BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siklus menstruasi bisa didefinisikan sebagai tanda utama kematangan reproduksi pada anak perempuan yang biasanya terjadi pada masa pubertas. Secara umum, siklus menstruasi pertama atau yang di kenal dengan sebutan *menarche*, usia *menarche* pada setiap perempuan akan ada perbedaan satu sama lain (Azizah, 2023). Di SD Negeri 08 Pondok Pinang siswi yang sudah mengalami *menarche* rata rata memiliki usia kisaran 9 -12 tahun.

Laporan dari World Heslth Organizations 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% yang disebabkan oleh obesitas atau orang yang mengalami kelebihan berat badan. Di dunia lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan yaitu 31,6% mengalami obesitas dan 39% diantaranya yakni remaj namun pada tahun 2018 secara global sekitar 80% wanita di seluruh dunia mengalami ketidakteraturan menstruasi (WHO, 2020).

Di Indonesia data terbaru 2023 menunjukkan bahwa terdapat 60.609 remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Dari jumlah tersebut, Jakarta sebagai ibu kota turut menyumbangkan angka yang signifikan dengan 2.286 kasus. Menurut Riset Kesehatan Dasar, 11,7% remaja putri di Indonesia mengalami gangguan siklus menstruasi dan di Jakarta sendiri prevalensi wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur mencapai 17,2%. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan fitoestrogen dari makanan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres. Ketidakseimbangan hormon akibat pola makan, kurangnya olahraga, atau tekanan emosional dapat memengaruhi

keteraturan siklus menstruasi. Masalah ini bukan hanya berdampak pada kesehatan reproduksi, tetapi juga pada kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Bahkan, dalam sebuah penelitian, prevalensi gangguan siklus menstruasi mencapai 93,2% pada remaja putri usia 10–19 tahun, menunjukkan tingkat yang jauh lebih tinggi dari rata-rata nasional. Beberapa faktor yang diketahui memengaruhi gangguan ini meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat aktivitas fisik, serta tingkat stress (Kemenkes, 2023).

Mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fastfood*, dapat mengganggu siklus menstruasi, hal ini terjadi sebagai akibat dari kandungan serat rendah makanan cepat saji yang khas dan kadar lemak, garam, gula, dan kolesterol yang tinggi. Kebanyakan orang Indonesia makan makanan cepat saji, atau yang biasa disebut sebagai fast food, lebih dari sekali seminggu. Menurut penelitian Cindy (2023) pria hanya mengonsumsi hingga 44,5% makanan cepat saji setiap minggu, dibandingkan dengan sekitar 55,5% wanita. Pria mengonsumsi 46,2% makanan cepat saji saat makan, dibandingkan dengan sekitar 53,8% wanita. Namun, wanita hanya mengonsumsi makanan cepat saji pada tingkat 29,4%, dibandingkan dengan pria 70,6%, ketika datang untuk memakannya 4-5 kali seminggu. Selain itu, wanita mengonsumsi makanan cepat saji pada tingkat yang lebih tinggi daripada pria 57,1% melawan 42,9% hingga 6-7 kali setiap minggu. Persentase pria dan wanita yang makan makanan cepat saji lebih dari tujuh kali seminggu adalah 50% Data yang didapatkan dari Riskesdas tahun 2018 diketahui bahwa sekitar 68,3% remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi fast food sebanyak 1-6 kali dalam 1 minggu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Tidak hanya makanan cepat saji, intensitas dari aktivitas fisik juga harus diperhatikan, karna hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi yang berdampak pada tidak teraturnya siklus menstruasi. Melakukan aktivitas fisik yang teratur berpengaruh terhadap kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Aktivitas fisik juga memiliki kaitan erat dengan masalah reproduksi pada wanita khususnya menstruasi. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kemampuan fisiologik organ tubuh hingga 25% dibandingkan dengan yang tidak melakukan (Iva Sulistya, 2023). Selain itu, masih banyak faktor penyebab gangguan siklus menstruasi pada anak sekolah dasar (SD) dintaranya adalah tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsiian ini adalah tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi fast food (Oktalia, V. P. 2024).

Dampak dari kelainan pada siklus menstruasi bisa terindikasi sistem metabolisme terkait dengan peningkatan yang dapat berdampak pada kapasitas wanita untuk hamil. Anovulasi adalah kondisi dimana tidak terjadi kematangan pada sel telur (ovulasi) akibat dari gangguan perkembangan folikel. Anovulasi terjadi karena hipoestrogenik menyebabkan ovarium tidak dapat menstimulasi folikel, memelihara, dan melepaskan ovum dari ovarium ke tubafalopi untuk pembuahan, sehingga menyebabkan terjadinya anovulasi. Adapun gangguan siklus menstruasi dapat berupa pemendekan siklus menstruasi (*polimenorrhea),* perpanjangan siklus menstruasi *(oligomenorrhea),* dan ataupun tidak terjadinya menstruasi selama 3 sampai 6 bulan berturut turut (amenorea sekunder), bahkan tidak kunjung terjadinya menstruasi setelah melalui masa pubertas (*amenorea* primer) (Anggraeni L *et al*, 2022).

Siklus menstruasi tidak normal memiliki efek yang membutuhkan waktu untuk segera ditangani, akan terjadi gangguan kesuburan (infiltrat) dan berisiko terkena anemia defisiensi besi dan osteoporosis. Indikator penting lain dari masalah sistem reproduksi adalah siklus menstruasi yang tidak normal, yang terkait dengan peningkatan risiko kanker endometrium dan hiperplasia endometrium (Rokayah *et al*, 2021).

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang apakah ada hubungan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, indeks masa tubuh, usia *menarche* dengan siklus menstruasi di kalangan SD Negeri Pondok Pinang 08.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, Indeks Masa Tubuh (IMT), Usia *Menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, IMT, usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08.

UNIVERSITAS NASIONAL

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, Indeks Masa Tubuh, usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08.

1.3.2.2 Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji terhadap siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08.

1.3.2.3 Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08.

1.3.2.4 Untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dengan siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08.

1.3.2.5 Untuk menngetahui hubungan usia *menarche* dengan siklus menstruasi pada siswi kelas IV, V, VI di SD Negeri Pondok Pinang 08.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber informasi untuk pengembangan ilmu di institusi pendidikan, khususnya di bidang kebidanan. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi pada remaja.

1.4.2 Bagi SD Negeri Pondok Pinang 08

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang signifikan terkait kesehatan reproduksi pada remaja, khususnya bagi siswi SD Negeri Pondok

Pinang 08. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan upaya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, khususnya remaja. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan reproduksi pada saat remaja serta upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko tersebut.

UNIVERSITAS NASIONAL