

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja adalah ketika individu memasuki usia 10-22 tahun (Kemenkes RI, 2022). Dalam proses perkembangannya, masa remaja merupakan periode kehidupan yang cukup rawan karena terjadi perubahan (transisi) dari kanak-kanak menjadi dewasa. Ditemukan banyak perubahan baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Salah satu tanda bahwa seorang anak telah memasuki masa remaja adalah munculnya perubahan fisik yang menandai kedewasaan seksualnya, membawa pengalaman baru secara internal dan eksternal bagi remaja tersebut. Pada masa ini, individu telah mencapai kedewasaan dalam reproduksi karena organ reproduksinya mengalami perkembangan yang signifikan (Fatmawaty, 2017).

Perkiraan jumlah remaja di seluruh dunia menurut data dari *United Nations Children's Emergency Fund* (UNICEF) pada tahun 2023 mencapai 1,2 miliar jiwa, setara dengan 18% dari keseluruhan populasi global yang mencapai 7,9 miliar jiwa (Unicef, 2023). Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia tahun 2023, jumlah remaja di Indonesia mencapai 66,74 juta jiwa, setara dengan 24,2% dari keseluruhan populasi Indonesia yang mencapai 275,77 juta jiwa. Berdasarkan jenis kelamin, lebih banyak remaja perempuan (51,69%) dibandingkan dengan remaja laki-laki (48,31%) (BPS, 2023).

Populasi remaja merupakan kelompok masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian dalam program-program kesehatan. Layanan kesehatan bagi remaja harus ditingkatkan dalam hal promosi dan pencegahan, dengan memperhatikan kebutuhan remaja secara lebih intensif sesuai masalah yang mereka hadapi. Kesehatan pada masa remaja merupakan bagian penting dari perjalanan hidup individu. Pada masa ini adalah fase di mana seseorang mulai belajar dan mengembangkan kemampuan fungsional serta memahami pentingnya menjaga kesehatan. Secara kesehatan, masa ini adalah periode krusial untuk kesehatan

reproduksi dan memulai pembentukan perilaku hidup sehat (Lubis, 2019).

Ketika memasuki masa remaja, individu akan mengalami periode yang disebut sebagai pubertas. Pubertas adalah fase di mana terjadi perkembangan seksual dan pertumbuhan tubuh yang pesat. Ciri-ciri pubertas meliputi munculnya bulu halus di area kemaluan dan ketiak, peningkatan produksi minyak oleh kelenjar kulit yang dapat mengakibatkan timbulnya jerawat, perkembangan payudara pada perempuan, perubahan testis dan penis pada laki-laki, serta perubahan suara pada laki-laki. Selain itu, salah satu perubahan yang umum terjadi pada remaja perempuan di masa pubertas ini adalah menstruasi pertama atau *menarche*. *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami dan disadari oleh remaja perempuan, terjadi pada rentang usia antara 10 hingga 16 tahun (Zantyka, 2019).

Menstruasi merupakan kejadian perdarahan yang timbul dari rahim karena pengelupasan lapisan dalam atau endometrium. Peristiwa menstruasi menjadi tanda penting bagi seorang perempuan yang menandakan peralihan ke masa remaja dan proses kedewasaan. Kejadian ini berlangsung secara berkala setiap bulan dan membentuk siklus yang dikenal sebagai siklus menstruasi (Zantyka, 2019).

Siklus menstruasi adalah serangkaian perubahan fisik yang terjadi pada tubuh wanita setiap bulan sebagai persiapan untuk kehamilan. Siklus ini dimulai saat masa pubertas dan berlangsung hingga *menopause*. Siklus menstruasi melibatkan beberapa fase, termasuk menstruasi, fase folikuler, ovulasi, dan fase luteal. Permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita adalah gangguan siklus menstruasi, yaitu siklus menstruasi tidak teratur (Oktaviana *et al.*, 2017).

Gangguan pada siklus menstruasi dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kondisi gizi, pola makan, tingkat stres, faktor psikososial, aktivitas fisik, predisposisi genetik, dan penggunaan obat-obatan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan meliputi tidak menstruasi selama periode waktu

tertentu (*amenorrhea*), pendarahan menstruasi yang berlebihan (*menorrhagia*), dan nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*), siklus menstruasi lebih pendek dari biasanya (21 hari) (*polimenorea*), siklus menstruasi lebih panjang dari biasanya (35 hari) (*oligomenorea*) (Indrayani & Aniroh, 2023).

Remaja putri di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan siklus menstruasi. Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, hampir setengah dari populasi wanita di seluruh dunia pernah mengalami gangguan siklus menstruasi, yaitu mencapai sekitar 45%. Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 14,5% wanita usia 10-59 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Lebih spesifik, sebanyak 11,7% remaja perempuan usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, sedangkan sekitar 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia juga mengalami ketidakteraturan menstruasi (Riskesdas, 2018).

Berbagai faktor yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi mencakup hormon, enzim, vaskuler, prostaglandin, psikologis, kondisi penyakit kronis, kekurangan gizi, aktivitas fisik, dan konsumsi obat-obatan (Kusmiran, 2014). Gangguan dalam siklus menstruasi bisa terkait dengan pola makan yang tidak seimbang. Faktor-faktor lain seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, pemahaman yang kurang tepat tentang gizi, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tertentu secara berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan gizi, serta meningkatnya popularitas makanan cepat saji di kalangan remaja pada era modern, dapat menyebabkan kurangnya perhatian remaja terhadap asupan gizi mereka (Indahwati *et al.*, 2017).

Makanan cepat saji adalah makanan yang praktis, mudah dan cepat diproses sebagai alternatif untuk makanan yang dibuat di rumah. Popularitas makanan cepat saji semakin meningkat di kalangan remaja (Suyasmi *et al.*, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Alatas (2016), makanan siap saji seringkali

memiliki ketidakseimbangan gizi, lemak, dan gula, serta rendah kandungan seratnya. Tingginya kandungan asam lemak, sekitar 5-60 miligram asam lemak jenuh per porsi makanan cepat saji, dapat memengaruhi metabolisme progesteron selama fase luteal dalam siklus menstruasi.

Fakta yang ditemukan menunjukkan bahwa di kota-kota besar di Indonesia seperti Denpasar, Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Bandung, dan Jakarta, minat terhadap makanan cepat saji atau *fast food* paling tinggi di kalangan remaja. Contoh *fast food* yang sering dikonsumsi meliputi makanan jajanan berkalori tinggi seperti seblak, kentang goreng, ayam goreng, gorengan lainnya, dan minuman dalam kemasan yang mengandung banyak pemanis buatan, contohnya: minuman kemasan dalam botol, *sachet*, minuman bersoda, serta minuman instan yang populer seperti *boba*, *thai tea*, dan lainnya. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern, khususnya di kalangan remaja (E. I. Lestari, 2020).

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi dan hormon steroid dalam tubuh. Meskipun tidak hanya satu faktor yang memengaruhi, misalnya makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh, juga mengandung tinggi gula, kurangnya nutrisi seperti rendah serat dan mineral penting yang dapat memengaruhi siklus menstruasi. Makanan tersebut banyak terdapat pada makanan cepat saji (Lutfiyati & Susanti, 2023).

Berdasarkan penelitian Rahma (2021) dengan judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi dengan responden 66 orang remaja putri. Diperoleh hasil analisis bahwa dari 30 responden (71,4%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji dan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 8 responden (33,3%). Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value} = 0,003$  artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Nilai OR = 5,0 (95% CI = 1,696-14,737),

artinya siswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berisiko 5 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dibanding dengan remaja yang tidak mengonsumsi makanan cepat saji.

Faktor lain yang dapat memengaruhi siklus menstruasi adalah tingkat stres. Stres dapat diartikan sebagai tanggapan khusus yang diperlihatkan oleh tubuh terhadap tekanan-tekanan yang umum. Stres memiliki pengaruh yang besar terhadap siklus menstruasi, karena stres memengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi perempuan. Stres dapat memengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSH/LH) di hipotalamus dan mengganggu pembentukan estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya mengakibatkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi (Lutfiyati & Susanti, 2023).

Selama masa perkembangan, remaja putri cenderung menghadapi tekanan stres karena berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas. Faktor-faktor seperti akademik, misalnya ujian, tugas-tugas, dan hubungan sosial, perubahan tubuh. Ketika memasuki masa pubertas, remaja putri mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut di daerah tertentu, serta mengalami menstruasi untuk pertama. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap penampilan fisik dan harga diri yang berkurang (Amalia dan Sari, 2021).

Selain itu, tekanan akademik juga merupakan faktor utama stres pada remaja putri. Hubungan sosial juga berperan penting dalam menyebabkan stres pada remaja putri. Mereka mungkin mengalami tekanan dari teman sebaya, konflik interpersonal, atau masalah dalam hubungan asmara yang dapat meningkatkan tingkat stres (Ariska dan Fitriani, 2020). Menurut data dari Riskesdas (2018), gangguan stres bisa muncul pada berbagai rentang usia, termasuk pada remaja usia 15-24 tahun, dengan prevalensi mencapai 6,2%. Pola prevalensi stres ini cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Menurut sebuah teori, stres yang dialami secara cepat akan meningkatkan pelepasan CRH (*Cortisol Releasing Hormone*) oleh hipotalamus, yang kemudian menyebabkan peningkatan kortisol dalam sirkulasi darah (hormon stres). Sesuai dengan umpan balik hormonal, peningkatan kadar kortisol dapat menghambat pelepasan *Gonadotropin* yang mengatur ovulasi pada wanita. Tingkat kortisol yang tinggi dalam darah akan memengaruhi seberapa besar dampak yang ditimbulkan pada tubuh individu tersebut. Jika situasi ini terjadi pada seorang wanita, hal tersebut dapat berpengaruh pada siklus menstruasinya bahkan dapat memicu gangguan menstruasi. (Fadillah *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Rahma (2021) dengan judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi dengan responden 66 orang. Diperoleh hasil analisis bahwa dari 38 responden (66%) yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan tingkat stres yang tinggi. Sementara itu, responden yang mengalami siklus tidak normal dengan tingkat stres yang rendah sebanyak 3 responden (23,1%). Hasil uji *chi-square* diperoleh *p-value* = 0,005 artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Nilai OR = 6,4 (95% CI = 1,583-26,545) artinya siswi dengan tingkat stres yang tinggi berisiko 6,4 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dibanding dengan siswi yang tingkat stresnya rendah.

Menurut Rohan & Siyoto (2013) dampak jangka panjang ketidakaturan siklus menstruasi dapat mengakibatkan gangguan kesuburan. ketidakaturan siklus menstruasi dapat menjadi petunjuk penting adanya gangguan dalam sistem reproduksi, yang akan meningkatkan risiko berbagai penyakit reproduksi seperti kanker rahim dan infertilitas. Penting untuk memperhatikan perubahan siklus menstruasi ini karena dapat memengaruhi kualitas hidup remaja di masa depan (Sharma, 2014).

Peran perawat dalam melibatkan upaya promotif dan preventif dapat sebagai

edukator maupun konselor. Perawat dapat memberikan edukasi dan konseling kepada mahasiswi mengenai pentingnya pola makan sehat dan strategi untuk mengurangi tingkat stres. Selain itu, perawat dapat memberikan tindakan yang sesuai untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dan mengevaluasi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji serta tingkat stres mahasiswi. Perawat juga dapat mendampingi mahasiswi dalam mengembangkan gaya hidup yang sehat dan mengatasi gangguan siklus menstruasi melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial (Dwiyanti dan Mayasari, 2021).

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan pada tanggal 2 Mei 2024 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin Jakarta, dari 5 responden yang diwawancarai, 2 di antaranya melaporkan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dan hobi mengonsumsi makanan cepat saji yaitu seblak 2-3x per minggu dalam waktu enam bulan terakhir. Para mahasiswi tersebut mengalami siklus menstruasi yang panjang yaitu selama dua bulan dan mengalami nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin Jakarta”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana individu mengalami perubahan fisik dan psikologis. Organ reproduksi pada remaja juga telah mengalami perkembangan, menandakan kedewasaan seksual.

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah umum, antara lain ketidakaturan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat dan tingkat stress. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan meliputi tidak menstruasi selama periode waktu tertentu (*amenorrhea*), pendarahan menstruasi yang berlebihan (*menorrhagia*), dan

nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*), siklus menstruasi lebih pendek dari biasanya (21 hari) (*polimenorea*), siklus menstruasi lebih panjang dari biasanya (35 hari) (*oligomenorea*). Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat memiliki dampak negatif secara jangka panjang, seperti gangguan kesuburan. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan konseling mengenai pola makan sehat dan strategi pengurangan stress serta membantu remaja dalam mengembangkan gaya hidup sehat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, pertanyaan penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Di Universitas MH Thamrin.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1. Mengidentifikasi distribusi data demografi usia responden pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin
- 1.3.2.2. Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin
- 1.3.2.3. Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi tingkat stres pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin
- 1.3.2.4. Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin

1.3.2.5. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Di Universitas MH Thamrin

1.3.2.6. Menganalisis hubungan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Di Universitas MH Thamrin

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan penelitian ini memberikan ilmu yang terus berkembang dalam keperawatan komunitas terkait masalah gangguan siklus menstruasi pada remaja putri yang dapat disebabkan oleh gaya hidup remaja yang kurang baik seperti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan stres.

### **1.4.2 Bagi Responden**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada responden mengenai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, tingkat stres, dan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Di Universitas MH Thamrin.

### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi Institusi Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di Universitas MH Thamrin Jakarta dengan meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa, mengembangkan program pendidikan kesehatan, dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kampus. Hal ini akan berkontribusi pada kesejahteraan mahasiswa dan masyarakat di lingkungan kampus.

### **1.4.4 Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dengan memperluas pemahaman tentang hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan

cepat saji, tingkat stres, dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 di Fakultas Kesehatan.