

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siklus menstruasi adalah proses yang terjadi secara periosiklus. Menstruasi menandakan bahwa tubuh remaja putri telah mencapai kematangan reproduksi dan dapat mempersiapkan kehamilan jika terjadi pembuahan. Pada remaja putri, siklus menstruasi yang teratur menjadi salah satu indikator utama kesehatan reproduksi. Ada beberapa alasan pentingnya siklus menstruasi sebagai indikator kesehatan reproduksi, yaitu menunjukkan fungsi normal ovarium dan hormon reproduksi karena siklus menstruasi yang teratur menandakan bahwa hormon-hormon seperti estrogen dan progesteron berfungsi dengan baik, serta ovarium menghasilkan sel telur secara rutin, selain itu juga untuk deteksi dini gangguan reproduksi yang berguna untuk mengetahui siklus yang tidak teratur atau gangguan menstruasi (misalnya, haid tidak datang, haid terlalu banyak atau terlalu sedikit) dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan, seperti gangguan hormonal, stres, gangguan gizi, atau kelainan pada organ reproduksi. Karena siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental, gangguan pada siklus juga bisa menjadi indikator adanya masalah kesehatan lain seperti gangguan tiroid atau gangguan makan (Windayanti, 2020).

Memahami siklus menstruasi membantu remaja untuk lebih mengenal tubuhnya, menjaga kesehatan reproduksi, dan mengambil tindakan tepat bila terjadi masalah. Siklus menstruasi adalah salah satu proses fisiologis paling

penting yang terjadi selama masa remaja sebagai tanda pematangan dalam tubuh wanita, terutama sistem reproduksi. Siklus ini berfungsi sebagai indikator utama kesehatan reproduksi karena mencerminkan fungsi hormon dan status organ reproduksi yang sehat. Siklus menstruasi normal umumnya berlangsung selama 21 hingga 35 hari, dengan sekitar 3 hingga 7 hari menstruasi, dan volume darah berada dalam batas yang wajar. Namun, tidak semua remaja mengalami siklus menstruasi normal. Siklus menstruasi yang abnormal dapat terjadi dalam berbagai cara. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari gangguan hormon, stres, hingga perubahan berat organ reproduksi, seperti sindrom polikistik ovarium (PCOS) dan endometriosis. Siklus menstruasi yang tidak normal tidak hanya menyebabkan keluhan fisik, tetapi juga merupakan tanda masalah kesehatan yang serius dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan reproduksi jangka panjang. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami citra umum siklus menstruasi normal dan abnormal untuk memantau kesehatan reproduksi remaja. Pengetahuan ini juga berkontribusi pada deteksi dini gangguan menstruasi dan memungkinkan tindakan pencegahan atau pengobatan yang tepat.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang pola siklus menstruasi pada remaja, baik yang normal maupun yang mengalami kelainan. Tujuannya adalah agar remaja dapat lebih mengenali dan mengatasi masalah kesehatan reproduksi mereka terkait menstruasi.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter yang

sering digunakan untuk mengukur status gizi seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. IMT diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu berat badan kurang, normal, overweight, dan obesitas. Kondisi status gizi yang tidak ideal, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan, dapat berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi perempuan khususnya pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang teratur merupakan indikator utama kesehatan reproduksi dan keseimbangan hormonal pada perempuan. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa perubahan status gizi yang tercermin melalui IMT dapat memengaruhi pola dan keteraturan siklus menstruasi. Misalnya, remaja putri dengan berat badan kurang sering mengalami gangguan menstruasi seperti *amenore* atau *oligomenore* akibat gangguan produksi hormon yang berhubungan dengan nutrisi yang tidak mencukupi. Sebaliknya, kondisi overweight dan obesitas juga tidak luput dari risiko gangguan siklus menstruasi karena adanya resistensi insulin dan ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan siklus menjadi tidak teratur atau bahkan berhenti. Dengan meningkatnya prevalensi masalah gizi ganda, termasuk obesitas dan kekurangan gizi pada remaja putri, penting untuk memahami hubungan antara IMT dan siklus menstruasi sebagai salah satu indikator kesehatan reproduksi. Pemahaman ini sangat penting untuk memberikan intervensi yang tepat guna mencegah komplikasi jangka panjang yang berhubungan dengan gangguan reproduksi dan kesehatan umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh indeks massa tubuh terhadap keteraturan siklus menstruasi pada

remaja putri, serta memberikan gambaran mengenai dampak status gizi terhadap kesehatan reproduksi (Ruqaiyah, 2020).

Remaja putri di pondok pesantren menjalani aktivitas sehari-hari dengan rutinitas yang terstruktur dan seringkali dibatasi dalam hal kebebasan bergerak dan akses terhadap makanan tertentu, sehingga hal ini berpotensi memengaruhi status gizi dan pola hidup mereka. Karakteristik gizi remaja putri di pondok pesantren sangat bervariasi dan dapat dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, pola makan, serta faktor lingkungan yang berbeda dibandingkan dengan remaja yang tinggal di keluarga atau lingkungan umum. Pola hidup yang cenderung monoton dan aktivitas fisik yang terbatas di pondok pesantren juga dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi. Kondisi gizi yang kurang atau tidak seimbang pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan siklus menstruasi yang merupakan indikator penting kesehatan reproduksi. Selain itu, pola hidup di pondok pesantren yang sangat teratur dan berbasis pada aturan keagamaan memberikan peluang dan tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan remaja putri. Oleh karena itu, remaja putri di pondok pesantren menjadi populasi studi yang relevan untuk meneliti hubungan antara karakteristik gizi, pola hidup, dan kesehatan reproduksi, khususnya siklus menstruasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi tersebut serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan di lingkungan pondok pesantren (Widiyanti, 2022).

Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Jember merupakan salah satu lembaga pendidikan berbasis agama yang memiliki populasi remaja putri cukup besar. Karakteristik kehidupan di pondok pesantren yang memiliki pola makan dan gaya hidup tersendiri memberikan peluang untuk mengkaji secara spesifik hubungan antara IMT dan siklus menstruasi pada remaja putri di lingkungan tersebut. Selain itu, penelitian di lingkungan pondok pesantren ini penting karena remaja putri di sana menghadapi tantangan tersendiri terkait dengan akses makanan, aktivitas fisik, serta pembinaan kesehatan reproduksi yang mungkin berbeda dengan remaja pada umumnya. Pemilihan lokasi penelitian di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Jember didasari oleh kebutuhan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana status gizi yang tercermin dari IMT memengaruhi kesehatan reproduksi, khususnya keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di lingkungan pondok pesantren. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pondok pesantren, tenaga kesehatan, dan pihak terkait untuk merancang program intervensi yang tepat dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan status gizi remaja putri di lingkungan pesantren tersebut.

Studi pendahuluan yang dilakukan di pondok pesantren Nurul Islam Jember tanggal 17 September 2024 dengan menggunakan alat ukur kuisioner, dari 20 remaja ditemukan 13 wanita (75%) melaporkan mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sementara 7 wanita (35%) mengatakan tidak memiliki keluhan. Dari 9 remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dikategorikan overweight dan obesitas, 4

remaja yang mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dikatakan underweight dan (0%) dengan berat badan normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, hal ini cukup menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Adakah Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi indeks massa tubuh remaja perempuan di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember
- 2) Mengidentifikasi siklus menstruasi remaja perempuan di Pondok Pesantren Nurul Islam Antirogo Kabupaten Jember
- 3) Menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada remajaperempuan Pondok Pesantren Nurul Antirogo Kabupaten Islam Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagaimana indeks massa tubuh mempengaruhi siklus menstruasi.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pustaka mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi.

3) Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan menambah pengetahuan bagi masyarakat khususnya pada remaja putri mengenai hubungan IMT dengan siklus menstruasi sehingga lebih memperhatikan status gizinya.

4) Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan kepada remaja-remaja putri secara merata mengenai pentingnya IMT sebagai upaya penurunan angka ketidaknormalan siklus menstruasi.