenai kesehatan siswi yang ada pada instansi tersebut terutama data mengenai asupan protein dan zat besi dan juga mengenai status gizi siswi di instansi tersebut.

