

Online: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>

Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)

ISSN 2614-610X (Print) | ISSN 2614-8218 (Online)



Artikel Penelitian

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMPN 1 RAMBAH TAHUN 2021

NUTRITION STATUS CORRELATION TO CYCLE REGULATION MENSTRUATION IN ADOLESCENT WOMEN SMPN 1 IN 2021

Nurul Farhah Reyza,^a Ade Chandra Sulistiawati^b^aMahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia^bDosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
27 Januari 2022Revisi:
05 Februari 2022Terbit:
01 Juli 2022

ABSTRAK

Pada usia remaja masalah yang sering muncul adalah kekurangan asupan gizi yang dapat menyebabkan menderita gizi tidak cukup atau sangat kurus sehingga berdampak terjadinya *anemia* disebabkan kurangnya zat besi. Permasalahan lain biasanya terjadi ialah asupan gizi berlebih yang bisa menimbulkan kegemukan. Pada remaja asupan gizi yang tidak cukup ataupun berlebih akan mengakibatkan kecukupan gizi yang tidak baik maka bisa menimbulkan kendala pada siklus menstruasi. SMPN 1 Rambah adalah salah satu sekolah yang didalamnya terdapat berbagai fasilitas. Salah satu fasilitasnya adalah beberapa kantin yang menyajikan makanan cepat saji dan makanan kurang nutrisi yang dapat mempengaruhi status gizi sehingga berisiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Rambah Tahun 2021. Metode analisis yang diterapkan yaitu *cross sectional*, dan teknik yang digunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 75 orang. Hasil penelitian ini bahwa status gizi dengan kategori normal adalah yang tertinggi berjumlah 41 orang (54,6%) dan siklus menstruasi dengan kategori teratur adalah yang tertinggi berjumlah 44 orang (58,7%). Berdasarkan hasil *uji chi-square* bahwa didapati hubungan antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 1 Rambah dengan nilai *p* value 0,003 (*p*<0,05).

Kata Kunci

Status Gizi,
Keteraturan Siklus
Menstruasi

Korespondensi

Tel. 081372465679

Email:
nurulfarhah.r@gmail.com

ABSTRACT

In adolescence, the problem that often arises is lack of nutritional intake which can lead to suffering from inadequate nutrition or being very thin, resulting in anemia due to lack of iron. Another problem that usually occurs is excessive nutritional intake which can lead to obesity. In adolescents, inadequate or excessive nutritional intake will result in poor nutritional adequacy, which can cause problems with the menstrual cycle. SMPN 1 Rambah is one of the schools in which there are various facilities. One of these facilities is that there are several canteens that serve fast food and nutritionally deficient food which can affect nutritional status, thereby increasing the risk of reproductive health problems. Objective: To find relation between nutritional status with regularity of menstrual cycle in young women at SMPN 1 Rambah. The analytical method applied is *cross sectional*, and the technique applied is *simple random sampling* with a sample of 75 people. The results of this study showed that the nutritional status in the normal category was the highest, amounting to 41 people (54.6%) and the menstrual cycle in the regular category was the highest, amounting to 44 people (58.7%). Based on the results of the *chi-square* test, it was found that there was a relationship between nutritional status and regularity of the menstrual cycle in adolescent girls at SMP Negeri 1 Rambah with a *p*-value of 0,003 (*p*<0,05).

PENDAHULUAN

Pada remaja masalah yang sering muncul yaitu kekurangan makanan bergizi yang dapat menyebabkan menderita gizi tidak cukup atau sangat kurus (kurang energi kronik) sehingga berdampak terjadinya *anemia* disebabkan kurangnya zat besi. Permasalahan lain yang biasanya terjadi ialah kelebihan asupan gizi yang bisa menimbulkan kegemukan. Kondisi tubuh dan sistem pembuatan hormon yang berhubungan kuat terhadap kejadian *menarche* sangat dipengaruhi dengan hal-hal tersebut.¹

Berat badan adalah paparan massa lemak tubuh yang mempunyai dampak terhadap keteraturan hormon dan menstruasi. Diperoleh ikatan antara siklus haid dan lemak tubuh. Hormon pada tubuh dapat berakhir bekerja dan siklus menstruasi pun akan berakhir jika seorang wanita mempunyai berat badan di bawah batas normal. Pada wanita yang berat badan lebih atau obesitas mempunyai periode dua kali lipat lebih sering untuk mengalami siklus ireguler daripada wanita dengan berat badan ideal.²

Adanya gangguan menstruasi merupakan suatu hal yang dapat membahayakan bagi perempuan. Tidak adanya ovulasi (*anovulator*) pada siklus menstruasi bisa ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat menentukan seorang wanita sedang mengalami kondisi *infertile* (cenderung susah mempunyai anak). Menstruasi pada kadar perdarahan yang berlebih kemudian terjadi dalam selang waktu yang panjang bisa menimbulkan anemia pada remaja.³

Adanya lemak di dalam tubuh berkaitan dengan status gizi. Hal ini berdampak terhadap kadar insulin dan leptin. Pada sistem pembuatan

hormon tersebut mempengaruhi hormon GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Dalam pelepasan GnRH akan berdampak kepada pengeluaran FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) yang dapat meningkatkan rangsangan ovarium supaya terbentuk folikulogenesis (berhenti dengan ovulasi) dan pembentukan steroidogenesis yang menghasilkan estrogen dan progesteron. Kelainan pada menstruasi juga bisa diakibatkan karena gangguan hipotalamus ataupun pituitari, estrogen yang selalu kurang atau selalu berlebih dan gangguan pada ovarium.³

Berdasarkan survei awal, SMP Negeri 1 Rambah merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri di Provinsi Riau yang didalamnya terdapat berbagai fasilitas. Salah satu fasilitas tersebut yaitu terdapat beberapa kantin yang menyajikan *fast food* dan *junk food*, yang dapat mempengaruhi status gizi sehingga berisiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi.

Pada survei awal pada beberapa siswi SMP Negeri 1 Rambah, diperoleh informasi bahwasannya mayoritas siswi telah mengalami menstruasi dan diantaranya mengalami gangguan siklus menstruasi seperti haid yang cepat dan berkepanjangan. Peneliti merasa penelitian ini penting dilakukan untuk meningkatkan perhatian remaja putri akan status gizi dan siklus menstruasinya.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* atau cara strategi, pengamatan atau pengambilan data serentak pada suatu waktu yang pengumpulan

data variabel terikat dan variabel bebas dilakukan penelitian secara bersamaan. Penelitian ini mengetahui hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rambah. Responden dalam penelitian ini ialah siswi yang duduk di kelas XIII dan IX yang bersekolah di SMP Negeri 1 Rambah dan telah mengalami menstruasi. Jumlah responden yang didapatkan saat penelitian berjumlah 75 orang. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan sampel yaitu teknik *simple random sampling* dengan metode undian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan berat badan, microtoise dan kuesioner. Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik untuk pengerjaannya dengan nomor 150/EC/KEPK.UISU/X/2021.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan Sangat Kurus sebanyak 18 orang (24,0%), Kurus sebanyak 6 orang (8,0%), Normal sebanyak 41 orang (54,6%), Gemuk sebanyak 8 orang (10,7%), dan Obese sebanyak 2 orang (2,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Rambah Tahun 2021

Status Gizi	f	%
Sangat Kurus	18	24,0
Kurus	6	8,0
Normal	41	54,6
Gemuk	8	10,7
Obese	2	2,7
Total	75	100

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Rizkiah, T 2015 yang menyatakan bahwa mayoritas siswi mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 41 orang (54,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Rambah Tahun 2021

Siklus Menstruasi	f	%
Teratur	44	58,7
Tidak Teratur	31	41,3
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui mayoritas responden mengalami siklus menstruasi teratur yaitu berjumlah 44 orang (58,7%), sedangkan siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu berjumlah 31 orang (41,3%).

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Rizkiah, T 2015 yang menyatakan bahwa mayoritas siswi mempunyai siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 44 orang (58%).

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Total		p value
	Teratur		Tidak Teratur				
	f	%	f	%	f	%	
Sangat Kurus	7	9,3	11	14,6	18	24	0,003
Kurus	3	4	3	4	6	8	
Normal	32	42,7	9	12	41	54,6	
Gemuk	2	2,7	6	8	8	10,7	
Obese	0	0,00	2	2,7	2	2,7	
Total	44	58,7	31	41,3	75	100	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji chi square diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Rizkiah, T 2015 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 1 Rambah.

DISKUSI

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden dengan IMT pada remaja terbanyak adalah IMT yang normal weight berjumlah 41 siswi (54,6%). Beberapa remaja SMP Negeri 1 Rambah lebih sering sarapan dikantin ketika jam istirahat dengan mengonsumsi makanan cepat saji, tetapi beberapa diantaranya lebih sering membawa bekal atau makanan yang dimasak dari rumah beserta lauk pauk sesuai kebutuhan jumlah mereka. Di SMP Negeri 1 Rambah memiliki mata pelajaran olahraga yang dijadwalkan seminggu sekali. Ketika jam pelajaran olahraga siswi lebih sering melakukan praktek olahraga, sehingga dengan pola makan serta aktivitas fisik seperti berolahraga yang seimbang dapat mempengaruhi berat badan mereka.

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p\text{-value} < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novita 2018 di SMA Al-Azhar Surabaya yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian gangguan menstruasi ($p=0,035$).

Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti disminorea, lama dan jumlah darah haid, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan gangguan lainnya. Jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada

periode berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal berada dalam kisaran 21 – 35 hari dan siklus menstruasi rata-rata terjadi selama 28 hari. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal diantaranya yaitu stres, konsumsi gizi, merokok, konsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin dan status gizi.⁴

Berdasarkan hasil studi penelitian, diketahui bahwa siswi yang mengalami status gizi *underweight* sebahagian besar mengalami ketidakteraturan menstruasi, yaitu sebanyak 7 siswi (12,7%). Dari 41 siswi dengan status gizi normal, sebanyak 37 siswi (67,3 %) mengalami siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan dari 2 siswi yang mengalami obesitas, semuanya mengalami ketidakteraturan menstruasi. Setelah dilakukan pengolahan data hasilnya menunjukkan ada hubungan signifikan antara status gizi dengan keteraturan menstruasi.⁵

KESIMPULAN

Hasil analisa data dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi.

Perlu dilakukan lebih lanjut penelitian hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi yang menggunakan metode dan desain lain untuk mengetahui faktor lain yang berhubungan dalam penelitian ini dengan subjek yang lebih besar dan penambahan variabel-variabel lain seperti penyakit sistemik, konsumsi obat-obatan, kualitas tidur, selain status gizi yang diduga berhubungan dengan siklus menstruasi yang belum dapat diteliti pada penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

1. Susanti AV, Sunarto. Faktor Risiko Kejadian Menarche Dini pada Remaja di SMP N 30 Semarang. *J Nutr Collage*. 2012;1:115-126.
2. Prathita YA, Lipoeto NI. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kedokt Andalas*. 2017;6(1):104-109.
3. Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya *Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female Adolescent in SMA Al-Azhar Surabaya*. *Fak Kesehat Masy*. Published online 2018:172-181.
4. Dya NM, Adiningsih S. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutr*. 2019;3(4):310.
5. Rizkiah T, Nurhidayati E. Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. *J Ilmu Kesehat*. Published online 2015:1-10.