

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat, dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dalam tubuh, salah satunya adalah memengaruhi siklus menstruasi. Kandungan gizi yang tidak seimbang dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting seperti vitamin dan mineral. Kekurangan nutrisi tertentu dapat mempengaruhi siklus menstruasi.<sup>1</sup>

World Health Organization (WHO) mengatakan periode menarche berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun.<sup>2</sup> Seperti obesitas pada orang dewasa yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, sebuah studi yang dilakukan pada 726 wanita Australia berusia 26-36 tahun menemukan bahwa wanita dengan BMI lebih tinggi ( $25 \text{ kg/m}^2$ ), lingkaran pinggang yang lebih besar (lebih dari 80 cm), dan rasio pinggang-pinggul yang lebih tinggi (menunjukkan lemak sentral), dan wanita dengan berat badan berlebih (BMI lebih dari  $30 \text{ kg/m}^2$ ) dua kali lebih mungkin mengalami siklus menstruasi tidak teratur daripada wanita dengan berat badan normal.<sup>3</sup> Gangguan menstruasi dan variasi siklus menstruasi sangat umum. Status gizi adalah salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, dan wanita obesitas lebih rentan mengalami gangguan siklus menstruasi karena hormone adipocyte-derived leptin, yang berasal dari lemak tubuh.<sup>4</sup>

Banyak faktor dapat menyebabkan masalah siklus menstruasi, salah satunya adalah mengonsumsi makanan junk food yang rendah akan mikronutrien. Ini karena makanan junk food memiliki kandungan asam lemak yang tinggi, yang dapat memengaruhi metabolisme progesterone selama siklus menstruasi.<sup>4</sup>

Di seluruh dunia terdapat sekitar 75% perempuan yang memiliki masalah dengan menstruasi. Kelainan yang paling umum diantaranya merupakan dismenore, sindrom pramenstruasi, dan ketidakteraturan menstruasi. Siklus menstruasi normal biasanya berlangsung sekitar 2 hingga 7 hari. Prevalensi dari oligomenore adalah 13.5% pada populasi umum.<sup>5</sup> Sekitar 70 - 90% remaja putri di Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.<sup>6 7 8</sup>

Salah satu bahan makanan yaitu lemak memiliki potensi untuk memengaruhi siklus menstruasi dengan membantu mengatur siklus menstruasi dengan meningkatkan produksi estrogen tubuh dan mengatur siklus menstruasi. Diet rendah lemak berkorelasi dengan siklus menstruasi yang datang terlambat, sedangkan diet tinggi lemak berkorelasi dengan hormon steroid yang akan memacu datangnya menstruasi lebih cepat.<sup>9</sup> Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan karena pada penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada yang memaparkan secara spesifik mengenai hubungan makanan berlemak dengan siklus menstruasi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Belum ada penelitian sebelumnya yang memaparkan secara spesifik mengenai hubungan makanan berlemak dengan siklus menstruasi. Pada penelitian sebelumnya, hanya dituliskan konsumsi makanan yang dimana tidak dijabarkan konsumsi makanan berlemak dan faktor apa yang mempengaruhi siklus menstruasi. Maka penelitian ini hendak meneliti mengenai hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kedokteran FK UPH.

## **1.3. Pertanyaan Penelitian**

- a) Berapa prevalensi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengkonsumsi makanan berlemak secara berlebihan?
- b) Berapa banyak Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki gangguan pada siklus menstruasi?
- c) Apakah ada hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

### **1.4.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mencari ada tidaknya hubungan pola konsumsi makanan berlemak dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.4.2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

- Mengetahui prevalensi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengonsumsi makanan berlemak.
- Mengetahui prevalensi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki gangguan siklus menstruasi.
- Mengetahui hubungan pola makan berlemak dan gangguan siklus menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Akademik**

- Memahami pengetahuan mengenai pola makan yang baik serta hubungannya dengan siklus menstruasi.
- Memperluas pengetahuan peneliti tentang bagaimana pola makan berkorelasi dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.5.2. Manfaat Praktis**

Meningkatkan pengalaman penelitian ilmiah dan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu tentang pola makan, khususnya bagi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita

Harapan. Dapat memberikan informasi mengenai system reproduksi yaitu siklus menstruasi, cara menghitungnya, dan juga tentang tanda-tanda terjadinya gangguan siklus menstruasi.

