

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Laoh, 2023). Peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja disebut dengan pubertas. Pada remaja putri, salah satu tanda pubertasnya adalah munculnya menstruasi (Musmiah, 2019).

Siklus menstruasi teratur mengindikasikan bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. Sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang paling sering muncul adalah *Polimenorea* yaitu jika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau memiliki interval dibawah 21 hari. *Oligomenorea* yaitu jika siklus menstruasi memanjang yang memiliki interval diatas 35 hari dan *Amenorea* yaitu keadaan dimana tidak terjadinya menstruasi pada perempuan dalam waktu 3 bulan atau lebih (Azzura, 2023).

Berdasarkan Laporan *World Health Organization* (WHO) 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, perempuan usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%.

Status gizi merupakan salah satu indikator keberhasilan status kesehatan remaja yang mudah dipahami dengan komitmen untuk secara rutin dan berkelanjutan dalam memantau berat badan dan tinggi badan . Status gizi pada remaja dapat dihitung dengan menggunakan rumus indeks massa tubuh atau yang biasa disingkat dengan istilah IMT atau *Body Mass Index* (BMI) (Yunita et al., 2020).

Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) menunjukkan bahwa beban kurang gizi di Indonesia cukup besar, diantara remaja usia 16 – 18, 27% mengalami stunting dan 8% kurus. Data menunjukkan jumlah prevalensi kurus remaja laki – laki usia 16 – 18 tahun sebanyak 11,8% dan remaja perempuan sebanyak 4,3% , sedangkan jumlah prevalensi gemuk pada remaja laki - laki usia 16 – 18 tahun sebanyak 11, 3% dan remaja perempuan sebanyak 15,9% . Dari data tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih beresiko mengalami obesitas (UNICEF, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, Provinsi Sumatera Barat termasuk dalam 16 besar provinsi dengan prevalensi status gizi lebih dan obesitas terbanyak diindonesia dengan angka prevalensi 33%. Prevalensi status gizi kurang remaja usia 16 – 18 tahun di Provinsi Sumatera Barat sekitar 1,9% sangat kurus dan 11% kurus, sedangkan status gizi lebih sekitar 6,4% gemuk dan 1,5% obesitas. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun dikota Padang untuk status gizi sangat kurus sebanyak 7,16%, status gizi kurus sebanyak 17,2%, status gizi lebih sebanyak 16,5%, status gizi obesitas sebanyak 9,5% (Dinkes, 2019).

Berdasarkan fenomena yang ada dilapangan, ditemukan remaja putri tidak tau akan pentingnya status gizi bagi kesehatan. Kebanyakan remaja putri setiap bulan akan menstruasi, pada akhirnya akan membentuk siklus menstruasi. Asupan gizi yang tidak seimbang memang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja putri cenderung lebih mementingkan penampilan, diet, suka mengkonsumsi makanan cepat saji dari pada nutrisi yang cukup dan seimbang. Masalah ini memang umum terjadi pada remaja, terutama karena gaya hidup yang sibuk dan pergaulan sosial yang aktif. Sering menghabiskan waktu di luar rumah dan cenderung melewatkan waktu makan dapat berdampak negatif pada kesehatan dan pola makan remaja. Diusia remaja sekarang butuh gizi yang baik untuk tumbuh kembang maksimal (Purnama, 2019).

Penelitian sebelumnya belum memberikan data yang jelas mengenai ketidakteraturan menstruasi di Indonesia. Sehingga, hubungan status gizi dengan siklus menstruasi masih banyak pro dan kontra, atau banyak inkonsistensi. Karena banyak ditemukan penelitian serupa dan ketidakteraturan menstruasi merupakan masalah awal bagi remaja putri, maka peneliti menyelidiki hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi berdasarkan IMT dan gizi remaja perempuan (Hikma et al., 2021).

Hasil penelitian dari Dya & Adiningsih (2019) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja dengan status gizi normal cenderung memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan mereka yang mengalami obesitas atau malnutrisi lebih

berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Penelitian oleh Islamy dan Farida (2019) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa 88,9% remaja putri dengan status gizi yang tidak normal (baik obesitas maupun gizi kurang) mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi. Hal ini menegaskan bahwa status gizi yang tidak seimbang, baik kelebihan atau kekurangan, dapat berdampak signifikan pada fungsi hormon yang mengatur menstruasi (Moulinda et al., 2023).

Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang melalui penjangkaran kesehatan peserta didik pada 24 kecamatan di Kota Padang diketahui bahwa wilayah kerja Puskesmas Andalas menempati urutan ke-3 wilayah yang memiliki permasalahan status gizi remaja tertinggi sebanyak 2,5 % dengan status gizi sangat kurus, 8,0 % kurus, 13,3 % gemuk, dan 7,3 % obesitas. SMP Negeri 30 Padang terpilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh Puskesmas Andalas tahun 2025 didapatkan hasil bahwa SMP Negeri 30 Padang memiliki prevalensi permasalahan status gizi remaja tertinggi yaitu dari penjangkaran 299 siswa dimana siswa putri 159 dan putra 140 orang, terdapat 6,35 % dengan status gizi kurang dan 10,3 % gemuk.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Mei 2025 di SMP Negeri 30 Padang dengan mengambil sampel 10 orang peserta didik perempuan secara acak dan diminta untuk mengisi kuesioner dan menggunakan wawancara sederhana didapatkan bahwa 7 dari 10 siswi yang mengalami siklus menstruasi yakni 3 mengalami siklus menstruasi normal dan 7 mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan pada

status gizi sebanyak 2 siswi dengan IMT kurang ( $<18,5$ ), 2 siswi IMT normal ( $18,5 - 24,9$ ), 6 siswi dengan IMT gemuk ( $> 25$ ).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka timbul suatu permasalahan yang perlu dikaji yang berhubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi maka penulis mengangkat judul **“Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 30 Kota Padang Tahun 2025.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari pembahasan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka tujuan penelitian ini adalah :

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025.

- c. Mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk teori kebidanan dan menambahkan hasil informasi bagaimana status gizi dan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun hipotesis baru dalam merancang penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perbaikan, masukan, kebijakan dan saran dalam memberikan informasi siklus menstruasi pada remaja putri.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang penerapan metode ilmiah, khususnya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri.

4. Manfaat Bagi Masyarakat

Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri dapat membantu masyarakat untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

## E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang tahun 2025”. Variabel independen adalah status gizi sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Maret - September 2025. Pengumpulan data dilakukan dalam 1 hari pada tanggal 22 Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas IX yang berjumlah 159 orang dan untuk sampel penelitian peneliti menggunakan rumus Slovin maka jumlah sampelnya 61 orang di SMP Negeri 30 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT. Dan kuesioner digunakan untuk mengetahui siklus menstruasi pada siswi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.