

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam siklus kehidupan manusia, karena pada masa ini terjadi peralihan dari fase anak ke dewasa (BKKBN, 2020). Peralihan ini disebut sebagai fase pematangan yang ditandai dengan perubahan tertentu yang dipengaruhi hormon. Pada masa remaja, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal, termasuk siklus menstruasi yang menjadi indikator kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek penting dalam upaya menjaga kualitas generasi muda. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi siklus menstruasi adalah pola konsumsi makanan khususnya makanan siap saji atau *fast food*. Oleh karena itu, edukasi kesehatan remaja harus lebih intensif pada aspek promotif dan preventif.

Menstruasi merupakan pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim secara periodik yang keluar melalui vagina. Menstruasi terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (*menarche*) dan berakhir saat menopause, kecuali saat masa kehamilan. Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang dialami wanita tiap bulannya dihitung mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Menstruasi dikatakan normal bila didapatkan siklus menstruasi tidak kurang dari 21 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, kira-kira 21-35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal (Ani et al., 2022).

Menurut WHO pada tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan yaitu sekitar 45% (Permata et al., 2023) 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 (Diana et al., 2023). 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 (Maedy et al., 2022).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMPN 2 Jember, ada 6 dari 10 siswi kelas VII yang rutin mengonsumsi junkfood mengalami gangguan pada siklus menstruasinya. Hal ini membuat pemerintah membuat suatu program melalui Instruksi Presiden yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yaitu program pemerintah yang diampu Dinas Kesehatan di tingkat Kabupaten/Kota, dikoordinas Dinkes tingket Provinsi, untuk melayani kesehatan remaja. Program ini secara resmi telah berjala sejak tahun 2003. Pada saat ini kabupaten Jember belum mempunyai Posyandu Remaja, tetapi di Puskesmas Sumbersari dengan Inisiasi dari OMS GPP (oraganisasi masyarakat Sipil Gerakan Peduli Perempuan) mengembangkan kampong remaja dan inovasi dari puskesmas sumbersari untuk memberikan layanan pada remaja dengan inovasi program Sari madu (Sumbersari Pemeriksaan Mobile Terpadu) yang memberikan layanan kesehatan pada giat remaja tersebut. Sedangkan uskesmas yang sudah PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) ada 5 puskesmas yang sudah

mengikuti pelatihan pada tahun 2018 yaitu Puskesmas Patrang, Puskesmas Kaliwates, Puskesmas Semboro, Puskesmas Tanggul dan Puskesmas Mumbulsari (PPID, 2023).

Pada zaman modern ini pilihan akan makanan sudah beragam. Kebutuhan masyarakat yang semakin banyak mengakibatkan produk pengolahan makanan menjadi lebih berkembang. Perkembangan zaman telah membuat masyarakat pada saat ini lebih memilih untuk bersikap hidup praktis dengan memilih makanan yang mudah disajikan tetapi tetap terjaga cita rasanya. Salah satu alternatif yaitu memilih untuk makan makanan siap saji (*fast food*) yang sekarang sudah menjadi fenomena makanan yang cukup potensial dan diakui keberadaannya oleh masyarakat. Karena sudah malas memasak, orang akan cenderung membeli makanan cepat saji. Ditambah dengan layanan cepat antar dan eksklusif. Meski kebanyakan makanan *fast food* bukan masakan asli Indonesia, jenis makanan ini sudah populer dan diterima baik sejak diperkenalkan di Indonesia.

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 berlebihan akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degeneratif, dan gangguan siklus menstruasi (Wulandari et al., 2025). Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup dimasyarakat Indonesia terutama pada remaja. Menurut penelitian didapatkan bahwa yang paling banyak mengkonsumsi *fast food* adalah remaja (Fadillah & Puspitasari, 2023).

Menurut permenkes no. 30 (2013), anjuran mengonsumsi lemak perhari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) perorang atau sama dengan 5 sendok makan perhari atau 67 gram dan lemak jenuh hanya 20 gram perhari. Namun pada junk food memiliki kadar lemak yang lebih tinggi dari kebutuhan lemak perhari perorang. Salah satu contohnya adalah paket junk food yang berisi cheeseburger, large fries, regular milkshake terkandung 2.215 kkal dengan 52 gram lemak jenuh atau 260% kebutuhan sehari. Lalu pada pizza extra cheese with sausage pepperoni yang dikonsumsi 2 slice terdapat 1.246 kkal dengan 34 gram lemak jenuh atau 170% kebutuhan .

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahma, (2021), mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan siklus menstruasi. siklus menstruasi tidak normal terjadi pada 30 responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan angka 71.4% sedangkan 12 serta yang tidak mengonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 28,6%. Sedangkan terdapat 16 (66,7%) responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi normal dan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi tidak normal berjumlah 8 orang (33,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Nahdah et al., (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi. Responden pada penelitian tersebut yang memiliki asupan lemak kurang dan lebih beresiko 11,826 kali mengalami siklus menstruasi. Jika asupan lemak berlebih dapat memicu sekresi hormon dalam jumlah yang tidak normal sedangkan siklus menstruasi dapat terjadi secara normal jika asupan karbohidrat, protein, dan lemak cukup sesuai

kebutuhan.

Di SMP Negeri 2 Jember, pola konsumsi *fast food* di kalangan remaja putri kelas VII menunjukkan tren peningkatan. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan pola konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di sekolah tersebut. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 2 Jember” dengan metode pengumpulan data menggunakan data sekunder.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti dapat menyimpulkan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana hubungan pola konsumsi makanan siap saji dengan menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan pola konsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi pola konsumsi makanan siap saji pada remaja putri kelas VII SMPN 2 Jember
- 2) Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember

- 3) Menganalisis hubungan pola konsumsi makanan siap saji dengan menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk menambah informasi tentang hubungan pola konsumsi junkfood pada remaja putri terhadap siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Jika hasil penelitian relevan dengan teori, hal ini dapat menjadi acuan peneliti dalam merancang program edukasi terkait pola makan yang sehat untuk remaja, serta memberikan informasi tentang pentingnya asupan gizi yang tepat guna menjaga keseimbangan hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi.

2) Bagi orang tua

Jika hasil penelitian relevan dengan teori, maka orang tua harus memperhatikan kebutuhan gizi anak sesuai usianya dan memantau perkembangan anak sesuai dengan fasenya. Hal ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini jika ada fase perkembangan anak yang belum tercapai. Maka orang tua bisa memberikan stimulasi atau merujuk ke fasilitas kesehatan.

3) Bagi tempat penelitian

Dengan hasil penelitian ini maka dapat digunakan sebagai

dasar untuk merancang kebijakan atau program edukasi mengenai pola makan sehat di kalangan siswi SMPN 2 Jember, guna meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk mendukung perkembangan tubuh dan kesehatan reproduksi. Serta dapat memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang dampak negatif dari konsumsi junk food terhadap siklus menstruasi.

4) Bagi Institusi Pendidikan

Dengan banyaknya hasil penelitian dapat membantu masyarakat sekitar sekaligus mengembangkan institusi, menunjukkan bahwa Poltekkes Kemenkes Malang aktif dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

