

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Adrianni & Wirjatmadi, 2012 dalam pakar gizi Indonesia, 2016). Masa remaja pada perempuan ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi.

Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Darah ini keluar sebagai akibat dari meluruhnya lapisan dalam rahim yang mengandung pembuluh darah serta sel telur yang tidak dibuahi (Nurchasanah, 2009). Pada saat menstruasi ini remaja putri dapat mengalami berbagai gangguan menstruasi.

Gangguan menstruasi adalah menstruasi yang tidak normal dalam hal panjang siklus, lama dan jumlah perdarahan menstruasi yang melibatkan hipotalamus, hipofisis, ovarium dan endometrium dan gangguan atau kelainan lain yang berhubungan dengan menstruasi (Dewi, 2012). Gangguan menstruasi, diantaranya sindrom premenstruasi dan gangguan siklus menstruasi (Rachmawati dan Murbawani, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anindita dkk (2016) didapatkan hasil dari 90 sampel terdapat 66 sampel (73,3%) mengalami gangguan menstruasi.

Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama haid dengan hari pertama haid berikutnya. Siklus menstruasi terdiri atas perubahan – perubahan di dalam ovarium dan uterus. Masa menstruasi berlangsung kira – kira lima hari, selama masa ini epitelium permukaan lepas dari dinding uterus dan perdarahan terjadi (Pearce, 2011). Gangguan siklus menstruasi,

diantaranya polimenore yaitu siklus haid kurang dari 21 hari, oligomenore siklus haid 35-90 hari, dan amenore siklus haid terhenti selama lebih dari 3 bulan. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya status gizi dan aktivitas fisik (Verawaty dkk., 2012).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, sebanyak 13,7% perempuan di Indonesia berusia 10 – 59 tahun mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Berdasarkan laporan sampel yang sudah mengalami haid, rata-rata usia menarke di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%).

Sindrom premenstruasi adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi perempuan. Sindrom premenstruasi ditandai oleh gejala khas yang timbul 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala sindrom premenstruasi meliputi mudah tersinggung, nyeri kepala, cemas, depresi. Sindrom premenstruasi ditandai dengan peningkatan berat badan, nyeri payudara, pingsan, dan kesemutan (Susilowati, Kuspriyanto. 2016). Sindrom premenstruasi pada remaja putri sering dianggap masalah karena dapat mengganggu kualitas kesehatan, memberi dampak terhadap kegiatan akademik, seperti penurunan konsentrasi belajar, peningkatan absensi kehadiran di kelas serta penurunan prestasi dan keaktifan belajar (Surmiasih, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi (2016) pada mahasiswi tingkat I Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi diperoleh bahwa sebanyak 66,2% sampel mengalami sindrom premenstruasi. Lalu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Paradisa (2018) pada mahasiswi tingkat I Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi diperoleh bahwa sebanyak 56,7% sampel mengalami sindrom premenstruasi. Selain itu, berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 13 September 2019 melalui alat bantu kuesioner, terhadap 30 mahasiswi sebanyak 5 mahasiswi (16,6%) mengalami gejala sindrom premenstruasi.

Faktor status gizi dapat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan fungsi organ tubuh yang termasuk fungsi reproduksi yang akan berpengaruh terhadap gangguan menstruasi (Novita, 2018). Status gizi yang lebih dikaitkan dengan peningkatan kadar lemak tubuh. Jaringan lemak sebagai kelenjar endokrin penghasil hormon dan sel target untuk beberapa hormon salah satunya yaitu hormon reproduksi (Dieny, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyanti (2019) pada petani tembakau di desa Ambulu. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 26 sampel (66,7%) dari total 51 sampel mengalami gangguan menstruasi (Siklus dan gangguan lain berhubungan dengan menstruasi) dengan sebagian besar memiliki status gizi abnormal (gizi kurus maupun gizi lebih) sebanyak 20 sampel (51,2%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Novita (2018) didapatkan hasil sebanyak 59 sampel (60,20%) dari total 98 sampel sampel mengalami gangguan menstruasi (siklus menstruasi dan PMS) dengan status gizi normal dan tidak normal.

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Eso dkk., (2013) menunjukkan yang memiliki berat badan kurang terdapat sebanyak 13 orang (37,1%) yang menderita sindrom premenstruasi, dari 72 orang yang memiliki berat badan normal terdapat sebanyak 36 orang (50%) yang menderita sindrom premenstruasi dan dari 26 sampel yang memiliki berat badan lebih terdapat sebanyak 25 orang (96,15%) yang mengalami sindrom premenstruasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Novitasari (2016) menunjukkan hasil dari total 61 sampel sebanyak 49 sampel (42,9%) dengan berat badan normal mengalami siklus menstruasi tidak normal dan dari 10 sampel dengan berat badan lebih sebanyak 90% mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap gangguan menstruasi. Aktifitas fisik yang tinggi dapat berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi dan sindrom premenstruasi karena terjadi penurunan kadar hormon estrogen. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa

aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan berkontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan endorfin yang dapat mencegah kelebihan estrogen (Damayanti, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sianipar dkk., (2009) didapatkan hasil bahwa sebanyak 63,2% sampel dari total 57 sampel mengalami gangguan menstruasi (siklus menstruasi dan gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi) yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan status gizi. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan Mahitala (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 25 sampel (75,8%) dari total 57 sampel mengalami gangguan menstruasi terkait siklus menstruasi dengan aktivitas berat. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2016) yang menunjukkan bahwa peluang terjadinya sindrom premenstruasi lebih besar pada wanita yang tidak melakukan aktivitas rutin dari pada wanita yang sering melakukan aktivitas secara rutin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dkk., (2016) bahwa sebanyak 33,3% sampel dengan status gizi kurus mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan sebanyak 52,8% sampel dengan aktivitas fisik ringan mengalami gangguan siklus menstruasi .

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran status gizi, aktivitas fisik dan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi. Jurusan Gizi merupakan salah satu dari 8 jurusan yang ada di bawah naungan Poltekkes Kemenkes Bandung dengan jumlah mahasiswa/i pada tahun ajaran 2019/2020 adalah 424 mahasiswa/i dengan jumlah mahasiswi sebanyak 408 mahasiswi. Jurusan Gizi memiliki populasi remaja putri yang lebih dominan dari remaja putra, sehingga gambaran umum sampel dapat menggambarkan populasi dan terhindar dari bias. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran status gizi, aktivitas fisik dan gangguan menstruasi di Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana Gambaran Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Berdasarkan uraian masalah, tujuan umum penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui Gambaran Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

1.3.2. Tujuan Khusus

Berdasarkan uraian masalah, tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.
2. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.
3. Mengetahui gambaran gangguan menstruasi pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.
4. Mengetahui gambaran gangguan menstruasi berkaitan dengan status gizi pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.
5. Mengetahui gambaran gangguan menstruasi berkaitan dengan aktivitas fisik pada mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi status gizi, aktivitas fisik dan gangguan menstruasi pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gangguan menstruasi dengan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah didapat di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

1.5.2 Bagi Sampel

Hasil penelitian ini diharapkan sampel mendapatkan gambaran dan informasi mengenai pentingnya mengatur dan menjaga status gizi dan aktivitas fisik agar mencapai kondisi normal menstruasi.

1.5.3 Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi mengenai status gizi, aktivitas fisik dan gangguan menstruasi bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak mengukur faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti hormon, stres dan konsumsi alkohol. Sehingga, dapat mempengaruhi data yang didapatkan. Selain itu, pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada Minggu Ujian Akhir Semester (UAS) sehingga aktivitas sampel tidak beragam dan kesulitan dalam menggali aktivitas fisik yang mengandalkan daya ingat dan kejujuran sampel dalam menjawab kuesioner serta dalam pengambilan data ini

melalui enumerator sehingga memungkinkan terdapat bias. Peneliti mengatasi hal tersebut dengan membuat pedoman pengisian kuesioner dan penjelasan mengenai penelitian.