

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu fase dalam perkembangan manusia adalah masa remaja. Masa remaja merupakan suatu masa yang terjadi di antara masa anak-anak dan masa dewasa atau biasa disebut masa pubertas. Menstruasi pertama kali atau *menarche* pada remaja merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan (Adriani and Wirjatmadi, 2012). *Menarche* (perdarahan haid pertama) berfungsi sebagai penanda kritis pubertas, dan terkait fisiologis, perilaku dan sosial perubahan yang secara kolektif melambangkan seksual pematangan, kedewasaan dan kesuburan (Leone dan Brown, 2020).

Gangguan menstruasi terdiri dari gangguan lama haid, siklus haid, jumlah darah haid, gangguan perdarahan di luar siklus haid dan gangguan lain terkait menstruasi (Kurniawan dan Dewajanti, 2020). Menstruasi dikatakan teratur jika setiap bulannya memiliki rentang antara 21-35 hari, dengan rata-rata siklus 28 hari (Purwati dan Muslikhah, 2021). Pola Menstruasi yang tidak normal seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya dapat mengakibatkan remaja putri kekurangan zat besi (Kumalasari *et al.*, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) persentase ketidakteraturan menstruasi pada wanita usia 10 sampai dengan 59 tahun adalah sebesar 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakteraturan

menstruasi (Arum, Yuniastuti dan Kasmini, 2019). Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, dan tumor di indung telur. Siklus menstruasi yang terganggu juga dapat dipengaruhi oleh status gizi, kesehatan, stress yang berlebihan, kondisi hormonal tubuh yang tidak seimbang, pola makan atau minum yang tidak sehat (Kusmiran, 2012).

Data dari Riset Kesehatan Dasar yang dihimpun oleh Depkes RI pada tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi kejadian stres pada masa remaja terus meningkat setiap tahunnya, hal ini dibuktikan dengan sebanyak 6% remaja di Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental seperti stres, depresi dan kecemasan (Ramadhani dan Hendrati, 2019). Stress pada remaja bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negatif yang tidak diterima oleh masyarakat (Priyoto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Putu dkk., (2020) ada hubungan antara tingkat stres terhadap perubahan pola menstruasi pada remaja putri. Stres cenderung dialami oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan. Individu yang tinggal di kota sejak masa kecil cenderung memiliki respon tubuh terhadap stres yang berlebihan (Gunawan dan Adriani, 2020). Stres atau ciri-ciri depresi berlebihan bisa mengakibatkan hormon tidak seimbang sekaligus meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh wanita, ketika hormon kortisol meningkat, maka ovulasi bisa terhambat dan akhirnya menstruasi tidak datang secara teratur (Sumarni, Pratama dan Intasir, 2022).

Siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi *junk food* karena kandungan asam lemak yang tinggi serta rendahnya *mikronutrien* dalam *junk food*. Kandungan asam lemak tinggi dapat memengaruhi metabolisme *progesterone* dalam siklus menstruasi (Manurung, Iskandar dan Rachmiputri, 2021). *Junk food* menjadi makanan kegemaran masyarakat karena sifatnya yang mudah dibawa, cepat disajikan dan juga enak.

Peneliti melakukan survei pendahuluan di SMAN 4 Tasikmalaya kepada 25 orang siswi kelas 11 dan 12 tahun ajaran 2023/2024 dan menemukan sebanyak 57,14% siswi mengkonsumsi lebih dari skor rata-rata frekuensi konsumsi *junk food* dari 25 orang siswi, beberapa *junk food* yang sering dikonsumsi yaitu kentang goreng, *chicken nugget*, spageti, dan *fried chicken*. Selain itu, setelah membagikan kuesioner kepada para siswi mengenai tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi, peneliti menemukan bahwa 32% siswi mengalami gangguan siklus menstruasi dalam tiga bulan terakhir, dan 54% mengalami stres berat, 33% mengalami stres sedang, dan 13% mengalami stres ringan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang diteliti pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya?
2. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya?
3. Apakah ada hubungan antara status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya?
4. Apakah ada hubungan antara konsumsi lemak total dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya?
5. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stress, kebiasaan konsumsi *junk food*, status gizi dan konsumsi lemak total dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya dan mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya.

- b. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya.
- c. Menganalisis hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi lemak total dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Gizi dan untuk menambah wawasan secara mendalam tentang hubungan tingkat stres dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri 4 Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumber ilmu pengetahuan khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan hubungan tingkat stres dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi, sehingga dapat digunakan sebagai tambahan sumber informasi dan referensi terutama dalam bidang perpustakaan

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai stres, dan kebiasaan konsumsi *junk food* yang dapat mengganggu siklus menstruasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat stres dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah siswi di SMAN 4 Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – November tahun 2023.