

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. 1. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses meluruhnya dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi pertama atau menarche pada perempuan disebabkan oleh adanya peningkatan sekresi FSH dan LH yang diatur oleh hipofisis.<sup>1</sup> Menarche biasa dimulai pada kalangan remaja. Siklus menstruasi cenderung tidak dapat diprediksi pada tahap awal menstruasi perempuan.

Masalah menstruasi yang sering dijumpai pada perempuan meliputi gangguan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi sebaiknya tidak dianggap masalah sepele. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan reproduksi wanita jika dibiarkan terus menerus. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Salah satunya ialah pola makan yang dimiliki oleh individu. Pola makan tentu memiliki pengaruh dalam pengaturan produksi hormon. Siklus menstruasi wanita biasanya terjadi setiap 28 hari dengan lama menstruasi sekitar 3-8 hari. Hal ini dapat bervariasi, tergantung dari masing-masing individu.<sup>2</sup>

Pola makan individu meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan. Jenis makanan yang dikonsumsi dibagi menjadi dua kelompok yaitu, makronutrien dan mikronutrien. Kebutuhan makronutrien dan mikronutrien dapat terpenuhi dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Makronutrien sendiri terdiri dari tiga komponen yang meliputi karbohidrat, lemak dan protein. Mikronutrien sendiri terdiri atas vitamin dan mineral. Jumlah makanan yang dikonsumsi juga mempengaruhi jumlah asupan energi yang dikonsumsi per satu porsi makanan.<sup>3</sup>

Mengacu pada sensus penduduk 2020 yang dilaksanakan oleh Badan Pusat Statistik, sebanyak 133, 542, 018 orang berjenis kelamin wanita. Komposisi populasi penduduk terbanyak berasal dari Generasi Z (27,94%), Generasi

*Millennial* (25,87%) dan *Generasi X* (21,88%). *Generasi penyumbang* terbanyak penduduk pada data tersebut kebanyakan berada pada usia dimana wanita sudah mengalami menstruasi.<sup>4</sup>

Dari data *Riskesdas 2018* didapatkan sebesar 36,3% wanita pada usia subur rentang 15-19 tahun mengalami kurang energi kronis. Pada wanita usia rentang 20-24 tahun sebesar 23.3% mengalami kurang energi kronis. Persentase menunjukkan lebih besar terjadi pada usia produktif dibanding usia lain.<sup>5</sup>

Berdasarkan masalah diatas, penulis melakukan penelitian ini untuk melihat pengaruh pola makan terhadap keteraturan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018.

## **1. 2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah :  
Bagaimana pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018.

## **1. 3. Tujuan Penelitian**

### **1. 3. 1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018.

### **1. 3. 2. Tujuan Khusus**

Untuk Mengetahui pengaruh frekuensi makan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018.

## **1. 4. Manfaat Penelitian**

### **1. 4. 1. Bagi Instansi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai siklus menstruasi ataupun yang akan melanjutkan penelitian di bidang yang berkaitan.

### **1. 4. 2. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pola makan terhadap keteraturan siklus menstruasi dan pentingnya pola makan yang baik bagi keteraturan siklus menstruasi.

### **1. 4. 3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti mengenai pengaruh pola makan terhadap keteraturan siklus menstruasi.

