

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, melaporkan bahwa lebih dari 1,9 miliar remaja dan orang dewasa di dunia mengalami *overweight*, dan 600 juta diantaranya mengalami obesitas. Meningkatnya prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja dan anak menjadi salah satu masalah kesehatan epidemik global.

Prevalensi *overweight* dan obesitas kini meningkat di negara-negara anggota *World Health Organization's South East Asia*, mulai dari 8% sampai 30% pada laki-laki dan 8% sampai 52% pada perempuan. Di Indonesia prevalensi *overweight* pada semua kelompok usia semakin meningkat. Pada dua dekade terakhir prevalensi *overweight* pada remaja dengan tingkat prevalensi lebih tinggi pada kelompok wanita. Prevalensi *overweight* juga lebih tinggi pada individu yang tinggal di perkotaan dan berpenghasilan tinggi atau berpendidikan lebih tinggi (Rachmi et al., 2017). Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja dengan kelebihan berat badan prevalensinya sebesar 11,2%. Dan pada remaja yang berusia 15-19 tahun memiliki prevalensi *overweight* sebesar 9,5%.

Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan kondisi berat badan seseorang yang melebihi berat badan normal (Husain et al., 2015). Hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diklasifikasikan berdasarkan klasifikasi menurut Kriteria Asia Pasifik menjadi sebagai (*underweight*:  $<18,5$  ; normal: 18,5-22,9 ; *overweight*: 23-24,9 ; obesitas 1: 25,0-29,9 ; obesitas 2:  $\geq 30$ ) (Rasyid, 2021).

*Overweight* banyak terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam sehari pada jangka waktu yang cukup lama, hal ini umumnya dikaitkan dengan kebiasaan makan seseorang. Ketidakseimbangan asupan energi ini menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan (Qatrunnada, 2022).

Gaya hidup saat ini mendorong perkembangan terjadinya *overweight*. Kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup yang kurang gerak dan pola makan yang kaya energi adalah penyebab utama penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Karena kebiasaan makan yang tidak sehat seperti makan tidak teratur, makanan berenergi tinggi, asupan buah dan sayuran yang rendah, dan seringnya mengonsumsi minuman yang mengandung gula sangat dikaitkan dengan *overweight* (Rachmi et al., 2017). Selain itu kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan zat makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak terbakar, melainkan hanya disimpan di dalam tubuh sebagai lemak tubuh (Qatrunnada, 2022). Pada individu *overweight* biasanya memiliki aktivitas fisik yang rendah hal ini dikarenakan waktunya

dihabiskan dengan aktivitas ringan atau *sedentary life*. *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas fisik yang minim atau jenis gaya hidup dimana seseorang kurang melakukan gerak atau aktivitas fisik yang berarti (Kadita et al., 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO 2019) 4 dari 5 remaja di seluruh dunia berperilaku *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* merupakan masalah yang banyak dihadapi oleh masyarakat Indonesia saat ini, khususnya pada kalangan remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang kurang melakukan aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*) meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018.

Saat ini teknologi dan ilmu pengetahuan telah berkembang dengan sangat pesat, kondisi fisik dan lingkungan sekitar menjadi terpengaruh karena perkembangan yang sangat pesat tersebut (Nurchahyo, 2015). *Sedentary lifestyle* adalah aktivitas yang menetap lama, contohnya seperti menonton televisi, bermain game, bermain laptop, menonton video *game*, ataupun media elektronik lainnya hingga berjam-jam biasanya dengan durasi lebih dari 2 jam termasuk ke dalam *sedentary lifestyle* ringan apabila lebih dari 5 jam termasuk ke dalam kategori tinggi (Hayati et al., 2022). Adanya perkembangan dan banyaknya aktivitas yang dapat dilakukan secara *online*, seperti penggunaan alat elektronik berupa laptop, *smartphone*, berbaring atau duduk sambil menonton, bermain *game online* dan membaca serta kegiatan lainnya yang tidak membutuhkan pengeluaran energi yang besar, hal ini menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik yang mengarah pada *sedentary lifestyle*, yang berdampak pada terbentuknya pola hidup yang santai yang mengakibatkan dapat terjadinya *overweight* (Mandriyarini et al., 2017).

*Overweight* dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi karena jaringan adiposa yang secara aktif mempengaruhi rasio hormon estrogen dan androgen. Pada wanita yang mengalami *overweight* akan terjadi peningkatan produksi estrogen karena selain ovarium, jaringan adiposa juga dapat memproduksi estrogen. Peningkatan kadar estrogen yang terus-menerus secara tidak langsung menyebabkan peningkatan hormon androgen yang dapat mengganggu perkembangan folikel yang matang (Herman et al., 2015). Tidak hanya itu tetapi *overweight* atau kelebihan berat badan akan mengganggu metabolisme lipid dan glukosa yang memiliki efek buruk pada fungsi reproduksi wanita dengan menyebabkan resistensi insulin atau hiperinsulinemia. Tingginya kadar insulin menyebabkan ovarium memproduksi terlalu banyak hormon androgen. Hal ini dapat mengganggu perkembangan folikel (kantong di ovarium tempat telur berkembang) dan mencegah ovulasi normal (Komang Widiastuti et al., 2021).

Menstruasi adalah perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik. Hal tersebut terjadi karena deskuamasi endometrium akibat hormon estrogen dan progesteron yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke- 14 setelah ovulasi (Sukarni., 2013 dalam Yolandiani et al., n.d.).

Selama menstruasi terjadi tidak semua remaja mengalami menstruasi yang lancar dan tanpa keluhan (Lubis et al., 2017 dalam Miraturrofi'ah et al., n.d.). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% pada tahun 2012. Menurut *World Health Survey* melaporkan bahwa sekitar 64% anak perempuan memiliki setidaknya satu masalah yang berkaitan dengan menstruasi (Nath & Garg, 2008).

Gangguan siklus menstruasi yang biasanya dialami yaitu terdiri dari 2 macam, polimenorea dan oligomenorea. Menurut Siegberg tahun 2011 di Indonesia kelainan siklus menstruasi polimenore menyerang 10,5% remaja sedangkan oligomenorea menyerang 16,7% remaja (Maretha Firzaman et al., 2022). Polimenorea yaitu siklus menstruasi dengan rentang kurang dari 21 hari dengan volume darah sama ataupun lebih banyak dari volume darah biasanya. Sedangkan oligomenorea adalah siklus menstruasi dengan durasi lebih dari 35 hari dengan volume darah umumnya lebih sedikit daripada volume darah biasanya (Sarwono, 2010 dalam Islamy, n.d.). Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu gangguan hormonal, tinggi rendahnya Indeks Massa Tubuh (IMT), status gizi, dan tingkat stress (Gharravi & Am, 2008).

Fisioterapi kesehatan wanita bergerak dalam bidang pelayanan kesehatan dalam hal mengembangkan, memelihara, serta memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan berfokus pada penanganan secara manual, peningkatan gerak, pelatihan fungsional, penggunaan alat atau modalitas terapi, dan komunikasi efektif. Selain itu, upaya promotif dan pencegahan dibutuhkan dalam hal dapat memetakan permasalahan yang tepat yang dialami oleh wanita yang telah memasuki fase reproduksi seperti menstruasi (Nugraha & Andayani, 2020).

## **B. Identifikasi Masalah**

Dengan banyaknya remaja yang menerapkan kebiasaan *sedentary lifestyle*, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kaya energi sangat memungkinkan untuk terjadinya *overweight*.

Hal ini tentunya sangat berbahaya karena penumpukan lemak dapat meningkatkan risiko beberapa komplikasi kesehatan seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, *obstructive sleep apnea*, penyakit kardiovaskular, dan kanker. *Overweight* dapat menjadi masalah kesehatan yang serius jika tidak ditangani dengan baik, tidak hanya dapat

menyebabkan banyak komplikasi kesehatan tetapi juga dapat menyebabkan masalah pada kesehatan reproduksi wanita (Lasquety et al., 2012).

Wanita dengan *overweight* telah ditemukan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Lasquety et al., 2012). Siklus menstruasi merupakan tanda klinis dari fungsi reproduksi wanita. Panjang siklus menstruasi diketahui sebagai prediktor kesehatan karena adanya perubahan pada hormon reproduksi (Chavez-Macgregor et al., 2005).

Ada banyak faktor yang menyebabkan tidak teraturnya siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, *stress*, *overweight* atau obesitas, dan faktor gaya hidup. Siklus menstruasi yang tidak teratur berdampak pada kesehatan wanita dalam jangka panjang yang menyebabkan gangguan pada metabolisme, waktu tidur, kesuburan, reproduksi dan lainnya (Annarahayu et al., 2021).

Dampak utama yang terjadi akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu kualitas hidup para remaja dan hal tersebut menjadi sumber kecemasan. Hal ini mempengaruhi banyak kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan. Siklus menstruasi yang tidak teratur juga akan mempengaruhi masalah di kemudian hari seperti infertilitas (Lucia La Rosa et al., n.d. 2021).

Peningkatan IMT berhubungan dengan siklus menstruasi, jika seseorang mengalami *overweight* akan berisiko mengalami *anovulatory*. Dengan kondisi ini seseorang cenderung memiliki sel-sel lemak yang lebih banyak hal tersebut menyebabkan produksi hormon estrogen juga berlebih. Pada faktor stress dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormon estrogen hal tersebut juga berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur (Islamy & Farida, 2019).

Pada polimenorea yaitu pemendekan masa folikuler yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih singkat hal ini berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran. Sedangkan oligomenorea yaitu pemanjangan siklus menstruasi yang berhubungan dengan kejadian anovulasi, keguguran, dan infertilitas (Lara Gudmundsdottir et al., 2011).

Diperkirakan 60-80 juta penduduk dunia mengalami infertilitas pada tahun 2005, dengan kurang lebih 2 juta peningkatan yang terjadi di setiap tahunnya. 17-26% infertilitas terjadi pada pasangan usia reproduktif di negara berkembang. Infertilitas dapat terjadi pada 1 dari 6 pasangan di usia reproduktif terutama yang mengalami *overweight* atau obesitas (Kocelak et al., 2012).

### **C. Rumusan Masalah**

Apakah Terdapat Hubungan *Overweight* Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Usia Remaja?

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum  
Untuk mengetahui Hubungan *Overweight* Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Usia Remaja
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh pada remaja
  - b. Mengidentifikasi Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi  
Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa/mahasiswi dalam menambah ilmu serta menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya
2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi
  - a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai hubungan *overweight* pada usia remaja terhadap gangguan menstruasi agar dapat diterapkan dalam praktek klinis fisioterapi
  - b. Menjadi acuan penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang
3. Bagi Peneliti  
Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan ilmu pengetahuan yang lebih bagi penulis mengenai bagaimana hubungan *overweight* pada usia remaja terhadap gangguan menstruasi.