

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode krusial dalam proses tumbuh kembang manusia yang melibatkan transformasi fisik, mental, dan interaksi sosial secara mendalam. Kesehatan remaja menjadi pondasi utama pembangunan sumber daya manusia berkualitas di masa depan, sehingga seluruh aspek kesehatan terutama kesehatan reproduksi memerlukan komitmen serius dari keluarga, institusi pendidikan, dan layanan kesehatan (Perwiraningtyas & Juwita, 2025).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang menandai kematangan sistem reproduksi perempuan dan menjadi indikator penting kesehatan reproduksi, khususnya pada remaja. Siklus menstruasi yang normal pada remaja biasanya berlangsung antara 21-35 hari dengan durasi perdarahan sekitar 3-5 hari (Darmin & Agusliani, 2025). Keteraturan siklus menstruasi mencerminkan keseimbangan hormon reproduksi dan kondisi kesehatan umum remaja, sedangkan ketidakteraturan dapat menjadi tanda adanya gangguan hormonal yang berpotensi memengaruhi kesuburan, metabolisme, serta kualitas hidup (Perwiraningtyas & Juwita, 2025).

Gangguan siklus menstruasi, seperti oligomenore (>35 hari), polimenore (<21 hari), dan amenore (tidak menstruasi \geq 3 bulan), banyak dijumpai pada remaja putri. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, kinerja sekolah, serta kesehatan jangka panjang (Putri & Yulianti, 2024).

World Health Organization (WHO) 2020 melaporkan bahwa secara global, sekitar 45% wanita mengalami gangguan siklus menstruasi, menunjukkan bahwa masalah ini merupakan isu kesehatan reproduksi yang signifikan di seluruh dunia (Carolin *et al.* (2024). Penelitian yang dilakukan di Korea pada remaja usia 14-17 tahun menemukan bahwa 22,2% mengalami siklus pendek (polimenore <21 hari), 12,8% mengalami siklus panjang (oligomenore >35 hari), dan 15,9% mengalami perdarahan menstruasi berlebihan, menegaskan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi juga sangat umum di kelompok usia ini (Lee *et al.*, 2024).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 memperlihatkan sekitar 34,7% remaja putri usia 10-19 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, menegaskan tingginya beban masalah ini di tingkat nasional. (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sekitar 14,4% perempuan usia 10-59 tahun di Jawa Barat mengalami haid tidak teratur. Studi lokal juga menunjukkan prevalensi gangguan siklus cukup tinggi, penelitian yang dilakukan di Kabupaten Ciamis menunjukkan bahwa 26,5% mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari, 26,5% mengalami siklus lebih dari 35 hari, sehingga sekitar 53% responden mengalami ketidakteraturan siklus (Rahmawati *et al.*, 2024).

Dampak gangguan menstruasi tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial, termasuk stres, kecemasan, gangguan aktivitas sekolah, dan penurunan kualitas hidup (Damayanti & Munawaroh, 2024;

Kim *et al.*, 2025). Dari sisi kesehatan, gangguan ini sering kali menjadi tanda adanya ketidakseimbangan hormon, yang berisiko menyebabkan gangguan ovulasi, anemia, hingga masalah kesuburan di masa dewasa (Carolin *et al.*, 2024; Lee *et al.*, 2024). Dengan kata lain, gangguan siklus menstruasi bukan sekadar fenomena fisiologis, tetapi juga cerminan kesehatan reproduksi secara keseluruhan.

Gangguan siklus menstruasi juga berdampak pada aspek psikologis, remaja yang mengalami gangguan menstruasi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Tekanan akademik bahkan dapat memperparah kondisi ini karena hormon stres seperti kortisol ikut memengaruhi ovulasi dan siklus menstruasi (Rahmawati *et al.*, 2024; Sari & Wijaya, 2023).

Dampak sosial dan akademik dari gangguan siklus menstruasi juga cukup signifikan. Remaja yang siklusnya tidak teratur cenderung lebih sering absen dari sekolah, mengalami penurunan konsentrasi, dan berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial maupun olahraga. Gangguan menstruasi tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga mengubah cara remaja berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, gangguan siklus menstruasi pada remaja bukan hanya masalah fisiologis semata, tetapi memiliki konsekuensi yang nyata bagi kesejahteraan, kualitas hidup, dan kemampuan remaja untuk belajar maupun berinteraksi dengan teman sebaya (Urbalia, 2023; pubmed, 2023).

Salah satu faktor yang berperan terhadap gangguan siklus menstruasi adalah status gizi. Kekurangan gizi dapat menurunkan produksi hormon estrogen dan gonadotropin akibat keterbatasan energi, sedangkan kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan kadar estrogen dari jaringan lemak dan menyebabkan resistensi insulin, yang sama-sama dapat mengganggu keteraturan siklus menstruasi. Penelitian di SMKN 1 Bengkulu (2024) melaporkan bahwa 36,4% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi, dan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan ketidakteraturan siklus. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi yang tidak optimal dapat menjadi faktor risiko bagi gangguan menstruasi pada remaja (Putri *et al.*, 2024).

SMAN 1 Cihaurbeuti merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berada di Kabupaten Ciamis. Berdasarkan data awal dari pihak sekolah, jumlah siswi tercatat sebanyak **581 orang**, dan sebagian besar di antaranya telah mengalami menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswi berada pada fase remaja yang telah memasuki masa kematangan reproduksi. Hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum diketahui bahwa kegiatan belajar mengajar berlangsung dari hari Senin hingga Jumat mulai pukul 07.00 WIB hingga sekitar pukul 14.30 WIB. Selain kegiatan akademik, banyak siswi juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi sekolah yang menuntut keterlibatan waktu dan energi tambahan.

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa padatnya aktivitas sekolah memengaruhi kebiasaan makan siswi. Meskipun sekolah telah mendapatkan program **Makan Bergizi Gratis (MBG)** dari pemerintah, sebagian siswi tetap mengonsumsi jajanan dan makanan lain di luar menu MBG. Pilihan makanan tersebut cenderung berupa makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendah zat gizi, sehingga pola makan siswi belum sepenuhnya mencerminkan prinsip gizi seimbang. Selain itu, terdapat siswi yang membatasi asupan makan karena kekhawatiran terhadap bentuk tubuh, yang berkaitan dengan persepsi citra tubuh. Kondisi ini berpotensi memengaruhi status gizi siswi, baik ke arah gizi kurang maupun gizi lebih.

Wawancara pendahuluan terhadap 15 siswi kelas XI diperoleh informasi bahwa sebanyak 6 orang mengalami siklus menstruasi yang cepat dan 4 orang sudah lebih dari 1 bulan tidak menstruasi. Selama wawancara sebanyak 4 orang mengungkapkan bahwa perubahan pola makan dan berat badan dirasakan sejalan dengan perubahan siklus menstruasi yang dialami. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri, yang diduga berkaitan dengan status gizi.

Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kenyamanan, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, diperlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif, terutama dalam meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi remaja. Dalam hal ini, tenaga kesehatan,

khususnya bidan, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

Berbagai penelitian terdahulu masih menganalisis hubungan antara status gizi dan gangguan siklus menstruasi remaja dengan menggunakan kategori gizi umum, penelitian ini menggunakan IMT per umur sebagai ukuran status gizi sehingga lebih relevan dan akurat untuk menyesuaikan dengan pertumbuhan remaja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Cihaurbeuti ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Cihaurbeuti.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi status gizi remaja putri berdasarkan IMT/U
- b. Mengidentifikasi distribusi kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri
- c. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas aspek praktik kebidanan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja putri, khususnya gangguan siklus menstruasi yang dikaitkan dengan status gizi. Dari sisi etika dan hukum, penelitian dilakukan dengan menjunjung tinggi perlindungan terhadap peserta, termasuk memperoleh persetujuan langsung dari remaja putri. Kerahasiaan dan keamanan data peserta dijaga secara optimal karena informasi yang dikumpulkan mencakup status gizi dan riwayat menstruasi yang bersifat pribadi.

Pelaksanaan penelitian menekankan pentingnya komunikasi yang jelas dan efektif. Peneliti menyampaikan tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian kepada peserta, guru, dan pihak sekolah agar remaja merasa aman, nyaman, dan bersedia memberikan data secara jujur. Proses ini juga mendukung pengembangan kompetensi profesional peneliti dalam menerapkan prinsip etika, keterampilan komunikasi, dan praktik kebidanan berbasis bukti.

Secara ilmiah, penelitian ini berfokus pada hubungan antara status gizi berdasarkan IMT menurut umur dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri sekolah menengah. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkuat dasar praktik kebidanan promotif dan preventif, khususnya dalam edukasi dan pemantauan kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini juga melibatkan keterampilan klinis seperti pengukuran antropometri dan penggalan riwayat menstruasi.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkuat kajian ilmiah di bidang kesehatan reproduksi remaja dan kebidanan, khususnya terkait hubungan antara status gizi berdasarkan imt menurut umur (z-score) dengan jenis gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian juga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan teori maupun penelitian lanjutan yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga status gizi yang baik guna mendukung kesehatan reproduksi dan keteraturan siklus menstruasi. Remaja diharapkan lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya serta terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan gangguan menstruasi.

b. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar penguatan program kesehatan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan reproduksi remaja. Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk meningkatkan peran pendidikan kesehatan bagi peserta didik.

c. Bagi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan referensi bagi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan khususnya dalam pengembangan ilmu kebidanan terkait kesehatan reproduksi remaja, status gizi, dan gangguan siklus menstruasi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan tambahan dalam proses pembelajaran serta referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang berkaitan.

d. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah di bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja, serta menjadi dasar untuk pengembangan penelitian berikutnya dengan cakupan variabel atau metode yang lebih luas dan mendalam.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

	Judul Penelitian	Penulis dan Tahun	Metode	Persamaan/ Perbedaan
1.	Hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri	Galih Purnasari & Luluk Illiya, 2024	Observasional analitik	Persamaan : Mengkaji hubungan staus gizi dengan siklus menstruasi remaja Perbedaan : menggabungkan asupan protein dan zat besi z dan tidak menggunakan indikator IMT/U
2.	Hubungan Pola Konsumsi dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja	Sinhyia Melinda Putri <i>et al.</i> , 2024	Kuantitatif cross sectional	Persamaan : Mengkaji hubungan staus gizi dengan siklus menstruasi remaja Perbedaan : terdapat variabel pola konsumsi dan tidak menggunakan indikator IMT/U
3.	<i>Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Haid pada Remaja Putri di SMKN 1 Karawang</i>	Aryana & Yapri, 2024	Analitik cross sectional	Persamaan : Mengukur IMT sebagai indikator status gizi dan kaitannya dengan siklus menstruasi Perbedaan: hanya melihat hubungan IMT dengan salah satu gangguan siklus menstruasi (oligomenore)
4	<i>The relationship between BMI (Body Mass Index) and the Menstrual Cycle in Adolescent</i>	Marni Karo, 2025	Observasional analitik	Persamaan: Mengevaluasi hubungan antara IMT dan gangguan menstruasi pada remaja putri Perbedaan : tidak menggunakan IMT/U
5.	<i>Body Mass Index, Sleep quality, Stress conditions determine menstrual cycle among female adolescent</i>	Fitriani, 2025	Observasional analitik	Persamaan : Fokus pada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi Perbedaan: mengikutsertakan variabel lain dan tidak menggunakan indikator IMT/U