

Pentingnya Status Gizi dalam Siklus Menstruasi pada Remaja

Khaerunnisa Dwi Hikmatun ^{a,1}, Yanti Susan ^{a,2*}, Ani Nurhaeni ^{a,3}

^a ITEKES Mahardika, Jalan terusan Sekarkemuning no199 Karyamulya, Evakuasi, Cirebon, Indonesia

¹ khaerunisadwihikmatun@gmail.com, ² yanti.susan@mahardika.ac.id*; ³ ani@stikesmahardika.ac.id

* Yanti Susan

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel Diterima: 31 Mei 2023 Direvisi: 07 Juni 2023 Disetujui terbit: 07 Juli 2023	<p>Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami, siklus menstruasi yang tidak teratur. Salah satu factor yang meyebabkan siklus menstruasi tidak teratur yaitu status gizi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pentingnya status gizi dalam siklus menstruasi pada remaja. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi pada remaja dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, usia 12 – 14 tahun dan termasuk siswi kelas 7 dan 8. Sedangkan kriteria eklusi yaitu siswi yang tidak berangkat ke sekolah, siswi yang sedang menghadapi ujian, siswi yang sedang mengkonsumsi obat – obatan hormonal dan siswi yang sedang menderita penyakit berjumlah 91 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan Timbangan badan, Microoice dan lembar anamnesa. Analisis Data menggunakan Univariat dan Bivariat. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar status gizi remaja adalah normal 64 siswi (70,3%), sedangkan siklus menstruasi sebagian besar dalam kategori normal 63 siswi (69.2%) dan hasil uji Spearman ranks didapatkan p-value = 0,003 < 0,005 dengan nilai r = 0.305, ini berarti terdapat hubungan yang cukup dan kearah yang positif antara variable status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.</p>
Article History Received: May 31, 2023 Revised: June 07, 2023 Approved published: July 07, 2023	Abstract Adolescents are an age group that is prone to experiencing irregular menstrual cycles. One of the factors causing irregular menstrual cycles is nutritional status. The research objective was to determine the importance of nutritional status in the menstrual cycle in adolescents. This type of research is descriptive correlation in adolescents with inclusion criteria, namely willing to be respondents, aged 12-14 years and including grade 7 and 8 students. Meanwhile, the exclusion criteria are students who do not go to school, students who are taking exams, students who are currently consuming hormonal drugs and female students who are suffering from the disease amounted to 91 people. The research instrument used body scales, microscopy and anamnesa sheets. Data analysis using Univariate and Bivariate. The results showed that most of the nutritional status of adolescents was normal for 64 female students (70.3%), while the menstrual cycle was mostly in the normal category for 63 female students (69.2%) and the Spearman ranks test results obtained p-value = 0.003 < 0.005 with a value of r = 0.305, this means that
Keywords: <i>Adolescents; Menstrual Cycle; Nutritional Status</i>	

	there is an adequate and positive relationship between the variable nutritional status and the menstrual cycle in adolescents
--	---

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu masa yang terjadi diantara masa anak-anak dan masa dewasa atau juga bisa disebut dengan masa pubertas. (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Tanda pubertas yang terjadi pada remaja perempuan salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan perdarahan yang keluar sebagai tanda akibat tidak terjadinya pembuahan (Sinaga, Saribanon, Supriatun dan Sa'adah, 2017).

Menurut Novita (2018), remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti, dismenorea, lama haid, jumlah darah haid, siklus menstruasi yang tidak teratur dan gangguan lainnya. Jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada berikutnya disebut siklus menstruasi, siklus menstruasi normal berada dalam kisaran 21-35 hari dan siklus menstruasi rata-rata terjadi 28 hari. (Tombokan, 2017).

Menurut WHO (2018) menunjukkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Sedangkan berdasarkan data dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi.

Menurut Hidayah dan Farid (2016) sebesar 60,2% dari 108 remaja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dikarenakan beberapa faktor yang menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur yaitu diantaranya stress, konsumsi gizi, merokok, konsumsi obat hormonal, gangguan endokrin dan status gizi (Kusmiran, 2014).

Status gizi yaitu sesuatu yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap manusia membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antara individu satu dengan individu lainnya, dalam hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari-hari, dan berat badan. (Par'I, Holil M. dkk, 2017). Status gizi remaja dapat diukur menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dan penilaian status gizi dapat diketahui dan diukur dengan pengukuran dimensi tubuh manusia.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi, ada penyebab dari faktor langsung adalah asupan gizi dan penyakit infeksi, sedangkan penyebab faktor tidak langsung ketersediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku atau asuhan ibu dan anak, pelayanan kesehatan dan lingkungan, ada masalah utama yaitu kemiskinan, pendidikan rendah, ketersediaan pangan dan kesempatan kerja, dan masalah dasarnya yaitu kritis politik dan ekonomi. (Supariasa, 2012)

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2016), berbagai macam karakteristik remaja perempuan yang ingin menjaga *body image* dan ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing, *body image* tersebut akan berdampak pada kurangnya asupan yang dikonsumsi sehingga akan berdampak pada status gizi kurang. Ada juga remaja perempuan dengan gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan yang berlebih akan meningkatkan resiko terjadinya berat badan lebih atau kegemukan hingga bisa menyebabkan obesitas. Resiko gizi lebih 3 kali lebih besar pada seseorang dengan aktivitas fisik yang ringan dibandingkan dengan aktivitas fisik yang sedang dan berat. Putra (2017). Menurut Rachmawati (2013), remaja perempuan dengan status gizi lebih dan beresiko mengalami obesitas itu 1,89 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan status gizi normal. Status gizi kurang juga bisa menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Sesuai penelitian Amerta, Dya dan Adiningsih (2019) diketahui bahwa ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi. Siswi dengan status gizi obesitas lebih banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, sedangkan siswi yang memiliki status gizi normal memiliki siklus menstruasi normal (69.1%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2022 di SMPN 2 Pancalang diketahui dari 15 siswi, 2 siswi gizi kurang dengan siklus menstruasi normal dan 4 siswi mengalami status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui pentingnya status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

2. Metode

Jenis Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas 7 dan 8 yang berjumlah 117 siswi dan sample dalam penelitian ini berjumlah 91 siswi. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *purposive sampling*. Dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, usia 12 – 14 tahun dan termasuk siswi kelas 7 dan 8. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak berangkat ke sekolah, siswi yang sedang menghadapi ujian, siswi yang sedang mengonsumsi obat – obatan hormonal dan siswi yang sedang menderita penyakit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi yaitu timbangan injak dan sudah dilakukan kalibrasi serta *microtoice* untuk mengukur tinggi badan kemudian membandingkan hasil IMT/U dengan kategori status gizi menurut permenkes (2020). Sedangkan instrument yang

digunakan untuk mengukur siklus menstruasi yaitu dengan menggunakan lembar anamnesa yaitu dengan menanyakan bagaimanakah siklus menstruasi siswi tersebut, jika siklus menstruasi normal (21-35 hari) dan siklus menstruasi tidak normal (21 hari atau >35 hari). Pengolahan data melalui tahapan editing, scoring, Coding, entry dan tabulating. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji Spearman Rank. Penelitian ini dilaksanakan di SMP 2 Pancalang dengan waktu penelitian pada bulan Juni 2022.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1 Status Gizi pada Remaja

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Gizi Buruk	2	2.2%
Gizi Kurang	23	25.3%
Gizi Normal	64	70.3%
Gizi Lebih	2	2.2%
Total	91	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa Sebagian besar status gizi pada remaja termasuk dalam kategori gizi normal sebanyak 64 siswi (70.3%).

Tabel 2 Siklus Menstruasi pada remaja

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Normal	63	69.2%
Tidak Normal	28	30.8%
Total	91	100%

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi dalam kategori normal sebanyak 63% siswi (69,2%).

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total		p	R	Arah Korelasi
	Normal		Tidak Normal		N	%			
	n	%	n	%					
Gizi Buruk	2	2.2%	0	0.0%	2	2.2%	0,003	0,305	positif
Gizi Kurang	21	23.1%	2	2.2%	23	25.3%			
Gizi Normal	39	42.9%	25	27.5%	64	70.3%			
Gizi Lebih	1	1.1%	1	1.1%	2	2.2%			
Obesitas	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%			
Total	63	69.2%	28	30.8%	91	100%			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa analisis hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja dengan menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai $p - value = 0.003$, ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan siklus menstruasi pada siswi. Nilai r (koefisien korelasi) menunjukkan angka $r = 0.305$ yang menunjukkan korelasi positif cukup, dan hubungan positif menunjukkan hubungan yang sifatnya searah.

Pembahasan

Berdasarkan Uji statistik dengan menggunakan uji Spearman Rank didapatkan hasil ($p = 0.003$) dan ($r = 0.305$) maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel dan memiliki korelasi positif dan hubungan yang cukup antara variabel status gizi dan siklus menstruasi pada remaja di SMPN 2 Pancalang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tika (2015) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 61.5% dan menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amerta, Dya dan Adiningsih (2019) menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal (66,3%) sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang normal (62,7%). Responden dengan status gizi obesitas cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (71,4%). Berdasarkan dari hasil uji statistik, diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan hasil ($p = 0,036$).

Menurut Marmi (2013), status gizi pada perempuan ketika dalam kondisi kelebihan gizi maupun kekurangan gizi dapat menyebabkan fungsi hipotalamus menurun sehingga tidak memberikan stimulasi kepada hipofisis anterior untuk mengekskresi FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Leuteinizing Hormone*).

Sejalan dengan Caroline (2010) menyatakan bahwa status gizi tidak normal disebabkan karena konsumsi asupan gizi kurang seimbang oleh individu, sehingga dapat mempengaruhi ke siklus menstruasi seseorang. Karena di dalam tubuh ada hormon estrogen yang berfungsi terhadap siklus menstruasi. Produksi hormon estrogen dipengaruhi oleh lemak tubuh seseorang. (Amerta, dya dan Adiningsih, 2019)

Keteraturan siklus menstruasi merupakan siklus menstruasi yang kompleks dan saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan ketika perdarahan periodic dan uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi yang secara berkala akibat terlepasnya edimetrium uterus. Menstruasi yang normal berfungsi sebagai hasil

interaksi antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium dengan perubahan – perubahan terkait pada jaringan sasaran dan saluran reproduksi yang normal, ovarium juga berperan sangat penting dalam proses tersebut karena ovarium bertanggung jawab dalam pengaturan siklus dan lama siklus menstruasi (Women's Health U.S, 2014).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi berperan penting dalam siklus menstruasi. Menurut Handayani (2013) Remaja putri dengan status gizi yang baik dan menjaga berat badan tetap ideal akan mencapai pubertas secara normal dan akan mengalami menstruasi secara normal tanpa ada gangguan. Menurut Puspita 2017, fungsi sistem reproduksi akan dapat ditingkatkan dengan menjaga status gizi, perbaikan status gizi dapat dilakukan dengan perbaikan kualitas makanan yang dikonsumsi, jenis makanan yang akan berpengaruh terhadap terhadap fungsi reproduksi diantaranya mengkonsumsi gizi dengan kandungan asam folat, zat besi, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, seng, aluminium dan kalsium. Zat gizi tersebut banyak terkandung dalam kacang-kacangan, sayuran hijau, buah-buahan, ikan laut dan daging. Dengan asupan gizi yang baik dan memiliki status gizi yang baik dapat membuat kerja hipotalamus bekerja dengan baik sehingga produksi hormon – hormon reproduksi yang dibutuhkan dalam siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

4. Kesimpulan dan Saran

Status gizi remaja siswi Sebagian besar termasuk dalam kategori gizi normal dengan jumlah 64 siswi (70.3%). Siklus menstruasi pada remaja siswi Sebagian besar termasuk dalam kategori normal 63 siswi (69.2%). Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja dini di SMPN 2 Pancalang, dengan jumlah responden 91 orang siswi dan dengan nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi 0,305 yang maknanya keeratan korelasi dalam kategori sedang serta nilai koefisien korelasi bernilai positif (+) atau searah. Disarankan kepada seluruh remaja putri untuk selalu menjaga status gizinya agar siklus menstruasinya bisa berjalan lancar.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyusunan penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Yani Kamasturyani, SKM, M.H.Kes selaku Rektor ITEKES Mahardika, Kepala Sekolah SMPN 2 Pancalang Kabupaten Kuningan karena telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan penelitian.

Daftar Pustaka

- Amperaningsih, Yuliawati & Fathia Nurul. (2018) Hubungan status Gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di bandar lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik.*, 14(2):194
- Andriani, R. (2016). Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan volume oksigen maksimum. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta.
- Dya dan Adiningsih. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. IAGIKMI & Universitas Airlangga
- Hidayah, Tika Nur dan Sab'ngatun. (2015). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI Di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Ngruki Surakarta Tahun 2015.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 02, 137 - 144.
- Irianto. (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kemenkes RI. Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lim, H. S., Kim, T. H., Lee, H. H., Park, Y. H., Lee, B. R., Park, Y. J., & Kim, Y. S. (2018). *Fast food consumption alongside socioeconomic status, stress, exercise, and sleep duration are associated with menstrual irregularities in Korean adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2013*. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(5), 1146–1154. <https://doi.org/10.6133/apjcn.032018.03>.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. DOI. 10.2473/amnt.v2i2.2018.172-81.
- Par'i, Holil.M. (2017). *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC
- Rachmawati, A., dan Dieny, F. (2013). Hubungan Obesitas dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa Muda. *J. Nutr. Collage2*, 214-222.
- Riskesdas 2018., Laporan Nasional Riskesdas 2018, 53(9), pp. 181 – 222., Available at: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>.
- Sinaga, E. et al. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One. Available at: <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/>.
- Supriasa I.D.N, I Fajar, B Bakri. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

- Tombokan, dkk (2017). Hubungan Antara Stres Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (Co-Assistant) Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Diakses Dari: Jurnal EBiomedik (Ebm), Volume 5, Nomor 1.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stress dengan Pola Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
- Yu, M., Han, K., & Nam, G. E. (2017). *The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls. Journal of Affective Disorders*, 210, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.11.036>
- WHO. (2014). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance. (2014).