

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi termasuk penanda utama bahwa seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Proses biologis ini terjadi secara alami dan berulang setiap bulan, ditandai dengan peluruhan lapisan *endometrium* atau dinding bagian dalam rahim. Biasanya siklus menstruasi berlangsung 21 hingga 35 hari, dengan masa perdarahan sekitar 2 sampai 8 hari dan volume darah yang keluar berkisar antara 20 sampai 60 mililiter per hari (Fadila et al., 2024). Dalam kondisi normal, lama siklus dapat mencapai 40 hari, namun apabila terjadi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari, hal tersebut dikategorikan sebagai siklus yang tidak teratur (Fadila et al., 2024).

Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO, 2020), sekitar 45% remaja perempuan di dunia mengalami gangguan pada siklus menstruasi mereka. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) melaporkan bahwa ketidakteraturan menstruasi pada remaja perempuan di negara berkembang lebih dari 30% dikarenakan memiliki status gizi yang tidak ideal, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (UNICEF, 2023). Menurut WHO 2023, sekitar 16% remaja perempuan di dunia mengalami gangguan menstruasi yang berkaitan dengan ketidakseimbangan gizi dan perubahan berat badan yang terlalu drastis (WHO, 2023).

Kondisi ini juga tercermin di Indonesia, di mana hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas Nasional, 2018) menunjukkan 11,7% remaja perempuan mengalami ketidakteraturan menstruasi, dengan angka yang lebih tinggi di wilayah perkotaan mencapai 14,9%. Di Indonesia sendiri, permasalahan gizi pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan yang perlu ditangani secara komprehensif. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) remaja usia 13-15 tahun menyebutkan 5,7% kurus dan 12,2% gemuk, sementara untuk usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa 9,7% remaja mengalami gizi kurang, sementara 13,5% mengalami gizi lebih (SKI, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, terdapat gambaran penting mengenai kesehatan reproduksi remaja putri di wilayah tersebut. Sekitar 54,8% remaja putri di Sumatera Utara mengalami

ketidaknormalan menstruasi, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, tingkat stres, aktivitas fisik, ketidakseimbangan gizi (Riskesdas Sumut, 2018).

Di wilayah Sumatera Utara, Permasalahan gizi pada remaja perempuan juga menjadi perhatian serius. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2023), sekitar 18% remaja perempuan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di bawah normal, sementara 11% lainnya mengalami kelebihan berat badan. Ketimpangan IMT ini memiliki kaitan erat dengan meningkatnya gangguan menstruasi.

Secara fisiologis, keteraturan siklus menstruasi sangat bergantung pada keseimbangan energi dalam tubuh. IMT indikator yang dapat digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan IMT terlalu rendah maupun terlalu tinggi memiliki risiko dua hingga tiga kali lipat lebih besar mengalami gangguan menstruasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT normal (Sirada et al., 2022). Status gizi diketahui menjadi salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada perempuan. Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan menghitung IMT, yang berfungsi memperkirakan persentase lemak dalam tubuh manusia. Ketidakseimbangan nilai IMT dapat mengubah jumlah lemak tubuh, sementara lemak sendiri berperan penting dalam pembentukan hormon estrogen. Gangguan pada kadar hormon estrogen inilah yang menjadi salah satu penyebab dominan munculnya ketidakaturan menstruasi pada perempuan (Rahmi & Purnawati, 2023).

Remaja perempuan pada umumnya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji seperti *junk food*, minuman bersoda, dan makanan kemasan yang tinggi lemak serta rendah nilai gizi. Pola konsumsi tersebut menjadi salah satu kebiasaan yang dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Selain itu, banyak remaja perempuan yang melakukan diet ketat karena adanya tekanan sosial untuk memiliki tubuh langsing. Pembatasan asupan makanan secara berlebihan ini justru berisiko menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keteraturan menstruasi (Fadiyah N et al., 2024).

Selain faktor asupan gizi, pola hidup lain seperti kualitas tidur dan aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai kemampuan tubuh dapat

meningkatkan fungsi fisiologis hingga 25%, sehingga berkontribusi terhadap kesehatan reproduksi, termasuk keteraturan siklus menstruasi (Ayuni Moulinda et al., 2023). Oleh karena itu, keseimbangan antara pola makan bergizi, istirahat cukup, dan aktivitas fisik yang proporsional menjadi kunci dalam menjaga stabilitas fungsi reproduksi remaja perempuan.

Faktor lain keteraturan menstruasi juga dapat dipengaruhi berbagai aspek lain, seperti faktor psikologis misalnya stres, kecemasan, tekanan hidup, serta kelelahan fisik maupun mental. Faktor hormonal, kelainan organik seperti peradangan, tumor, atau trauma, juga dapat berperan dalam mengganggu fungsi reproduksi (Rahmi & Purnawati, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Nuriannisa et al. (2023) dan Umairah et al. (2024) memang telah menemukan adanya hubungan antara IMT dengan keteraturan menstruasi pada remaja. Namun, kedua penelitian tersebut belum menerapkan pendekatan promotif dan preventif yang berbasis pada lingkungan sekolah. Padahal, sekolah memiliki potensi besar sebagai tempat yang strategis untuk pelaksanaan program edukasi gizi karena berada di lingkungan yang langsung berhubungan dengan remaja sebagai kelompok sasaran utama (Aryana & Yapri, 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dan berdasarkan survey awal di tempat peneliti, peneliti mengukur bb dan tb remaja kemudian menghitung IMT tersebut dan menanyakan kepada mereka keteraturan menstruasinya, ternyata ada di temukan IMT remaja yang tidak normal. Maka dari itu penulis ingin mengkaitkan dengan keteraturan menstruasi. Kondisi ini menunjukkan rendahnya pemahaman dan pengelolaan siklus menstruasi yang sehat di kalangan remaja, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi yang serius. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mendalami tingkat pengetahuan menstruasi pada remaja, khususnya di Kota Tebing Tinggi sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di wilayah Sumatera Utara.

Permasalahan yang banyak ditemukan di kalangan remaja SMP karena rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi. Beberapa siswi terbiasa melewatkan sarapan, istirahat yang kurang, tidak konsumsi makanan sehat lebih memilih makanan cepat saji seperti

junk food, serta kurang memahami akibat fisiologis dari kekurangan zat besi dan energi dalam tubuh. Menurut (Nuriannisa, 2023), kurangnya pengetahuan tentang gizi menjadi salah satu penyebab utama ketidakaturan menstruasi di kalangan remaja perempuan Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan IMT dengan keteraturan menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Kota Tebing Tinggi.

C. Tujuan

1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan IMT dengan keteraturan menstruasi remaja putri di SMPN 1 Kota Tebing Tinggi.

2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi IMT remaja putri dari status gizinya di SMPN 1 Kota Tebing Tinggi.
- b. Mengetahui keteraturan menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Kota Tebing Tinggi.
- c. Mengetahui hubungan antara IMT dengan keteraturan menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Kota Tebing Tinggi.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada di Bidang Ilmu Kebidanan Komunitas terutama kesehatan pada remaja. Penelitian ini berfokus pada remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Partisipan penelitian adalah siswi SMP Negeri 1 Kota Tebing Tinggi yang telah mengalami menstruasi. Fokus kajian terbatas pada dua variabel utama, yaitu IMT sebagai variabel independen, dan keteraturan menstruasi sebagai variabel dependen. Lokasi penelitian dibatasi pada SMPN 1 di Kota Tebing Tinggi.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memperkuat teori bahwa status gizi berpengaruh terhadap keseimbangan hormon reproduksi dan keteraturan menstruasi. Hasilnya menambah pengetahuan ilmiah di bagian gizi dan kesehatan reproduksi remaja serta menjadi dasar bagi pengembangan teori atau penelitian lanjutan tentang hubungan IMT dengan fungsi hormonal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja, serta sebagai bentuk kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu kebidanan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan remaja di wilayah kerja. Data dan temuan penelitian terkait status gizi dan siklus menstruasi dapat dimanfaatkan sebagai dasar perencanaan program pembinaan dan deteksi dini gangguan kesehatan reproduksi sehingga intervensi yang diberikan lebih terarah dan berkelanjutan.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi berbagai pihak untuk menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan program pembinaan kesehatan bagi remaja putri, khususnya terkait pemahaman mengenai gizi dan keteraturan menstruasi.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Skripsi

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Tiki Anugraini Pasaribu & Farida Linda Sari Siregar (2024).	Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada siswi SMA di Kota Medan.	Metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , analisis menggunakan uji Spearman.	Terdapat hubungan signifikan antara IMT dan keteraturan siklus menstruasi ($p=0,001$). IMT normal cenderung memiliki siklus teratur.	Memiliki kesamaan tema utama dengan skripsi ini, namun, Lokasi, populasi, dan konteks berbeda. Skripsi ini menambahkan variable keteraturan menstruasi secara lebih rinci (Panjang siklus, lama haid, volume haid, warna haid, dan keluhan saat menstruasi).

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
2.	Sarni Anggoro dkk. (2025).	Edukasi Pentingnya Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi di MA Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul.	Metode edukatif (ceramah, diskusi, dan pembagian buku saku) dalam kegiatan pengabdian Masyarakat.	Edukasi meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang hubungan status gizi dan siklus menstruasi.	Fokus pada penyuluhan dan peningkatan pengetahuan, bukan analisis hubungan empiris antara IMT dan siklus menstruasi.
3.	Risa Nur Fadila dkk. (2024).	Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Tuban.	Kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, analisis uji Spearman Rank.	Terdapat hubungan signifikan antara Tingkat stress dan siklus menstruasi ($p=0,002$).	Variabel independent berbeda, penelitian ini meneliti stress, bukan indeks massa tubuh (IMT). Namun memberikan referensi faktor psikologis yang dapat memengaruhi keteraturan menstruasi.