

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada perempuan usia reproduktif, dimulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Remaja mengalami siklus menstruasi pertama pada usia 11-13 tahun. Umumnya, siklus berlangsung selama 28–35 hari, dan dianggap tidak normal bila terjadi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Gangguan siklus menstruasi, seperti *amenore*, *polimenore*, dan *oligomenore*, dapat menjadi indikator awal dari gangguan hormonal maupun kesehatan reproduksi yang lebih serius (Ernawati *et al.*, 2017).

Secara global, sekitar 45% perempuan mengalami ketidakteraturan menstruasi (WHO, 2018). Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat bahwa 13,7% perempuan usia 10–59 tahun mengalami menstruasi tidak teratur, meningkat dari 11,7% pada tahun 2010. Di Jawa Barat, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja usia 10–19 tahun mencapai 14,4% (Hasbiya *et al.*, 2022), dan data dari PKPR Kota Bandung menunjukkan angka sebesar 73% (Andriyani *et al.*, 2017). Data ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi merupakan isu kesehatan yang signifikan, terutama pada remaja.

Faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi antara lain pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi (Fitri *et al.*, 2024; Amalia *et al.*, 2023; Lutviani *et al.*, 2023). Gangguan siklus menstruasi berkaitan erat dengan ketidakseimbangan hormon, seperti progesteron, estrogen, LH (*luteinizing hormone*), dan FSH (*Follicle Stimulate Hormone*) yang berkaitan dengan status gizi individu.

Kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi. Sarapan merupakan sumber energi utama yang membantu menjaga kestabilan metabolisme serta kadar glukosa darah. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan defisit zat mikro dan makro yang esensial dalam proses regulasi hormon reproduksi. Ketidakteraturan asupan energi dan nutrisi akibat tidak sarapan

dapat memengaruhi fungsi hipotalamus serta mengganggu pelepasan hormon-hormon seperti *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH), FSH, dan LH, yang berperan penting dalam siklus menstruasi (Kusumaningrum *et al.*, 2024; Lutviani *et al.*, 2023).

Remaja dengan asupan gizi yang memadai termasuk konsumsi sarapan sesuai kebutuhan, dukungan uang saku yang mencukupi, serta pola hidup dan pola makan yang sehat berpotensi memiliki fungsi hipotalamus yang optimal dalam memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh (Kusumaningrum *et al.*, 2024; Lutviani *et al.*, 2023; dan Munasiroh *et al.*, 2020). Status gizi juga berkaitan erat dengan tingkat aktivitas fisik; aktivitas ringan yang tidak diimbangi dengan olahraga yang memadai dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik yang terlalu berat juga dapat berdampak negatif terhadap siklus menstruasi karena kelelahan fisik berpotensi mengganggu sekresi hormon GnRH (Lutviani *et al.*, 2023 dan Fratidina, 2022).

Gangguan siklus menstruasi berisiko menimbulkan komplikasi kesehatan lebih lanjut, seperti sindrom metabolik, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, kesehatan psikologis dan mental, anemia, kesuburan, dan lainnya (Attia *et al.*, 2023). Penelitian sebelumnya di SMAN 1 Ngamprah menunjukkan bahwa 38,7% siswi tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah, yang berkaitan dengan kejadian anemia (Saridewi *et al.*, 2020). Anemia sendiri dapat mengganggu siklus menstruasi melalui perubahan hormon steroid (Hayati *et al.*, 2025). Namun, aspek lain yang juga berpengaruh seperti kebiasaan sarapan, uang saku, pola aktivitas, dan status gizi belum diteliti lebih lanjut.

Hingga saat ini, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan, uang saku, pola aktivitas, dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi di kalangan remaja, khususnya di tingkat lokal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 1 Ngamprah, sebagai dasar ilmiah dalam upaya pencegahan dan intervensi dini terhadap masalah kesehatan reproduksi remaja.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, uang saku, pola aktivitas, dan status gizi terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ngamprah?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Bagian tujuan umum dan khusus akan diuraikan secara rinci mengenai sebagai berikut.

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan mengonsumsi sarapan, uang saku, pola aktivitas, dan status gizi terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ngamprah.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut.

1. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ngamprah.
2. Menganalisis hubungan antara uang saku dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ngamprah.
3. Menganalisis hubungan antara pola aktivitas dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ngamprah.
4. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ngamprah.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, yang dijabarkan sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Praktis

- a. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri di lingkungan sekolah menengah atas.

b. Bagi puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan pemantauan rutin terhadap gangguan siklus menstruasi serta memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi kepada siswi di sekolah.

c. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menyelenggarakan kegiatan promosi kesehatan dan edukasi tentang menstruasi guna meningkatkan kesadaran dan kesehatan reproduksi remaja putri.

d. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi ilmiah yang dapat digunakan sebagai bahan edukasi mengenai pentingnya sarapan, pengelolaan uang saku, pola aktivitas fisik, dan status gizi dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja. Informasi ini juga dapat dijadikan materi penyuluhan oleh mahasiswa dan tenaga pendidik di bidang gizi.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Selain itu, temuan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan studi lebih lanjut di bidang kesehatan reproduksi remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mencakup analisis hubungan antara kebiasaan sarapan, uang saku, pola aktivitas, dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada 90 siswi SMAN 1 Ngamprah yang dipilih menggunakan teknik proportional sampling. Penelitian dilakukan pada Agustus 2024–Februari 2025 dengan pendekatan kuantitatif cross-sectional, menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Variabel independen terdiri dari kebiasaan sarapan, uang saku, pola aktivitas, dan status gizi, sedangkan variabel dependen adalah gangguan siklus menstruasi.