BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) merupakan salah satu gangguan endokrin yang banyak terjadi pada perempuan usia reproduksi dan dapat mulai muncul sejak masa remaja. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan gejala klinis seperti ketidakteraturan haid, jerawat, dan pertumbuhan rambut berlebih, tetapi juga berpotensi memicu komplikasi jangka panjang berupa resistensi insulin, sindrom metabolik, hingga gangguan kesuburan di masa dewasa. PCOS pada remaja dapat meningkat seiring perubahan pola hidup seperti diet tinggi kalori, kurangnya aktivitas fisik, serta stres psikologis (Murthi et al., 2025). Banyak remaja putri yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai PCOS sehingga kurang menyadari faktor risiko, tanda dan gejala, serta pentingnya upaya pencegahan sejak dini. (Putri et al., 2025).

Salah satu permasalahan utama yang memperburuk upaya pencegahan *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) adalah rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penyakit tersebut. Sebagian besar remaja putri belum mampu mengenali tanda dan gejala awal PCOS, bahkan cenderung menganggap gangguan siklus menstruasi sebagai kondisi yang normal atau hanya disebabkan oleh faktor psikologis. Kondisi tersebut mengakibatkan rendahnya kemampuan dalam melakukan identifikasi dini serta menghambat pelaksanaan upaya pencegahan yang seharusnya dapat dilakukan sejak awal (Esmiralda et al., 2026). Selain itu, rendahnya

pengetahuan mengenai PCOS menyebabkan remaja putri belum mampu mengaitkan gejala yang dialami dengan kemungkinan adanya gangguan hormonal, sehingga deteksi dini dan upaya pencegahan PCOS menjadi terhambat (Nuzul et al., 2023).

Permasalahan pencegahan *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) tidak hanya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, tetapi juga oleh sikap remaja putri yang belum mendukung perilaku pencegahan. Sikap tersebut tercermin dari rendahnya kepedulian terhadap kesehatan reproduksi, kecenderungan mengabaikan gejala awal seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, serta kurangnya inisiatif untuk mencari informasi maupun berkonsultasi dengan tenaga kesehatan (Andera et al., 2026). Berdasarkan penelitian Ibrahim, (2025) mengatakan bahwa penelitian mengenai pembentukan sikap pencegahan PCOS pada remaja putri di tingkat sekolah menengah atas di Indonesia masih terbatas, oleh karena itu, sikap remaja putri terhadap PCOS perlu dikaji lebih lanjut sebagai dasar dalam penyusunan strategi edukasi dan upaya pencegahan yang lebih efektif (Ibrahim et al., 2025).

Gaya hidup sehat merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam upaya pencegahan *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS). Namun, pola hidup remaja putri saat ini masih menunjukkan kecenderungan yang kurang mendukung kesehatan, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, perilaku sedentari, serta pola tidur yang tidak teratur. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya resistensi insulin dan gangguan hormonal yang berperan dalam

perkembangan PCOS (Undaryati et al., 2026). Berdasarkan penelitian Utami, (2025) wanita dengan kecenderungan PCOS memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan durasi perilaku sedentari yang tinggi, sehingga penerapan gaya hidup sehat sejak remaja menjadi upaya penting dalam pencegahan PCOS (Utami et al., 2025).

Prevalensi PCOS pada wilayah Asia Tenggara memiliki prevalensi tertinggi, yaitu mencapai 11,4% (Neven et al., 2024). Pada tahun 2023 di Indonesia prevalensi PCOS diperkirakan mencapai 10–13% pada wanita usia subur. Angka pasti kejadian PCOS pada remaja di Malang belum ada, akan tetapi sebagai gambaran berdasarkan hasil skrining yang dilakukan di STIKES Widyagama Husada Malang pada tahun 2025 menunjukkan hasil 70% (35 orang) yang mengalami tanda dan gejala PCOS (Satiti et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAS Diponegoro Tumpang pada tanggal 13 April 2026, diperoleh data bahwa dari 139 siswi, terdapat 30 siswi (21,6%) dengan status gizi overweight dan 2 siswi (1,4%) dengan status gizi obesitas, sehingga secara keseluruhan terdapat 32 siswi (23,0%) yang mengalami kelebihan berat badan. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 2 siswi yang mengalami obesitas menunjukkan bahwa gaya hidup yang dijalani tergolong kurang sehat, ditandai dengan pola makan yang tidak teratur, waktu istirahat yang kurang teratur, serta frekuensi olahraga yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian siswi telah memiliki pengetahuan awal mengenai *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), namun pemahaman tersebut masih terbatas dan belum

diikuti dengan penerapan perilaku pencegahan yang optimal, seperti menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki sebagian siswi belum sepenuhnya diikuti oleh sikap yang positif dan perilaku yang mendukung penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS.

Rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) menjadi salah satu faktor yang menghambat upaya pencegahan sejak dini. Kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta dampak jangka panjang PCOS menyebabkan remaja putri belum mampu mengenali kondisi yang berpotensi mengarah pada gangguan hormonal. Akibatnya, deteksi dini maupun tindakan pencegahan sering kali tidak dilakukan karena gejala yang muncul dianggap sebagai kondisi yang normal. Peningkatan pengetahuan mengenai PCOS menjadi langkah awal yang penting untuk membangun kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mendorong perilaku pencegahan yang tepat (Irene et al., 2020).

Pengetahuan yang baik perlu diikuti dengan sikap yang positif agar dapat diwujudkan dalam perilaku pencegahan. Remaja putri yang memiliki sikap peduli terhadap kesehatan reproduksi cenderung lebih peka terhadap perubahan kondisi tubuh, terdorong untuk mencari informasi yang benar, serta bersedia berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami gejala yang mengarah pada PCOS. Sebaliknya, sikap yang kurang mendukung menyebabkan rendahnya kepedulian terhadap upaya pencegahan sehingga risiko keterlambatan penanganan menjadi lebih besar.

Oleh karena itu, pembentukan sikap positif merupakan komponen penting yang menjembatani pengetahuan dengan perilaku pencegahan (Oktavia et al., 2024).

Pengetahuan dan sikap yang baik diharapkan mendorong remaja putri untuk menerapkan gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan PCOS. Penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, pembatasan perilaku sedentari, serta pola tidur yang cukup berperan dalam menjaga keseimbangan hormonal dan menurunkan risiko resistensi insulin yang merupakan salah satu mekanisme utama terjadinya PCOS. Sebaliknya, apabila pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan masih rendah, penerapan gaya hidup sehat cenderung kurang optimal sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya PCOS. Oleh karena itu, hubungan antara pengetahuan, sikap, dan gaya hidup sehat perlu dikaji untuk memperoleh dasar ilmiah dalam penyusunan strategi pencegahan PCOS pada remaja putri (Kurniawati et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Susilawati (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan PCOS dengan perilaku pencegahan PCOS pada remaja putri (Susilawati et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2024) menjelaskan bahwa pengetahuan yang baik berperan dalam pembentukan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi, sehingga edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam upaya pencegahan PCOS (Oktavia et al., 2024). Penelitian lain menyebutkan bahwa wanita dengan PCOS cenderung memiliki gaya hidup

yang kurang sehat, ditandai dengan pola makan tidak seimbang, aktivitas fisik rendah (Kurniawati et al., 2023).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada fokus variabel, subjek penelitian, dan tujuan analisis. Penelitian Susilawati (2024) mengkaji hubungan pengetahuan tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan perilaku pencegahan PCOS pada remaja putri tanpa melibatkan variabel sikap dan gaya hidup sehat. Penelitian Oktavia (2024) berfokus pada efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai PCOS, sedangkan penelitian Kurniawati (2023) menggambarkan gaya hidup wanita yang telah terdiagnosis PCOS. Berdasarkan penelitian tersebut, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS pada siswi sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS sejak usia remaja. Pengetahuan yang baik mengenai faktor risiko, gejala, dampak, dan cara pencegahan PCOS diharapkan mampu membentuk sikap yang positif sehingga mendorong remaja putri untuk menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya

pencegahan menjadi penting untuk dilakukan, guna mengidentifikasi keterkaitan antara ketiga aspek tersebut dalam mendukung upaya pencegahan dan pengendalian PCOS sejak usia remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS di SMAS Diponegoro Tumpang Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS di SMAS Diponegoro Tumpang Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) di SMAS Diponegoro Tumpang Malang.
2. Mengidentifikasi sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) di SMAS Diponegoro Tumpang Malang.
3. Mengidentifikasi gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS pada remaja putri di SMAS Diponegoro Tumpang Malang.
4. Menganalisis hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS di SMAS Diponegoro Tumpang Malang.

5. Menganalisis hubungan antara sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS di SMAS Diponegoro Tumpang Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) dengan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan PCOS.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi responden berupa peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan reproduksi, khususnya terkait *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS). Melalui pengisian kuesioner, responden diharapkan lebih mengenali faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan PCOS sehingga dapat menumbuhkan kepedulian terhadap kesehatan reproduksi. Selain itu, penelitian ini diharapkan mendorong responden untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan ideal, dan menerapkan pola hidup sehat lainnya sebagai upaya pencegahan PCOS.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan program promosi dan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri, khususnya terkait peningkatan pengetahuan tentang *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), dan pembentukan perilaku gaya hidup sehat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang dan mengembangkan program promosi kesehatan remaja, khususnya yang berkaitan dengan edukasi kesehatan reproduksi dan penerapan gaya hidup sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), khususnya yang berkaitan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi, sikap dan perilaku gaya hidup sehat. Serta dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor risiko dan upaya pencegahan PCOS secara lebih mendalam.