

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (*World Health Organization*), masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2023). Masa remaja merupakan fase perkembangan dan pematangan fungsi tubuh secara fisik, biologis, dan psikologis yang dikenal sebagai masa pubertas (Ningrum, 2022). Salah satu tanda memasuki masa pubertas pada remaja putri adalah mulai berfungsinya organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya *menarche* (menstruasi pertama).

Menstruasi merupakan bagian penting dari perkembangan sistem reproduksi remaja putri sebagai tanda awal masa subur (Gudmundsdottir *et al.*, 2011). Menstruasi terjadi akibat peluruhan lapisan dinding endometrium, yang merupakan tempat perlekatan embrio. Endometrium akan meluruh, apabila embrio tidak melekat pada dinding uterus (Sulistya *et al.*, 2023). Menstruasi yang terjadi secara teratur setiap bulannya akan membentuk siklus menstruasi (Amperaningsih dan Nurul, 2018).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa proporsi remaja putri berusia 10-19 tahun yang mendapat menstruasi pertama kali (*menarche*) yang paling banyak pada usia 11-12 tahun yaitu 34,1%. Proporsi remaja putri berusia 9-10 tahun mendapatkan menstruasi pertama yaitu 4,6%, kemudian diumur 13-14 tahun yaitu 27,2 %. Pada

remaja putri yang berusia 15-16 tahun yaitu 5,4% dan usia 17- 19 tahun mendapat menstruasi pertama yaitu 0,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sebagian besar remaja putri usia 15–19 tahun telah melewati fase *menarche* dan telah melalui beberapa siklus menstruasi, sehingga siklusnya cenderung stabil (Ghandour *et al.*, 2023).

Siklus menstruasi merupakan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya (Suprpto dan Lubis, 2022). Keteraturan siklus menstruasi menjadi tanda bahwa alat-alat reproduksi perempuan dalam kondisi normal. Siklus menstruasi yang normal berlangsung antara 21-35 hari (Gudmundsdottir *et al.*, 2011).

Pada masa pubertas sering terjadi ketidakteraturan akibat ketidakseimbangan hormon (Gudmundsdottir *et al.*, 2011). Hal ini dapat memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri yang bisa memanjang ataupun memendek (Chandana dan Maurya, 2024). Gangguan siklus menstruasi yaitu tidak terjadinya menstruasi minimal selama 3 bulan berturut-turut (*amenorea*), siklus menstruasi lebih dari 35 hari (*oligomenorea*) dan siklus menstruasi kurang dari 21 hari (*polimenorea*) (Ilham *et al.*, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 13,7% wanita usia 10-59 tahun di Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dalam waktu satu tahun. Pada wanita usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun cukup signifikan, yakni mencapai 16,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan penelitian Septiani

(2023) pada tahun 2022 prevalensi gangguan menstruasi yang tidak teratur pada usia 10-59 tahun di Jawa Barat yaitu sebesar 14,4%.

Siklus menstruasi yang lebih pendek dapat menyulitkan penentuan masa kesuburan. Siklus yang terlalu panjang dapat menyebabkan infertilitas (kemandulan) akibat anovulasi, kegagalan fertilisasi (Gudmundsdottir *et al.*, 2011). Pada tubuh yang kehilangan darah secara berlebih juga dapat memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, lesu, letih, lemah, pusing (Rohan, 2017).

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh gangguan mekanisme umpan balik hormonal akibat peningkatan kadar estrogen, yang menyebabkan penurunan puncak *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Hal ini terjadi ketika sekresi hormon FSH tidak optimal pada fase folikular, sehingga dapat menghambat pematangan folikel dan proses ovulasi (Amalia *et al.*, 2023). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, berat badan, status gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, tingkat stres, penggunaan obat-obatan hormonal dan gangguan endokrin (Fatmayanti *et al.*, 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja yaitu kebiasaan makan. Konsumsi *junk food* merupakan salah satu kebiasaan makan yang tidak sehat. Tingginya kandungan gula, natrium, dan lemak serta rendahnya serat dan vitamin pada *junk food* dapat menyebabkan peningkatan lemak tubuh (Wijaya *et al.*, 2024). Kondisi ini dapat memicu gangguan siklus menstruasi, akibat peningkatan produksi estrogen dan

hormon androgen yang akan mengganggu perkembangan folikel (Wardani dan Winarni, 2023). Hal tersebut dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur hingga meningkatkan risiko infertilitas (kemandulan) (Chandana dan Maurya, 2024). Hasil penelitian Suryatno, *et al.* (2023) pada 107 siswi kelas XI SMAN 7 Mataram, menunjukkan bahwa sebanyak 65 responden (60,7%) dikategorikan mengalami pola makan yang tidak sehat, dan sebanyak 42 responden (39,3%) dikategorikan mengalami pola makan yang sehat. Sebanyak 67 responden (62,6%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan sebanyak 40 responden (37,4%) mengalami siklus menstruasi yang teratur. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan hasil *p-value* $<0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan pola konsumsi dengan keteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian Amelia, *et al.* (2025) pada 64 siswa di SMAN 1 Kejuruan Muda mengenai frekuensi konsumsi *junk food* berhubungan dengan kegemukan. Pada siswa yang mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi >3 kali/minggu memiliki risiko 3,82 kali lebih besar mengalami kegemukan dibandingkan dengan yang jarang (1-2 kali per minggu) konsumsi *junk food*. Frekuensi konsumsi *junk food* perlu dibatasi, yaitu hanya <2 kali/minggu saja.

Faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah status gizi. Seseorang dengan status gizi kurang maupun gizi lebih akan berisiko mengalami penurunan fungsi hipotalamus yang menyebabkan produksi *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone*

(FSH) terganggu, sehingga siklus menstruasi akan terganggu (Maedy *et al.*, 2022). Status gizi lebih (*overweight*) akan meningkatkan jumlah sel lemak sehingga memproduksi estrogen berlebih, selain itu juga akan meningkatkan produksi insulin dan hormon androgen yang memengaruhi siklus menstruasi. Pada status gizi kurang (*underweight*) menyebabkan produksi estrogen tidak mencukupi untuk proses ovulasi dan menstruasi, sehingga kondisi ini dapat memicu ketidakaturan siklus menstruasi (Amperaningsih dan Nurul, 2018). Hasil penelitian Suleman *et al.* (2023) pada 232 remaja putri di SMAN 1 Gorontalo menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal diantaranya memiliki status gizi kurang sebanyak 10 responden (41,7%), status gizi normal 48 responden (28,1%), dan gizi lebih sebanyak 22 responden (59,4%). Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* $(0,001) < \alpha$ $(0,05)$, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 1 Gorontalo.

Hasil studi pendahuluan pada 30 remaja putri kelas XI SMAN 6 Tasikmalaya pada Juli 2025, menunjukkan bahwa 12% mengalami gizi lebih, 20% mengalami gizi kurang, dan 43% memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Survei konsumsi *junk food* dengan menggunakan metode *food recall* 1x24 jam dan FFQ, menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi *junk food* yaitu 3–6 kali/minggu, dengan jenis makanan yang dikonsumsi antara lain biskuit manis, permen, risoles, mie, sosis, nugget, seblak, usus krispi, dan es krim. Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan analisis terhadap

hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

1. Masalah Umum

Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya?

2. Masalah Umum

- a. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya?
- b. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya?
- c. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya?
- d. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.
- b. Untuk menganalisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.
- c. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.
- d. Untuk menganalisis hubungan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumber ilmu pengetahuan khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi, sehingga dapat digunakan sebagai tambahan sumber informasi dan referensi dalam bidang gizi masyarakat.

2. Bagi Prodi

Menambah referensi keilmuan terutama bagi mahasiswa prodi Gizi serta dapat memberikan gambaran dan informasi tentang frekuensi konsumsi *junk food*, status gizi, dan siklus menstruasi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terkait mengkonsumsi makanan yang lebih sehat dibandingkan *junk food* dan pentingnya mempertahankan status gizi normal agar tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dan pendukung untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini terfokus pada frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini menggunakan keilmuan gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di SMAN 6 Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMAN 6 Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan mulai dari September 2025 sampai Mei 2026.