

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah yang sering dialami remaja akibat perubahan fisik dan psikologis salah satunya adalah adanya tekanan untuk memiliki bentuk tubuh ideal sesuai standar di lingkungan. Fokus pada penampilan fisik membuat remaja putri sering merasa kurang percaya diri, sehingga mereka berusaha keras untuk memiliki tubuh yang proporsional, sesuai dengan persepsi diri maupun lingkungan sekitarnya. Persepsi remaja terhadap bentuk tubuh ideal dapat memengaruhi cara mereka berpikir dan berdampak pada pola makan mereka yang berujung pada gangguan makan atau *eating disorder* (Yani et al., 2022). *Eating Disorder* menyebabkan perubahan asupan atau penyerapan makanan yang akan berdampak pada kesehatan serta fungsi psikososial seseorang (Permanasari & Arbi, 2022). Pola makan buruk akan mempengaruhi status gizi yang akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi (Anggoro & F.U, 2023). Siklus menstruasi yang tidak normal, jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat, dapat berujung pada masalah kesuburan. Ketidakteraturan ini juga bisa menjadi tanda adanya gangguan pada sistem reproduksi yang berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti disminore dan infertilitas (Safriana & Sitaresmi, 2022). Infertilitas mengakibatkan ovulasi terganggu dan terjadi ketidakseimbangan hormonal yang memiliki pengaruh besar terhadap ovulasi (Ilmi & Selasmi, 2019). Oleh karena itu, perubahan yang terjadi pada siklus menstruasi

dikhawatirkan dapat berdampak pada kualitas hidup remaja di masa yang akan datang (Islamy & Farida, 2019).

Menurut *World Health Organization* (2019) menyebutkan bahwa prevalensi *eating disorder* di dunia mencapai 14 juta orang, sejumlah 3 juta terjadi pada anak-anak dan remaja dengan mayoritas kasus terjadi pada remaja perempuan yang berusia 12–18 tahun. Di Indonesia sendiri belum terdapat survei nasional terkait prevalensi *eating disorder*. *Eating Disorder* yang mempengaruhi status gizi memungkinkan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan informasi *World Health Organization* pada tahun 2018 disebutkan bahwa sekitar 80% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak normal. Dan menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018) di Indonesia, menyebutkan sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak normal. Gangguan siklus menstruasi ini memiliki dampak 64,52% disminore dari 11,7% remaja Indonesia yang mengalami gangguan siklus menstruasi (Safriana dan Sitaresmi, 2022). Sebanyak 59,1% mengalami infertilitas akibat gangguan siklus menstruasi (Astuti, dkk. 2024). Masalah ini menjadi perhatian utama, mengingat gangguan menstruasi dapat memengaruhi perkembangan pubertas, kesuburan, hingga kualitas hidup remaja.

Ketidakseimbangan asupan kalori dan nutrisi yang terjadi akibat pola makan yang tidak sehat menyebabkan penurunan kadar *hormon Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) yang berdampak pada terganggunya produksi *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH), yang mengatur ovulasi dan siklus menstruasi (Meczekalski

et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Suryaningsih (2021) menunjukkan bahwa 40% remaja putri yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh cenderung mengalami *eating disorder* dikarenakan perilaku diet ketat atau pembatasan asupan makanan yang masuk sehingga rela kelaparan serta cenderung melakukan olahraga yang berlebihan ini akan berisiko mengalami gangguan menstruasi. *Eating disorder* ini tidak hanya mempengaruhi fungsi hormon, tetapi juga berdampak pada status psikologis remaja. Stigma terhadap citra tubuh, kecemasan tentang kenaikan berat badan, serta kondisi sosial yang dapat memperburuk kondisi mereka. Hal ini menjadikan siklus berulang dimana *eating disorder* menyebabkan gangguan menstruasi, yang akan memperburuk tekanan psikologis. Putri et al. (2020) dalam penelitiannya di Indonesia menemukan bahwa remaja putri yang sering melakukan diet ekstrem memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan yang tidak melakukan diet. Wijayanti dan Lestari (2019) juga menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) rendah akibat *eating disorder* dengan kasus gangguan siklus menstruasi pada remaja SMA di Kota Yogyakarta. Studi oleh Anggraini dan Rahmadani (2020) mengungkapkan bahwa remaja dengan kebiasaan melewatkan sarapan memiliki risiko dua kali lipat lebih besar mengalami menstruasi tidak normal dibandingkan dengan remaja yang pola makannya teratur. Selain itu, gangguan pola makan juga dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi saat dewasa, utamanya pada masa kehamilan. Wanita dengan riwayat *eating disorder* akibat kekurangan gizi berisiko mengalami komplikasi seperti bayi berat lahir rendah (BBLR),

preeklampsia, atau bahkan stunting pada anak akibat asupan gizi ibu yang tidak optimal selama masa kehamilan (Alfarisi et al., 2019). Penelitian yang akan dilakukan ini untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara *eating disorder* dan dampaknya pada kesehatan reproduksi salah satunya keteraturan siklus menstruasi. Hal ini menjadi pembaruan karena penelitian sebelumnya lebih banyak membahas prevalensi atau dampak pada masing-masing jenisnya saja.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 2 Desember 2024 di SMK Kartika IV-1 Malang Program Keahlian Tata Kecantikan, dengan wawancara pada 10 remaja putri, didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa tersebut memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti makan dalam jumlah yang sangat sedikit atau kadang-kadang berlebihan. Sebanyak 30% di antaranya mengungkapkan kebiasaan diet yang ketat dan tidak seimbang, sedangkan 40% mengungkapkan memiliki kebiasaan makan dalam jumlah banyak untuk menaikkan berat badan. Hal tersebut dilakukan demi memenuhi standar kecantikan yang dianggap ideal saat ini, sehingga terjadi ketidakseimbangan dalam pola makan mereka yang dapat mengindikasikan adanya risiko *eating disorder*.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis ingin mengetahui hubungan *eating disorder* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kartika IV-1 Malang

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *eating disorder* dengan siklus menstruasi pada remaja putri Program Keahlian Tata Kecantikan di SMK Kartika IV-1 Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *eating disorder* dengan siklus menstruasi pada remaja putri Program Keahlian Tata Kecantikan di SMK Kartika IV-1 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi distribusi frekuensi *eating disorder* pada remaja putri Program Keahlian Tata Kecantikan di SMK Kartika IV-1 Malang.
2. Mengidentifikasi distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri Program Keahlian Tata Kecantikan di SMK Kartika IV-1 Malang.
3. Menganalisis hubungan *eating disorder* dengan siklus menstruasi pada remaja putri Program Keahlian Tata Kecantikan di SMK Kartika IV-1 Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan remaja putri tentang pola makan yang sehat, sehingga dapat diterapkan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Membantu responden dalam memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk menjaga siklus menstruasi yang normal, sehingga dapat mendukung kesehatan reproduksi dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri di masa depan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan data yang relevan tentang hubungan *eating disorder* dengan siklus menstruasi yang bisa digunakan untuk mendorong pengembangan kebijakan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif, mengurangi tekanan standar kecantikan, serta menyediakan dukungan psikososial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan variabel dari penelitian ini.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Menerapkan dalam pembelajaran maupun praktikum pada Asuhan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi.