

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menjadi dewasa menurut, *World Health Organization* (WHO) ada batasan usia remaja yaitu 12 sampai 24 tahun, dan menurut Kementerian Kesehatan RI, usia remaja adalah 10 sampai 18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental emosional dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, yang dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Pubertas ditandai dengan munculnya pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi (Diana et al., 2023).

Menstruasi merupakan pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim secara teratur yang keluar melalui vagina. Menstruasi terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (*menarche*) dan berakhir saat menopause, kecuali saat masa kehamilan. Berdasarkan pengertian klinik, menstruasi dinilai berdasarkan 3 hal: Siklus menstruasi, lama menstruasi, dan jumlah darah yang keluar (Suryatno et al., 2023).

Selama masa menstruasi terdapat beberapa gangguan yang dapat terjadi pada masa menstruasi. Pertama, *Polimenorea* yaitu kondisi di mana panjang siklus menstruasi memendek dari panjang siklus normalnya yang kurang dari 28 hari persiklusnya. Kedua, yaitu *oligomenorea* yang merupakan panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus normalnya atau lebih dari 35 hari. Ketiga, *amenorea* yaitu panjang siklus menstruasi yang memanjang yang tidak terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut (Rahma, 2021).

Menurut WHO pada tahun 2020 dalam Paspariny 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan yaitu sekitar 45% didapat prevalensi gangguan menstruasi di dunia seperti di Swedia 72%, Afrika 85,4%, Jerman 52,07%, Malaysia 74,5%, Amerika 90%, dan Indonesia 54,89% masih cukup tinggi diatas 50% yang mengalami gangguan menstruasi (Suryatno et al., 2023).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (2018), wanita Indonesia usia 10 hingga 59 tahun mengalami gejala ketidakteraturan menstruasi hingga 13,7 kali dalam setahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur banyak terjadi pada wanita Indonesia usia 17-29 dan 30-34 tahun atau sebesar 16,4%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tentang data siklus haid pada perempuan 10–59 tahun, menunjukkan sebagian besar 68% perempuan melaporkan haid tidak teratur (Sari, 2019) dalam (Handayani et al., 2024).

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan dan gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi *Fast Food* merupakan pola makan yang tidak sehat. Data yang didapatkan dari

Rikesdas 2018 diketahui bahwa sekitar 68,3% remaja mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan sebanyak 14,7 % remaja mengonsumsi soft drink sebanyak 1-6x/minggu (Alatas, 2022).

Fast Food adalah makanan cepat saji yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Kandungan gizi pada *Fast Food* tidak seimbang, jika dikonsumsi terus menerus secara berlebih dapat menimbulkan masalah gizi dan menjadi salah satu faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degenerative dan gangguan siklus menstruasi (Rahma, 2021).

Pada umumnya dalam makanan *Fast Food* memiliki semacam santapan besar (tinggi kalori) mengandung seperti makanan yang tinggi akan kalori, gula, sodium (Na), lemak jenuh serta natrium ataupun garam tetapi rendah akan serat, vit. A, asam askorbat dan folat, dan kalsium. Adapun jenis *Fast Food* ini antara lain permen, keripik, semua makanan dengan cita rasa manis, soda atau minuman yang berkarbonasi, dan lain-lain. Tidak hanya itu *Fast Food* juga rendah gizi dan dapat menyebabkan dismenorea, gejala pramenstruasi, dan juga kelainan pada siklus menstruasi (Iva Sulistya et al., 2023).

Tingkat aktivitas yang lebih tinggi saat remaja menjadikan mereka lebih banyak makan di luar rumah. Pengolahan dan penyiapan makanan cepat saji yang lebih mudah dan cepat serta umumnya memenuhi selera membuat para remaja cenderung memilih makanan cepat saji. Studi pada 153.496 remaja muda di 54 negara menunjukkan sekitar 55,2% remaja mengonsumsi makanan

cepat saji setidaknya 1 hari per minggu dan 10,3% remaja mengkonsumsinya 4-7 hari per minggu (Kristanti et al., 2024).

Menurut penelitian Lubis (2018) mengatakan Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018 dilakukan uji statistik menggunakan uji Chi-Square dengan nilai $p < \alpha 5 \%$, sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX.

Menurut penelitian (Iva Sulistya et al., 2023) Berdasarkan hasil uji spearman yang dilakukan oleh peneliti didapati ($P\text{-value}=0,000<0,05$) yang memiliki arti ada keterkaitan yang erat konsumsi junk food dengan keteraturan siklus menstruasi. Menurut penelitian Yehovani (2021) mengatakan Berdasarkan analisis bivariat, terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunung Putri ($p\text{-value} = 0,009$) dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Gunung Putri.

Menurut penelitian (Suryatno et al., 2023) berdasarkan hasil uji Chi Square didapatkan hasil p value yaitu 0,002 dengan demikian nilai p value $<5\%$ (0,05). Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh (Rahma, 2021) Berdasarkan hasil penelitian menunjukan hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0.003$ yang dimana artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *Fast Food* dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Bekasi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Februari 2025 di SMP Kartika 1-7 Padang dengan jumlah 10 responden. Dari 10 responden tersebut siswi yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 2 siswi (20%), dan 8 siswi (80%) nya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sedangkan pada frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) sebanyak 3 siswi (30%) jarang mengkonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) dan sebanyak 7 siswi (70%) sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*).

Dari berbagai SMP yang ada khususnya di kota Padang, alasan peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Kartika 1-7 Padang adalah karna setelah mensurvei beberapa sekolah didapatkan data bahwa banyak remaja putri disekolah tersebut jarang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan alasan terbanyak yaitu faktor ekonomi keluarga yang kurang sehingga mereka mendapatkan uang saku untuk jajan disekolah sangat terbatas sehingga mereka kebanyakan membawa bekal yang disediakan oleh orang tua mereka untuk dikonsumsi disekolah pada jam istirahat, ada yang mengatakan juga bahwa terkait keteraturan siklus menstruasi mereka kebanyakan mengatakan bahwa siklus haid selalu teratur setiap bulannya atau jarang yang mengalami siklus haid tidak lancar.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika Jaya Padang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi pola konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) pada remaja putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025.
- c. Diketahui Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025.

D. Manfaat

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dapat sebagai bahan masukan bagi remaja putri kelas VIII SMP Kartika 1-7 Padang agar lebih

meningkatkan kesadaran terhadap perlunya mengkonsumsi makanan sehat dan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan saran dan informasi bagi kepala sekolah dan guru-guru mengenai pentingnya pola konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengembangkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi agar mendapatkan hasil yang lebih baik di masa depan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan pola konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang tahun 2025. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Maret 2025 sampai Agustus 2025, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 27 Mei 2025. Populasi penelitian ini yaitu remaja putri kelas VIII SMP Kartika 1-7 sebanyak 33 remaja putri dan untuk sampel penelitian ini adalah semua remaja putri kelas VIII yang sudah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dengan cara Instrumen yang digunakan

kuisiener pola makan cepat saji (*Fast Food*) dan kuisiener menstruasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dimana analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan *p-value* $<0,05$.

