

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa antara pubertas dan dewasa, ditandai dengan pertumbuhan yang berjalan dengan sangat cepat, yang mencakup pertumbuhan fisik dan pematangan emosional (Bardosono, 2005). Masa remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan diakhiri dengan matangnya pertumbuhan somatik. Remaja sangat rentan terhadap kekurangan nutrisi karena beberapa faktor. Pertama karena bertambahnya kebutuhan nutrisi dan kalori akibat meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik dalam waktu relatif singkat. Kedua karena berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan, yang akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan makanan (Hendarto, 2005)

Batas usia remaja menurut Depkes RI antara 10-19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah antara 10-19 tahun. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organobiologik) secara cepat, dan perubahan tersebut tidak diimbangi dengan kematangan perubahan kejiwaan (mental emosional) (Widyastuti dkk, 2010).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan perubahan dramatis yaitu peningkatan lonjakan kecepatan pertumbuhan. Perubahan yang sangat cepat ini dihubungkan dengan perubahan fisik, permulaan menstruasi (*menarche*), hormonal, kognitif dan emosi, yang membutuhkan kecukupan gizi (Spear, 1995).

Perhatian pada gizi remaja agak diabaikan, kecuali berhubungan dengan remaja putri yang sedang hamil. Hal ini karena remaja jarang terkena infeksi

dibandingkan anak balita dan juga jarang menderita penyakit degeneratif dibandingkan pada usia tua, sehingga program kesehatan dan gizi sering kali tidak diletakkan secara khusus pada kelompok remaja. Namun tidak berarti tidak ada masalah gizi pada usia remaja. Setiap individu membutuhkan kecukupan zat gizi sepanjang siklus hidupnya. Remaja putri sebagai calon ibu merupakan kelompok berisiko menderita kurang gizi, karena remaja putri cenderung melakukan pengurangan berat badan karena ingin langsing dan akhirnya akan mengganggu fungsi reproduksi, meningkatkan kesakitan, dan kematian ibu serta bayinya (Kurniawan, 2005).

Penelitian yang dilakukan pada 30 remaja rata-rata berusia 17 tahun yang mengikuti balet, sebanyak 66,7 % dengan indeks massa tubuh (IMT) dan persentase masa lemak tubuh yang lebih rendah mengalami amenore sebanyak 20% dan oligomenore sebanyak 10% (Stokic et al, 2005).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (*menarche*). Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan wanita, konsumsi gizi dan status gizi (Emilia, 2008). Gizi yang kurang pada remaja putri dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Asupan gizi yang tidak adekuat dapat mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing (Waluya, 2007).

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita yang dipengaruhi oleh *Follicel Stimulating Hormon (FSH) atau Luteinizing Hormon (LH)*. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah pada endometrium setiap bulan. Menstruasi terjadi pada usia remaja berkisar 10-16 tahun, dipengaruhi oleh kesehatan, nutrisi dan pertumbuhan tinggi badan yang sangat cepat (*growth spurt*), berat badan juga tinggi badan. Menstruasi akan berhenti pada usia 40-50 tahun, yang disebut *menopause*. Siklus menstruasi yaitu daur menstruasi yang dialami wanita dalam usia produktif. Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Panjang siklus menstruasi biasanya (normal) adalah 25–32 hari. Kelainan panjang siklus menstruasi apabila seseorang yang mengalami menstruasi diluar panjang siklus menstruasi yang normal (Sarwono, 2008).

Allah memerintahkan agar manusia untuk selalu memperhatikan makanan yang di konsumsi. Sebagaimana firman Allah pada surat Abasa (80): 24.



“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. (QS Abasa (80):24)”

Makanan yang diutamakan syaratnya adalah halal dan baik. Ketentuan baik diantaranya makanan yang bergizi atau memberi manfaat bagi tubuh. Nutrisi merupakan kebutuhan tubuh manusia terhadap makanan dan minuman agar memperoleh energi yang berasal dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air untuk mempertahankan kesehatan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Zulmaizarna, 2009).

Menstruasi dalam bahasa arab disebut dengan haid. Haid adalah darah yang keluar dari rahim seorang wanita secara alami di waktu-waktu tertentu bukan karena

melahirkan atau karena adanya penyakit dalam rahim (Al-Qahthani, 2006). Mengenai batasan maksimal dan minimal dalam penentuan lama haid menurut Al-Qathani dalam buku Ensiklopedi Shalat menyatakan bahwa terdapat perbedaan dikalangan beberapa ulama, yaitu sebagian ulama menetapkan minimal masa haid adalah sehari semalam (24 jam) sebagaimana pendapat Ali bin Abi thalib. Batasan ini juga merupakan pendapat mazhab Syafi'i dan Hambali, Atha, Abu Tsaur, al-Auza'i dan Ishaq. Adapun kebiasaan masa haid pada umumnya adalah 6 atau 7 hari. Sedangkan masa maksimal haid adalah 15 hari, jika lebih dari masa itu, maka itu bukan darah haid tetapi istihadhah (darah penyakit) (Al-Munajjid, 2013).

Sementara itu ulama mazhab Hanafi berpendapat minimal lama haid adalah 3 hari 3 malam dan maksimalnya 10 hari 10 malam, jika lebih dari 10 hari maka itu bukan haid tetapi istihadhah. Mazhab Maliki menetapkan masa minimal haid adalah sekali darah keluar atau beberapa saat. Sedangkan masa maksimalnya dibedakan dalam tiga keadaan yaitu bagi wanita yang baru haid, wanita yang sudah biasa haid dan bagi wanita yang haidnya terputus-putus (Al-Qahthani, 2006).

Semua ulama mazhab bersepakat bahwa haid akan dialami seorang perempuan minimal pada usia sembilan tahun. Berhentinya haid secara normal pada usia tertentu dalam Islam disebut iyas, terdapat berbagai macam pendapat ulama mengenai usia terjadinya iyas tersebut (Al-jaziri, 2002).

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka penulis merasa perlu untuk membahas lebih lanjut mengenai Hubungan Status Gizi dan Siklus Menstruasi Remaja Ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Bagaimana hubungan status gizi dan siklus menstruasi remaja?

1.2.2 Bagaimana hubungan status gizi dan siklus menstruasi remaja ditinjau dari Islam?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan informasi mengenai hubungan status gizi dan siklus menstruasi remaja ditinjau dari segi kedokteran dan Islam.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memberikan informasi mengenai hubungan status gizi dan siklus menstruasi remaja ditinjau dari kedokteran.
2. Memberikan informasi mengenai hubungan status gizi dan siklus menstruasi remaja ditinjau dari Islam.

1.4 Manfaat

1. Bagi Penulis

Untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar dokter muslim di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI serta menambah wawasan pengetahuan dalam bidang ilmu kedokteran dan agama Islam tentang status gizi dan siklus menstruasi remaja.

2. Bagi Universitas YARSI

Penyusunan skripsi ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di perpustakaan Universitas YARSI serta menjadi bahan masukan bagi civitas akademika mengenai status gizi dan siklus menstruasi

remaja.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan skripsi ini dapat membantu menambah khasanah pengetahuan masyarakat mengenai status gizi dan siklus menstruasi remaja.