

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dari *uterus* dan disertai dengan pelepasan *Endometrium*. Setiap bulan wanita mengeluarkan sel telur yang matang dari salah satu indung telur sebelah kiri atau sebelah kanan secara bergantian. Dinding rahim akan menebal dan apabila tidak terjadi pembuahan maka akan rusak dan luruh keluar sebagai darah menstruasi. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sangat rentan dialami oleh remaja perempuan adalah siklus menstruasi yang tidak teratur. Waktu antara hari mulai satu siklus menstruasi dan hari pertama siklus berikutnya dikenal sebagai siklus menstruasi, dan dianggap normal jika terjadi setiap 21 hingga 35 hari. Menstruasi tidak teratur yang tidak ditangani dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. *Polimenorea* (siklus < 21 hari), *oligomenorea* (siklus > 35 hari), dan *amenorea* (tidak menstruasi selama lebih dari tiga bulan) adalah contoh kelainan siklus menstruasi yang tidak teratur. (Suryaalamshah et al., 2023)

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menyatakan pada tahun 2024 bahwa ketidakaturan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang masih banyak dialami oleh remaja. Diperkirakan sekitar 80% perempuan di dunia pernah mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, maupun kualitas hidup remaja.

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, sebanyak 11,7% remaja perempuan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Angka tersebut lebih tinggi pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan, yaitu sebesar 14,9%, dan diperkirakan dapat mencapai 15,8% pada kelompok

tertentu. Data tersebut menunjukkan bahwa ketidakaturan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup sering dialami oleh remaja perempuan di Indonesia.

Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi ketidakaturan siklus menstruasi mencapai 31,2% dari seluruh gangguan menstruasi yang terjadi (Lukman, 2025). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa ketidakaturan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian, termasuk pada remaja di wilayah Jawa Tengah.

Gangguan ini menunjukkan bahwa gadis remaja terus mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Banyak remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu, menstruasi yang terjadi secara tidak teratur setiap bulan, kadang lebih awal, kadang lebih lambat, atau kadang tidak sama sekali selama beberapa bulan adalah contoh dari masalah ini dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan ketika masalah ini sudah mulai mengganggu kegiatan sehari-hari, beberapa remaja tidak menjalani pemeriksaan atau perawatan tambahan karena mereka menganggapnya normal. (Suryatno et al., 2023)

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menimbulkan berbagai dampak fisiologis, sosial, maupun ekonomi. Ketidakseimbangan hormon secara fisiologis dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan reproduksi seperti anemia, infertilitas, dan nyeri menstruasi yang berlebihan. Karakteristik psikologis termasuk seperti perasaan tidak stabil, iritabilitas, depresi, dan kecemasan Aktivitas sehari-hari remaja dapat terpengaruh secara sosial oleh ketidakaturan menstruasi, termasuk kenyamanan yang menurun, aktivitas yang berkurang, pola tidur yang terganggu, nafsu makan yang menurun, interaksi interpersonal yang terganggu, dan kesulitan berkonsentrasi saat bekerja atau belajar. Secara ekonomi, penyakit ini juga dapat mengakibatkan biaya yang lebih tinggi untuk layanan medis termasuk obat resep dan pemeriksaan. (Octavia, 2025)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi ketidakseimbangan

hormon, kondisi kesehatan, serta tingkat stres, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur. Salah satu faktor gaya hidup yang saat ini banyak terjadi pada remaja adalah pola konsumsi makanan yang tidak sehat, khususnya konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis. (Widodo, 2025)

Remaja cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji dan minuman manis di era sekarang. Berbagai jenis makanan populer di kalangan remaja, seperti seblak, jajanan gorengan, dan mie instan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka juga sering minum minuman manis seperti soda, kopi, dan teh jumbo. Makanan cepat saji biasanya memiliki nilai gizi yang tidak seimbang karena tinggi lemak, gula, dan natrium tetapi rendah serat dan vitamin. Selain itu, mengonsumsi terlalu banyak minuman manis dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, masalah kulit, penyakit degeneratif, dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Namun, remaja putri masih belum menyadari bagaimana makan makanan cepat saji dan mengonsumsi minuman manis memengaruhi keteraturan siklus menstruasi mereka. (Suryatno et al., 2023)

Makanan cepat saji dan minuman berpemanis dianggap terkait dengan siklus menstruasi rutin pada remaja perempuan. Kandungan lemak dan gula yang tinggi dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan resistensi insulin, yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti *progesteron* dan *estrogen*. Siklus menstruasi yang tidak teratur mungkin muncul akibat masalah ovulasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kimia ini. Selain itu, mengonsumsi minuman berpemanis dapat meningkatkan kadar gula darah, yang memengaruhi hormon dan metabolisme tubuh. (Widyasari et al., 2025)

Peneliti mengamati bahwa perkembangan pusat kuliner, gerai makanan cepat saji, jajanan kaki lima, serta outlet minuman kekinian di wilayah Kota Tegal semakin pesat. Berbagai jenis makanan dan minuman tersebut mudah dijumpai di sekitar sekolah, perguruan tinggi, maupun pusat keramaian, sehingga remaja memiliki akses yang sangat luas terhadap produk tinggi gula, lemak, dan natrium.

Kondisi tersebut diduga memengaruhi pola konsumsi remaja dan berpotensi berdampak pada kesehatan reproduksi, khususnya keteraturan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Husni et al., 2022) penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah tahun 2022 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan *fast drink* dengan gangguan menstruasi dengan nilai *p-value fast food* sebesar 0,279 dan *fast drink* sebesar 0,582. Meskipun sebagian responden yang sering mengonsumsi *fast food* dan *fast drink* mengalami gangguan menstruasi, secara statistik hubungan tersebut tidak bermakna. Penelitian tersebut meninjau gangguan menstruasi secara umum sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus variabel dependen yang diteliti, yaitu penelitian ini secara khusus mengkaji keteraturan siklus menstruasi sebagai indikator kesehatan reproduksi remaja putri. Selain itu, penelitian ini menekankan pada kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis berdasarkan frekuensi dan pola konsumsi, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan terfokus mengenai hubungan kebiasaan konsumsi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

A. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja.
- b. Mengetahui kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

- c. Mengetahui keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.
- d. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai dampak kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis terhadap keteraturan siklus menstruasi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan dalam upaya edukasi kesehatan reproduksi serta pembinaan pola makan sehat bagi remaja di lingkungan sekolah.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan referensi dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan terkait pola konsumsi makanan dan minuman yang sehat untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan data awal bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis dan kesehatan reproduksi remaja.