

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja (*adolescence*) merupakan fase peralihan dari anak-anak sebelum memasuki dewasa atau dapat dikatakan masa pubertas. Remaja merupakan periode kehidupan penting bagi manusia. *World Health Organization* (WHO) membagi remaja menjadi tiga fase, yaitu remaja yang berusia 10-14 tahun termasuk dalam remaja awal, remaja pada usia 14-17 tahun termasuk dalam remaja pertengahan dan yang berusia 18-24 tahun termasuk dalam remaja akhir (WHO, 2022). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja ialah masyarakat yang berusia antara 10 dan 24 tahun. Sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–18 tahun. (Permenkes RI, 2014;Kemenkes RI, 2015).

Masa remaja merupakan masa di mana terdapat perkembangan hormon yang akan mengalami kenaikan dan penurunan (Rahma, 2021). Fase ini merupakan fase perkembangan manusia yang berbeda dan penting untuk membangun basis kesehatan yang baik (WHO, 2022). Remaja akan mengalami perkembangan fisik, psikologis, mental, emosional dan kematangan seksual yang disebut dengan fase pubertas yang biasanya timbul di usia 11 hingga 20 tahun. Tanda-tanda pubertas ini adalah terjadinya menstruasi pada remaja putri (Pratiwi et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses biologis yang normal terjadi dan dialami setiap bulan oleh seluruh perempuan terutama remaja wanita yang telah mengalami pubertas (Kuhlmann et al., 2017). Ketika sel telur tidak dibuahi oleh sperma, lapisan dinding rahim yang telah menebal dalam persiapan kehamilan akan meluruh, dan akan menyebabkan pendarahan terus menerus yang disebut menstruasi. Pendarahan tersebut terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi dan berlanjut secara berkala setiap bulan (Sinaga et al., 2017).

Masalah yang sering timbul pada remaja, adalah ketidakteraturan dalam siklus menstruasi, yaitu pola yang menunjukkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya (Azzura et al., 2023). Gangguan pada siklus menstruasi dapat berdampak pada fungsi sistem reproduksi dan meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit seperti kanker serviks, kanker payudara, infertilitas, dan osteoporosis (Pratiwi et al., 2024). Penelitian yang dilakukan Rusly et al., (2022) mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan antara siklus menstruasi dan *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS). Hubungan ini disebabkan oleh gangguan dalam proses pertumbuhan folikel, yang mengakibatkan ovarium tidak mampu menghasilkan ovum yang matang. Ketiadaan ovulasi tersebut kemudian berdampak pada terhambatnya proses menstruasi. Siklus menstruasi yang normal umumnya terjadi antara 21 sampai 35 hari, dengan lama keluarnya darah menstruasi tidak melebihi 15 hari. Selama periode tersebut, volume darah yang keluar per hari berkisar antara 20 hingga 60 ml (Villasari, 2021). Siklus menstruasi pada wanita dapat disebut tidak normal apabila siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari (Pratiwi et

al., 2024). Menurut siklus atau durasi pendarahan, gangguan menstruasi pada wanita dibagi menjadi polimenore, oligomenorea dan amenorea (Pratiwi et al., 2024).

Persentase gangguan menstruasi pada remaja putri di negara maju seperti Korea Selatan yaitu sebanyak 48,9% remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Park et al., 2021). Sedangkan prevalensi gangguan siklus menstruasi di negara berkembang seperti Malaysia yaitu sebanyak 63,9% (Mariappen et al., 2022). Berdasarkan data Riskesdas 2018, remaja putri di Indonesia yang berusia 15 hingga 19 tahun mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 14,9% (Kemenkes, 2018). Penelitian yang dilakukan Kusumawati et al., (2021) pada siswi MA Ma'ahid Kudus menunjukkan sebanyak 66,7% siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sedangkan penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Padang Bulan, Sumatera Utara dikatakan sebanyak 54,8% yang mengalami ketidaknormalan siklus menstruasi (Tambun et al., 2021). Gangguan pada siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, status gizi, tingkat stres, kualitas tidur, serta aktivitas fisik. Kelima faktor tersebut berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja (Kusumawati et al., 2021).

Aktivitas fisik ialah semua bentuk kegiatan yang yang dihasilkan oleh otot, yang menyebabkan terjadinya pengeluaran tenaga serta pembakaran energi (Putriningtyas et al., 2016). Aktivitas fisik di klasifikasikan dalam tiga jenis aktivitas yaitu aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang serta aktivitas fisik

tinggi (WHO, 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa persentase tingkat aktivitas fisik kurang pada penduduk Indonesia umur ≥ 10 tahun berdasarkan jenis kelamin perempuan meningkat dari 30,7% menjadi 38,3% dan prevalensi tingkat aktivitas fisik kurang pada penduduk Sumatera Utara umur ≥ 10 tahun juga meningkat dari 33,7% menjadi 37,6% (Kemenkes, 2023).

Masa remaja merupakan periode di mana individu cenderung lebih banyak melakukan aktivitas. Namun, sebagian remaja kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik, padahal hal ini merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi. Melakukan aktivitas fisik secara rutin memberikan banyak manfaat bagi tubuh, tidak hanya menjaga kebugaran dan kesehatan, tetapi juga berperan dalam membentuk status gizi seseorang (Kusumawati et al., 2021; Ariaini et al., 2022).

Ketika aktivitas fisik rendah, tubuh hanya akan mengeluarkan sedikit energi, sehingga asupan energi menjadi lebih besar dari pada yang digunakan. Kondisi ini menyebabkan jaringan adiposa menyimpan kelebihan energi, yang menimbulkan ketidakseimbangan antara energi yang teroksidasi dan yang disimpan. Ketidakseimbangan ini berisiko mengganggu keteraturan siklus menstruasi (Yuniyanti et al., 2022). Sementara itu, aktivitas fisik yang berlebihan dapat memicu peningkatan kadar hormon ghrelin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur rasa lapar. Peningkatan hormon ini menandakan bahwa tubuh sedang mengalami defisit energi. Kondisi defisit energi tersebut dapat menekan proses ovulasi dan menghambat produksi hormon GnRH (*Gonadotropin*

Releasing Hormone) dan mengurangi pelepasan hormon LH (*Luteinizing Hormone*). GnRH, yang diproduksi oleh hipotalamus, berperan penting dalam merangsang pelepasan hormon LH yang diperlukan untuk memulai proses menstruasi. (Sinaga et al., 2017). Kurangnya produksi Gn-RH dapat menurunkan level dari serum estrogen yang akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu (Purwati & Muslikhah, 2021). Hal ini divalidasi oleh penelitian yang dilakukan oleh Moulinda et al., (2023) yang mengatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

Siklus menstruasi juga dapat disebabkan oleh status gizi. Status gizi sendiri ialah kondisi kesehatan seseorang yang merupakan hasil dari keseimbangan antara kebutuhan serta asupan kalori yang diterima. Ketidakseimbangan ini berdampak pada siklus menstruasi (Vidiasari et al., 2023). Kondisi ini terjadi karena respons tubuh terhadap awal menstruasi sangat dipengaruhi oleh asupan yang bergizi. Wanita yang kebutuhan gizinya tidak tercukupi cenderung lebih berisiko mengalami gangguan dalam siklus menstruasi. (Oktaviani et al., 2023).

Seorang wanita dengan status gizi kurang dan gizi lebih berisiko mengalami penurunan fungsi GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*) yang berasal dari hipotalamus. Penurunan fungsi ini akan menghambat hipofisis anterior untuk memproduksi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) (Moulinda et al., 2023). FSH dan LH berperan untuk merangsang pertumbuhan folikel dan pematangan ovum. FSH dan LH yang tidak

diproduksi dengan baik, maka menyebabkan siklus menstruasi akan terganggu (Sinaga et al., 2017).

Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menurut indikator IMT/U pada remaja putri umur 16-18 tahun, sebanyak 5,1% remaja putri mengalami gizi kurang dan 12,6% mengalami gizi lebih. Sedangkan prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara remaja dengan status gizi kurang 4,5% dan gizi lebih 10,8% (Kemenkes, 2023). Menurut data penelitian, faktor paling dominan yang memengaruhi siklus menstruasi adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal atau status gizi yang kurang optimal, seperti kelebihan maupun kekurangan berat badan. Kondisi ini diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan atau ketidakteraturan siklus menstruasi hingga 2,8 kali lipat (Islamy & Farida, 2019).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Agustus 2024 di SMAN 5 Pematangsiantar, sekolah ini memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi yang diantaranya yaitu dokter remaja, pramuka, voli, PASKIBRA, rohis, teater, PKS, *English club* dan lainnya. Beberapa remaja putri yang ditemui pada observasi mengikuti beberapa ekstrakurikuler dan organisasi, sehingga memungkinkan para remaja putri memiliki kegiatan yang cukup padat. Hasil observasi didapatkan sebanyak 53% atau 8 dari 15 siswi mengalami siklus menstruasi tidak normal, dan sisanya sebanyak 47% mengalami siklus menstruasi yang normal. Sedangkan hasil pengukuran status gizi pada observasi, ditemukan sebanyak 26% siswi dengan status gizi lebih dan 20% siswi dengan status gizi kurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 5 Pematangsiantar”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti menemukan permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Masih terdapat banyak remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi
2. Tingginya prevalensi aktivitas fisik kurang pada remaja
3. Masih terdapat banyak remaja yang mengalami status gizi kurang dan gizi lebih

1.3 Pembatasan Masalah

Terdapat batasan masalah pada penelitian ini, yaitu :

1. Subjek yang akan diteliti adalah siswi SMAN 5 Pematangsiantar berusia 15-18 tahun yang sudah mengalami menstruasi
2. Aktivitas fisik remaja dibatasi pada kegiatan sehari-hari dalam kurun waktu seminggu terakhir dengan instrument GPAQ
3. Status gizi dibatasi pada penilaian z-score pada IMT/U yang dikategorikan menjadi gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih
4. Siklus menstruasi dibatasi yaitu normal dengan durasi (21-35 hari) dan tidak normal yaitu (tidak mens/ < 21 hari / >35 hari)

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar?
2. Bagaimana aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar?
3. Bagaimana status gizi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar?
4. Bagaimana siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.
2. Aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.
3. Status gizi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.
4. Siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.
5. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.
6. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Mahasiswa Universitas Negeri Medan, khususnya yang mempelajari ilmu gizi, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi teoritis untuk memahami hubungan aktivitas fisik, status gizi, dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar. Temuan ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan kajian ilmiah maupun sebagai bahan acuan dalam penyusunan tugas akhir yang relevan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian perkembangan remaja putri khususnya pada aspek aktivitas fisik, status gizi serta siklus menstruasi.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan maupun untuk penelitian selanjutnya yang membahas hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran yang bermanfaat serta dijadikan referensi bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan topik yang berkaitan atau memiliki kesamaan dengan judul penelitian ini.