

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Kematangan organ-organ seks ditandai dengan tumbuhnya rahim, dan ovarium (indung telur) secara cepat. Adanya kematangan organ-organ seks pada remaja menjadikan setiap remaja mengalami masa atau fase datangnya menstruasi pertama yang disebut "*menerche*".

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan dalam aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Namun hal tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang sosial budaya yang secara langsung atau tidak langsung akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang.

Majunya teknologi di era globalisasi ini memudahkan manusia untuk melakukan segala sesuatu. Hidup manusia berubah, tata cara dan kebiasaannya pun berubah bergitu juga dengan pola dan gaya hidupnya. Berbagai macam menu makanan dari seluruh dunia pun semakin mudah dijumpai. Salah satu masalah

serius yang menghantui di jaman sekarang ini adalah konsumsi makanan olahan, seperti yang ditayangkan dalam iklan televisi secara berlebihan. Makanan ini banyak mengandung gula dan lemak serta zat aditif. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat berakibat kekurangan zat gizi lain. Bagi remaja putri keadaan tersebut diperparah oleh kebiasaan makan mereka yang kurang baik seperti mengabaikan sarapan, konsumsi kudapan rendah gizi secara berlebihan, dan diperparah pula oleh obsesi mereka untuk menjaga penampilannya agar tetap langsing dengan menjaga berat badannya melalui program diet. Akibat obsesinya yang kuat ini, mereka sering melewatkan dua kali waktu makan, dan memilih kudapan sebagai penggantinya.

Kenyataan pula bahwa hingga sekarang banyak di antara penduduk Indonesia menghindari beberapa bahan makanan tertentu, baik pantangan yang turun temurun yang telah diwariskan oleh leluhurnya maupun karena gaya hidup mewah sehari-hari yang dipraktikannya, padahal bahan-bahan makanan tersebut terkenal bergizi dan telah dianjurkan oleh pemerintah. Pantangan-pantangan yang sering diberlakukan antara lain pantangan bagi anak-anak dan remaja untuk memakan ikan, daging, pisang, nanas dan lain-lain, sedangkan pantangan bagi ibu hamil yaitu memakan pepaya, telur, ikan, kacang-kacangan, dan lain-lain (Marsetyo dan Kartasapoetra, 1991 : 12).

Kesesuain komposisi dan nilai gizi makanan sudah pasti akan berperan pula dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Artinya, makanan dengan mutu yang baik dan sesuai dengan takaran yang dikehendaki tubuh amat perlu

diperhatikan. Tetapi yang lebih penting, makanan itu bisa dicerna, diserap dan di manfaatkan tubuh secara optimal.

Bagi remaja yang mengalami fase menstruasi, zat gizi yang terdapat dalam makanan seperti zat besi sangatlah penting untuk mencegah terjadinya anemia. Kebutuhan zat besi bagi wanita lebih besar dibandingkan dengan pria karena setiap bulan wanita mengeluarkan darah berupa haid dimana zat besi ini akan banyak hilang dengan keluarnya darah haid tersebut. Dengan kebiasaan makan remaja yang kurang baik, dapat berakibat kekurangan zat gizi makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh seperti zat besi maupun zat gizi esensial lainnya.

Dalam setiap menstruasi kebanyakan dari mereka mengalami keluhan-keluhan seperti rasa cemas, lekas marah, pening, lelah, sedih, perut kembung, sukar tidur dan lain-lain (Hamid Arshat, 1988 : 23).

Meskipun kebanyakan para wanita mengalami gejala-gejala yang tidak mengenakkan sebelum haid, banyak yang tidak menyadari bahwa mereka mendapat sindrom pramenstruasi. Kerap kali para wanita menerima pengaruh dari sindrom pramenstruasi sebagai bagian dari menjadi wanita dan mengatasi gejala-gejalanya. Menurut para ilmuwan, sindrom pramenstruasi disebabkan oleh tali-temali yang rumit antara ketidakseimbangan hormon, stres, dan kekurangan gizi (Anthony Tan, 1996 : 23).

Berbagai faktor gaya hidup tampaknya menjadikan gejala-gejala sindrom pramenstruasi lebih buruk termasuk stres, jumlah kegiatan fisik luar yang tidak

memadai, dan diet yang mengandung gula, karbohidrat yang diolah, garam, lemak, alkohol dan kafein yang tinggi (Anthony Tan, 1996 : 25).

Dengan melihat fenomena yang terjadi di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pola Makan Remaja Hubungannya dengan Sindrom Premenstruasi di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes”.

B. Perumusan Masalah

Dalam perumusan masalah ini penulis membagi menjadi tiga, yaitu :

1. Identifikasi Masalah

1. Wilayah penelitian

Wilayah penelitian dalam skripsi ini adalah Anatomi dan Fisiologi tubuh manusia tentang pola makan remaja hubungannya dengan ketegangan premenstrual di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi lapangan (empirik). Dalam penelitian ini, data yang bersifat empirik diperoleh secara langsung pada objek penelitian yang ada di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes sedangkan yang bersifat teoritis, diambil dari berbagai sumber literatur yang berhubungan dengan permasalahan penelitian.

3. Jenis Masalah

Jenis masalah dalam penelitian ini adalah korelasional, yaitu seberapa besar hubungan pola makan remaja dengan ketegangan premenstrual.

2. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kerancuan dan meluasnya masalah yang akan dibahas, penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pola makan yang dimaksud adalah kebiasaan makan remaja sehari-hari (2 - 3 kali) makan pokok.
2. Remaja yang dimaksud adalah remaja yang berusia 17-21 tahun.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka dapat diambil beberapa pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pola makan yang dilakukan remaja ?
2. Bagaimanakah kondisi fisik dan psikis remaja saat mengalami sindrom pramenstruasi?
3. Bagaimanakah hubungan pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pola makan remaja sehari-hari di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik dan psikis remaja saat mengalami sindrom pramenstruasi di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes.
3. Untuk mengetahui hubungan pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi di Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes.

D. Kerangka Pemikiran

Kesehatan adalah salah satu masalah yang paling rawan di negara-negara berkembang terutama yang menyangkut pengaruh makanan. Kebiasaan makan pun perlu diperhatikan, karena kebiasaan makan yang kurang baik dapat mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan.

Masyarakat di daerah pedesaan terpengaruh oleh kehidupan modern. Mereka tercemar makanan jajanan dan olahan tak sehat orang modern. Belum lagi bumbu masuk, zat warna, zat pengawet dalam makanan jajanan. Mutu kesehatan kita tergantung pada diri kita sendiri bagaimana memilih cara dan kebiasaan hidup yang sehat. Kesehatan kita ditentukan pula oleh sikap dan perilaku kita.

Kebutuhan remaja secara umum, sama saja dengan kebutuhan yang dimiliki oleh sekelompok orang dalam masa manapun dia berada. Kebutuhan kalori yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan sangatlah tinggi kira-kira 2200 untuk putri dan 3000 kalori untuk pria. Remaja putri mempunyai kesulitan yang lebih banyak untuk mendapatkan vitamin dan mineral yang cukup dalam selang kalori yang diizinkan, dan persoalan ini diperparah oleh keinginan yang hebat oleh remaja putri untuk mengontrol beratnya (Mary Courtney Moore, 1997 : 67).

Adanya keinginan remaja yang kuat untuk menjaga penampilan mereka dengan mengontrol berat badannya membuat mereka membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan mengabaikan makan pagi dengan berbagai macam alasan.

Menurut Moore (1997 : 68) kira-kira tiga perempat remaja putri di SMA paling tidak sekali telah mencoba berdiet, dan 40% nya berdiet secara sembarang. *Snack* merupakan salah satu jenis makanan yang mencakup 40% kalori pada diet remaja. Makanan *snack* tradisional seperti kripik kentang, kue-kue, dan minuman ringan (*Soft drink*) rendah dalam zat gizi. Es krim, es krim kocok (*shakes*), hamburger dan pizza memberikan zat gizi yang penting, tetapi juga tinggi lemak, natrium dan kalori. Kekurangan kalsium dan zat besi pun umumnya terjadi pada remaja putri karena makanan tradisional dan *fast food* cenderung rendah kalsium dan zat besi. Remaja membutuhkan kalsium dan zat besi lebih banyak daripada umur sebelum atau sesudahnya karena puncak pertumbuhan paling pesat dicapai pada umur-umur tersebut. Kalsium dan zat besi sangat dibutuhkan untuk menunjang pesatnya perkembangan anggota tubuh

Dengan semakin maju dan makmurnya manusia, semakin banyak pula keinginan memilih makanannya dan bertujuan hanya untuk kelezatan. Manusia modern mengejar makanan karena kelezatannya bukan lagi sekedar kebutuhan belaka. Akibatnya, banyak makanan dibuat unuk permintaan itu. Menu mewah mengandung banyak lemak dan gula. Lemak memberi rasa gurih, gula memberi rasa enak, garam memperpekat rasa. Jajanan manusia modern terdiri dari gabungan rasa itu. Sebagian kehilangan zat gizi karena diolah pabrik dan sebagian kelebihan zat lemak dan gula, belum lagi tambahan bumbu penyedap dan zat warna. Keduanya tidak di butuhkan tubuh, hanya untuk memikat lidah dan mata belaka.

Kunkun K. Wiramihardja (dalam *Percikan Iman*, 2001 : 47) mengatakan, makanan yang baik itu bukan hanya sekedar terbuat dari bahan makanan yang segar, tidak tercemar penyebab penyakit, dan enak dimakan, tetapi makanan itu juga harus mengandung semua zat gizi yang kita butuhkan, yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan kita. Semua zat gizi yang kita butuhkan akan dapat diperoleh lengkap bila sehari-hari kita mengkonsumsi makanan yang terbuat dari bahan makanan 4 sehat yang harus kita konsumsi dalam setiap makan utama (2 – 3 kali / kari) serta harus berfungsi sebagai penambah asupan zat gizi yang kurang pada makanan utama.

Allah berfirman dalam surat An-Nahl ayat 114:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ
تَعْبُدُونَ

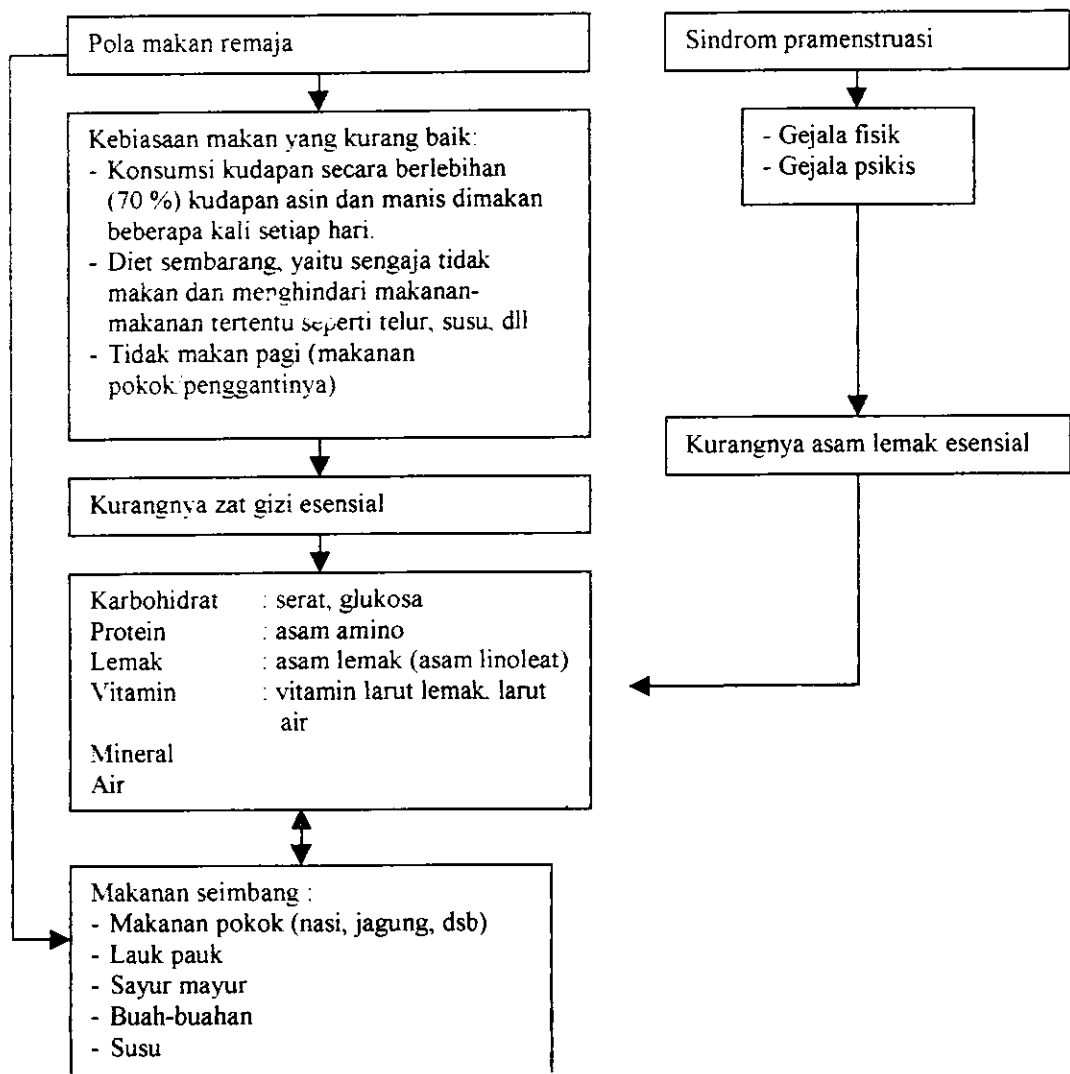
Artinya :

"Maka Makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan syukurilah ni'mat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah"(Mochtar Naim, 1996 : 88).

Makanan yang baik yaitu makanan yang berdasarkan pada empat sehat lima sempurna selain dianjurkan dalam agama, juga mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan, vitalitas mental dan fisik, kemampuan kerja, produktivitas, serta daya tahan terhadap penyakit, apalagi seorang remaja

yang setiap bulannya mendapatkan haid (mentruasi), dan untuk menggantikan darah yang dikeluarkan diperlukan zat-zat makanan yang terdapat dalam makanan sehari-hari.

Pada sekelompok wanita tertentu, datangnya haid ini sangat membantu untuk menghilangkan rasa tidak enak yang dideritanya untuk beberapa hari. Adanya keluhan yang terjadi sebelum haid atau sindrom pramenstruasi juga memberikan manfaat, karena berfungsi sebagai mekanisme perlindungan, yakni memberikan isyarat agar wanita bersangkutan bersiap-siap untuk menghadapi masa haidnya.



E. Hipotesis

Menurut Sudjana (1996 : 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengamatan.

Dalam penelitian ini penulis berasumsi bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pola makan remaja dengan ketegangan premenstrual.

F. Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menentukan Sumber Data

- a. Sumber data empirik, yaitu data yang diperoleh dari objek penelitian dengan menggunakan tehnik observasi, wawancara, studi dokumentasi dan pembagian angket.
- b. Sumber data teoritik, yaitu sumber data yang diperoleh dari buku-buku yang berkaitan dengan permasalahan penelitian.

2. Menentukan Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Suharsimi (2002 : 108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Desa Limbangan yang berjumlah 245 orang.

b. Sampel

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sample dimana teknik ini mendasarkan pada jumlah yang sudah ditentukan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 112), bahwa apabila subyeknya lebih dari 100, maka diambil 10% - 20% saja. Karena populasi dalam penelitian ini jumlahnya lebih dari 100 yaitu dari populasi 245, maka sampel yang diambil hanya 15% yaitu 36,75 (37 orang).

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

a. Observasi

Teknik pengumpulan data ini dibunakan untuk mengamati langsung kelengkapan berkenaan dengan objek penelitian.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik dalam penelitian ini, dengan cara tanya jawab langsung untuk memperoleh informasi yang mendukung dalam penelitian

c. Angket

Angket adalah cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandainya dengan mudah dan cepat.

d. Studi Dokumentasi

Dalam melakukan studi dokumentasi, penulis mencatat data tentang kondisi objektif Desa Limbangan Kecamatan Losari Kabupaten Brebes.

4. Teknik Analisis Data

Dalam menjelaskan teknik analisis data ini penulis menggunakan teknik-teknik sebagai berikut.

a. Menggunakan logika

Analisis logika dilakukan berdasarkan atas pemahaman logika yang baik dan benar sesuai prosedur yang berlaku terhadap objek yang diteliti dari hasil observasi wawancara dengan metode kualitatif.

b. Skala Persentase

Adapun data yang bersifat kuantitatif, penulis menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : F = Frekuensi yang sedang dicari

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

P = Angka persentase

100% = Nilai konstan

(Anas Sudijono, 2000 : 40 – 41)

Untuk menentukan kualitas prosentase penulis menggunakan ketentuan sebagai berikut :

76% - 100%	= Baik
56% - 75%	= Cukup
40% - 55%	= Kurang baik
kurang dari 40%	= Tidak baik

(Suharsimi Arikunto, 2002 : 246)

- c. Adapun untuk mengetahui hubungan antara pada makan remaja dengan sindrom pramenstruasi menggunakan rumus product moment, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}}$$

(Anas Sudijono, 2000 : 191)

Keterangan: r_{xy} = angka indeks korelasi "r" product moment

Σx^2 = jumlah deviasi skor x setelah terlebih dahulu dikuadratkan

Σy^2 = jumlah deviasi skor y setelah terlebih dahulu dikuadratkan

Σxy = jumlah dari product x dan y

Dari hasil perhitungan korelasi diatas maka diinterpretasikan dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut :

Antara 0,800 – 1,00 = tinggi

Antara 0,600 - 0,800 = cukup

Antara 0,400 – 0,600 = agak rendah

Antara 0,200 – 0,400 = rendah

Antara 0,000 – 0,200 = sangat rendah (tak berkorelasi)

(Suharsimi Arikunto, 2002 : 245)

Untuk memperoleh skor dari tiap item pertanyaan dari angket, penulis menggunakan ketentuan sebagai berikut :

- a. Untuk jawaban option A skor nilainya 3
- b. Untuk jawaban option B skor nilainya 2
- c. Untuk jawaban option C skor nilainya 1
- d. Untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi, dilakukan suatu pengujian, yaitu uji hipotesis dengan rumus :

$$t = \frac{r_{xy} \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi product moment

N = banyaknya sampel

Dengan ketentuan :

- a) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi.

- b) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan remaja dengan sindrom pramenstruasi.

(Subana dan Sudrajat, 2001 : 173-174)