

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial (Dieny, 2014). Pada masa remaja, mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa Pubertas (Proverawati & Siti, 2009). Dengan berbedanya laju pertumbuhan dan perkembangan seksual, kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan mulai berbeda (Almatsier S. , 2011). Menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum menikah dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) batasan usia remaja adalah usia 10-19 tahun (Kemenkes, 2013).

Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi masih belum memadai. Salah satu penyebab masalah tersebut adalah sebagian besar dari remaja belum terpapar informasi dari Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-Remaja) yang memiliki akses dengan kegiatan yang berkaitan dengan informasi kesehatan dan reproduksi (RPJMN, 2011). Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, hanya 35,3% remaja putri yang mengerti tentang kesehatan produksi. Banyaknya jumlah kelompok remaja akan sangat mempengaruhi pertumbuhan penduduk dimasa yang akan datang dan kemajuan bangsa. Saat ini informasi kesehatan dan reproduksi pada remaja masih kurang, hal ini menyebabkan kelompok remaja sangat beresiko terhadap masalah-masalah kesehatan reproduksi. Kesehatan Reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Kemenkes, 2013). Perubahan dari ciri anak-anak menuju dewasa pada wanita ditandai dengan mulainya menstruasi atau buah dada yang membesar. Pada pria antara lain ditandai dengan perubahan suara, otot yang semakin membesar serta mimpi basah (Kemenkes, 2013).

Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Menjelang datangnya fase menstruasi, seorang wanita akan menghadapi banyak gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai dengan beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi sangat intens dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Suparman, 2012). Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual dan organ kandungan telah berfungsi (Kusmiran, 2011). Pada umumnya menstruasi akan terjadi selama ± 7 hari. Lamanya perdarahan sekitar 35 hari dan tidak terasa nyeri, sedangkan sekitar 2 hari keluarnya flek berwarna hitam (Manuaba, 2008).

Hasil penelitian Dwi Ayu Oktafiandini (2018) berdasarkan riwayat siklus menstruasi, sebanyak 37.21% subjek mengalami polimenore, 32.56% oligomenore,

dan 30.23% tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Sebagian besar subjek mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun. Peningkatan hormon estrogen yang terus menerus secara tidak langsung menyebabkan peningkatan hormon androgen yang dapat mengganggu perkembangan folikel sehingga tidak dapat menghasilkan folikel yang matang (Wei, Schmidt, Dwiyer, Norman & Venn, 2009).

Kebutuhan gizi pada Remaja yang harus terpenuhi berasal dari karbohidrat, protein dan lemak. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi tingkat kecukupan zat gizi sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan, hal tersebut akan menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri (Adnyani, Gunahariati & Triyani, 2014). Kurangnya asupan zat gizi akan mempengaruhi kondisi kesehatan, aktivitas sehari-hari, dan produktivitas kerja (Ariningsih, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fanny et al (2010) di peroleh data yang menunjukkan bahwa asupan energi kurang sebanyak 46%, asupan karbohidrat 43,4% yang kurang, asupan lemak kurang sebanyak 44,2%, dan untuk asupan protennya 46% kurang. Pada umumnya remaja putri mempunyai pola dan kebiasaan makan yang homogen dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan. Beberapa zat gizi juga mempunyai keterkaitan dengan kejadian menstruasi seperti kalsium, magnesium dan zat besi.

Menurut Kemenkes (2017) berdasarkan hasil persentase remaja putri bahwa status gizi di provinsi banten dengan kategori kurus sebesar 3,7% dan sangat kurus sebesar 1,5%. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang mengalami status gizi kurang dan menurut RISKESDAS (2010) menyatakan sebesar 68% perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan mens tidak teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus mens yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Asupan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kurangnya asupan dan zat gizi akan mempengaruhi kondisi kesehatan, aktivitas sehari-hari, produktivitas kerja dan dapat mempengaruhi beberapa proses fisiologis tubuh, Salah satunya adalah siklus menstruasi.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Garuda Teknologi Pantura atau biasa dikenal Gatra terletak di Desa Kohod Kabupaten Tangerang. Jumlah siswa dan siswi di Sekolah Gatra ialah 112 orang. Berdasarkan hasil survey pendahulu menunjukkan bahwa status gizi kurang pada siswi di SMP Gatra terdapat 29,5% lalu siklus menstruasi yang tidak normal terdapat 10% dan setelah diwawancarai dengan Kepala Sekolah Gatra menunjukkan bahwa tidak pernah dilakukan penelitian mengenai keadaan gizi pada siswa dan siswinya. Dengan demikian berdasarkan latar belakang dan hasil survey pendahulu maka saya mengambil judul skripsi yaitu Perbedaan Asupan zat gizi Makro (KH,P,L) dan Mikro (Ca,Mg,Fe) berdasarkan Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMP GATRA Desa Kohod Kabupaten Tangerang.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut Dieny (2014) terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi, yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung adalah asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu aktivitas fisik, faktor individu, faktor keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya, tingkat sosial dan ekonomi dan media massa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah gangguan hormon terutama hormon yang berfungsi mengatur siklus menstruasi pada perempuan yaitu hormon estrogen, progesteron dan hormon gonadotropin. Zat gizi mikro yang memproduksi hormon adalah mineral, dalam hal ini yaitu magnesium, kalsium, dan besi. Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada remaja akhir. Siklus menstruasi dianggap sebagai indikator yang relevan dari kesehatan reproduksi, dan perubahan pada siklus perdarahan dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas (Sianipar *et al.*, 2009)

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya difokuskan pada perbedaan asupan zat gizi makro dan mikro dengan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di sekolah. Banyak faktor penyebab yang tidak dapat diteliti semuanya, supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya. Maka penelitian ini dibatasi pada variabel status gizi dan siklus menstruasi sebagai variabel dependen dan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan mikro (Kalsium, Magnesium dan Zat besi) sebagai variabel independen.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah ada perbedaan asupan zat gizi makro dan mikro berdasarkan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP gatra ?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui perbedaan asupan zat gizi makro dan mikro berdasarkan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Gatra.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik individu usia pada remaja putri di SMP Gatra.
- b) Mengidentifikasi Status Gizi pada remaja putri di SMP Gatra.

- c) Mengidentifikasi Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMP Gatra.
- d) Mengidentifikasi Asupan zat gizi Makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dan zat gizi Mikro (Kalsium, Magnesium dan Zat besi) berdasarkan status gizi pada remaja putri di SMP Gatra.
- e) Mengidentifikasi Asupan zat gizi Makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dan zat gizi Mikro (Kalsium, Magnesium dan Zat besi) berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Gatra.
- f) Menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro (Karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (Kalsium, Magnesium dan Zat besi) berdasarkan status gizi pada remaja putri di SMP Gatra.
- g) Menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dan zat gizi mikro (Kalsium, magnesium, zat besi) berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Gatra.

1.6 Manfaat Penelitian

1) Bagi Peneliti

Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai perbedaan asupan zat gizi makro (KH, L, P) dan mikro (Ca, Mg, dan Fe) berdasarkan status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Gatra dan menjadi referensi dalam berbagai penyuluhan atau penelitian terkait siklus menstruasi dan beberapa faktor yang mempengaruhinya.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pendidikan mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi dan kesehatan reproduksi, khususnya kepada remaja putri dan diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu pertimbangan untuk memperkaya pustaka serta bahan pembelajaran kesehatan reproduksi bagi remaja putri di sekolah.

3) Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi remaja putri tentang kesehatan reproduksi khususnya pada ketidakteraturan siklus menstruasi, serta memotivasi remaja putri untuk lebih memahami pentingnya asupan gizi seimbang.

1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
1	Dinda Sofia Triany, Laksmi Widajanti, Suyatno.	Hubungan tingkat kecukupan Energi, Magnesium, Kalsium dan besi, Aktivitas fisik, presentase lemak tubuh dengan siklus mensruasi remaja putri SMAN 4 kota Pekalongan.	2018	Cross Sectional dengan propotio nal random sampling	Ada hubungan tingkat kecukupan energi, magnesium, kalsium, besi dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 4 Pekalongan.
2	Resya Maulani.	Hubungan penyimpangan perilaku makan, tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada <i>Cherrleader</i> .	2018	Cross Sectional sample purposiv e sampling	Terdapat hubungan yang signifikan antara risiko penyimpangan perilaku makan dengan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, tingkat kecukupan energi dan zat gizi dengan gangguan siklus menstruasi, serta tingkat aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi ($p < 0.05$).
3	Elizabeth Magdhale na	Hubungan status gizi, pola makan, dan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada wanita usia subur di Universitas Esa Unggul.	2018	Cross Sectional dengan analisis data dengan uji korelasi Spearman	Terdapat hubungan antara pola makan jenis makanan pokok ($p=0.036$), lauk hewani ($p=0.024$) sayuran ($p=0.039$) buah-buahan ($p=0.030$) dan tingkat stress ($p=0.039$) dengan siklus menstruasi.

4	Andreais Boffil Cholilullah	Hubungan asupan energi, Protein, Vitamin C, Zat besi, Kadar Hemoglobin, dan siklus menstruasi dengan daya tahan atlet futsal putri di club jaya kencana tangerang.	2017	Penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional	Ada hubungan bermakna antara asupan energi, protein, vitamin c, zat besi dan kadar hemoglobin dengan daya tahan pada atlet ($p < 0,05$)
5	Laras Sitoayu, Dewi Ayu Pertiwi, Erry Yudhya Mulyani.	Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres dan siklus menstruasi pada remaja.	2017	Observasi analitik dengan pendekatan cross sectional	Kecukupan asupan zat gizi makro, status gizi, dan stres memiliki hubungan yang bermakna dengan siklus menstruasi pada remaja. Status gizi tidak normal pada remaja merupakan faktor dominan terjadinya gangguan siklus menstruasi (OR=20,157).
6	Dwi Ayu Oktafiandini	Hubungan gangguan makan, tingkat kecukupan gizi dan tingkat stress dengan siklus menstruasi penari <i>Hip Hop</i> remaja.	2016	Cross Sectional dengan sample purposive sampling	Terdapat hubungan yang signifikan antara risiko gangguan makan dengan tingkat kecukupan energi dan karbohidrat, serta antara tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi ($p < 0.05$).

7	Dewi Ayu Pertiwi	Hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan faktor stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 21 Jakarta tahun 2016	2016	Observasi analitik dengan pendekatan cross sectional	Didapatkan 68,7% responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0,030$), tingkat kecukupan protein ($p=0,001$), tingkat kecukupan lemak ($p=0,003$), status gizi ($p=0,004$) dan faktor stress ($p=0,000$) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 21 Jakarta.
8	Destri Wulan Nisa	Hubungan perilaku makan, aktivitas fisik, status gizi dan sindrome pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta tahun 2016.	2016	Survei analitik dengan pendekatan cross sectional	Menunjukkan bahwa yang memiliki hubungan dengan sindrom pramenstruasi yaitu aktivitas fisik ($p<0,05$)
9	Vina Edika Rosmawati Simorangkir	Hubungan asupan kalsium, magnesium, dan kebiasaan olahraga terhadap dismenore pada siswi SMPN 191 Kebun Jeruk Jakarta Barat.	2016	Pendekatan cross sectional pengambilan sampel ialah propotio nal random sampling	Adanya hubungan yang signifikan antara asupan kalsium, magnesium, dan kebiasaan olahraga terhadap dismenore pada siswi SMPN 191 Jakarta Barat ($p<0,05$)

10	Amanda Devianti Sari, Asih Setiarini.	Hubungan status gizi, Pola makan dan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 68 Jakarta tahun 2013.	2013	desain cross sectional metode random klaster	Adanya hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada responden penelitian ($p < 0.05$)
----	---------------------------------------	---	------	--	--

Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian-penelitian yang telah ada adalah dilihat dari variabel independent yang diambil meliputi asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan asupan zat gizi mikro (kalsium, magnesium dan zat besi) dengan status gizi dan siklus menstruasi. Penelitian yang telah dilakukan adalah tingkat kecukupan makro dan mikro, status gizi, aktifitas fisik, persentase lemak tubuh dan faktor stress. Terdapat perbedaan tempat penelitian dan sample yang digunakan, penelitian ini dilakukan di SMP Gatra Desa Kohod Kabupaten Tangerang dengan sampel berupa remaja putri kelas VII, VIII dan IX dimana lokasi belum pernah dilakukan penelitian dengan judul serupa.