

STATUS GIZI BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Lina Fitriani¹, Hilki Ofan²

^{1,2}STIKES Bina Generasi Polewali Mandar Sulawesi Barat

Email: linafitriani@biges.ac.id, No Hp. 0852 9954 0181

Patria Artha Journal of Nursing Science (jouNs)

2017. Vol. 4(1)

p-issn: 2549 5674

e-issn: 2549 7545

Reprints and permission:

<http://ejournal.patria-artha.ac.id/index.php/jns>

Abstrak

Gizi yang kurang pada remaja putri dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri serta gizi yang adekuat pada remaja adalah gizi yang bervariasi dan seimbang. **Tujuan:** untuk mengetahui adanya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri. **Metode penelitian:** adalah *analitic survey* dengan menggunakan metode pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri berjumlah 126 orang dengan teknik sampling adalah *total sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah (MA) DDI Kanang Kabupaten Polewali Mandar Tahun 2019. **Hasil:** penelitian mengungkapkan sebanyak 77 responden (61,1%) dan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 101 responden (80,2%). Hasil penelitian Menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p < 0,00 < 0,05$. **Rekomendasi:** bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA DDI Kanang Polewali Mandar. Oleh karena itu diharapkan tenaga kesehatan memperbanyak penyuluhan tentang kesehatan khususnya bagi remaja putri tentang pentingnya nutrisi yang seimbang terhadap keseimbangan metabolisme tubuh yang berdampak pada siklus menstruasi pada setiap bulannya.

Kata Kunci : *Status gizi, Siklus menstruasi, Remaja*

PENDAHULUAN

Mewujudkan Generasi berkualitas ditunjang dari kesehatan sejak dini yaitu pada masa remaja. Menstruasi dengan siklus terganggu di sebabkan oleh faktor gizi hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja putri dimasa akan datang atau pada saat Memulai proses kehamilan yang indikator sehat reproduksi terlihat dari normal siklus menstruasi wanita setiap bulannya.

Gizi adalah makanan yang berguna bagi kesehatan. Zat gizi merupakan zat -

zat makanan yang terkandung dalam

suatu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh.¹

Wanita dengan status gizi lebih maupun kurang rata-rata panjang siklus akan meningkat Gizi yang kurang padaremaja putri dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri.²

Remaja merupakan bagian dari masyarakat yang sedang mengalami perubahan

fungsi organ tubuh serta fungsi sosial. Dalam proses penyesuaian diri terhadap perubahan tersebut, wajar bila krisis identitas akhirnya mempengaruhi remaja dalam pencarian jati diri. Remaja yang

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia remaja adalah yang berusia 10-19 tahun. Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai pelepasan endometrium. 5

Menstruasi terjadi jika ovum tidak dibuahi oleh sperma. Siklus menstruasi dihitung sejak terjadinya perdarahan pada hari pertama dan berakhir sebelum hari pertama menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang khas 28 hari dan rentang yang masih normal 21-35 hari. 6

Menurut Riskesdas 2010 pada wanita kelompok umur 15-19 tahun di Indonesia 11,7% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Pada remaja perempuan yang tinggal di perkotaan 14,9% mengalami siklus menstruasi tidak normal. Alasan siklus menstruasi tidak normal pada remaja perempuan usia 15-19 tahun di Indonesia 0,6% karena sakit, 0,9% karena penggunaan KB, dan 10,2% tidak mengetahui alasannya. 7

Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan endometrium lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. Para remaja putri sebaiknya menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang dan banyak mengkonsumsi vitamin E.

Studi pendahuluan pada 10 siswi dari 126 remaja putri di

mampu mencari identitas diri dan berkembang dalam lingkungan yang kondusif, maka segala perilaku baik akan menjadi kebiasaannya.

Madrasah Aliyah

(MA) DDI Kanang Januari 2018, terdapat

4 remaja putri yang siklus teratur dengan status gizi normal, 6 siswi mengalami

siklus menstruasi tidak teratur dan gizi

kurang, 3 remaja putri mengalami status gizi kurang dengan siklus tidak teratur dan 3 remaja putri mengalami status gizi lebih dan mengalami siklus yang tidak teratur.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MA DDI Kanang Kabupaten Polewali Mandar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan

adalah *analitic survey* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah (MA) DDI Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar. Populasi dalam penelitian ini semua remaja putri sebanyak 126 remaja putri. Sampel dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang bersekolah di MA DDI Kanang sebanyak 126 siswi dengan teknik sampling adalah *total sampling*.

Pengumpulan data responden menggunakan kuesioner penelitian, teknik analisis data menggunakan *chi square* dan penyajian data menggunakan narasi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi karakteristik Status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri

No	Status Gizi	frekuensi	Persen (%)
1	Berat Badan Ideal	77	61,1
2	Berat Badan Kurang	40	31,7
3	Berat Badan Lebih	9	7,1
Total		126	100

No	Siklus menstruasi	frekuensi	Persen (%)
1	Normal	101	80,2
2	Tidak normal	25	19,8
Total		126	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 126 responden yang memiliki berat badan ideal adalah sebanyak 77 orang responden (61,1%), berat badan kurang sebanyak 40 orang responden (31,7%), berat badan berlebih sebanyak 9 orang responden (7,1%). **Tabel 2**

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 126 responden yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 101 orang responden (80,2%), dan yang memiliki status menstruasi tidak normal sebanyak 25 orang reponden (19,8%).

Hubungan Status Gizi dengan Siklus menstruasi Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah (MA) DDI Kanang Tahun 2019

Statu gizi	Siklus menstruasi				P Value	
	Normal	%	Tidak	%		
Berat badan ideal	72	93.5	5	6.5	77	61.1
Berat badan kurang	23	57.5	17	42.5	40	31.7
Berat badan lebih	6	66,7	3	33,3	9	7.1
Jumlah	101	80,2	25	19,8	126	100

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa responden yang mempunyai berat badan ideal dengan siklus menstruasi yang normal sebanyak 72 orang responden dan tidak normal sebanyak 5 orang responden. Untuk responden yang memiliki berat badan kurang dengan siklus menstruasi normal adalah sebanyak 23 reponden, tidak normal sebanyak 17 responden. Kemudian untuk responden yang memiliki berat badan lebih dengan siklus menstruasi normal

sebanyak 6 responden, tidak normal sebanyak 3 responden.

Tabel 4.3 di dapatkan p-value = 0.000 terlihat bahwa nilai tersebut < 0.05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah (MA) DDI Kanang Kec. Binnuang Kab. Polewali Mandar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa nilai $p\text{-value} = 0.000$ nilai tersebut < 0.05 . Hal ini menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja Putri.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat - zat gizi yang diinginkan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin

Hasil penelitian oleh Nur Widiyanti dan Eka tahun 2012 bahwa terdapat hubungan body image dan perilaku makan dengan gizi remaja. Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya estrogen dan progesterone secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Dengan mekanisme yang ditimbulkan oleh kedua hormon di atas terhadap sel endometrium, maka lapisan endometrium yang nekrotik dapat dikeluarkan disertai dengan perdarahan yang normal.

Selama siklus menstruasi, jumlah hormon estrogen dan progesterone yang dihasilkan oleh ovarium berubah. Bagian pertama siklus menstruasi yang dihasilkan oleh ovarium adalah sebagian estrogen. Estrogen ini yang akan menyebabkan tumbuhnya lapisan darah dan jaringan yang tebal diseperti endometrium. Di pertengahan siklus, ovarium melepas sebuah sel telur yang dinamakan ovulasi. Bagian

kedua siklus menstruasi, yaitu antara pertengahan sampai datang menstruasi berikutnya, tubuh wanita menghasilkan hormone progesteron yang menyiapkan uterus untuk kehamilan

Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat - zat gizi esensial. Status gizi lebih apabila tubuh memperoleh zat - zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. Baik pada status gizi kurang, maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi.

Hasil penelitian senada pula diungkapkan oleh Merinta, dkk bahwa Terdapat hubungan antara *body image*, *pengetahuan gizi seimbang dan aktifitas fisik dengan status gizi* pada mahasiswa Poltekes Jayapura tahun 2011

Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi.

Penelitian lain yang selaras adalah penelitian oleh yang mengungkapkan bahwa Kecukupan asupan zat gizi makro, status gizi, dan stres mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja dan status gizi merupakan faktor dominan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. demi mendapatkan siklus normal remaja putri yang terjadi menstruasi setiap buulannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi yaitu $p \text{ value} = 0,00 > \alpha$

UCAPAN TERIMAKASIH

Mengucapkan terimakasih kepada kepala Puskesmas MA DDI Kanang Kabupaten Polewal Mandar, para guru wali kelas dan seluruh guru yang terlibat pada penelitian serta pihak lain yang ikut terlibat dalam penelitian

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi, P.R. 2009. *Rahasia Kehamilan*. Shira Media, Jakarta.
2. Dorland, W. A. Newman. 2012. komunikasi, informasi, edukasi (kie) dengan motivasi ibu didalam melakukan mobilisasi dini Post
3. Kamus Kedokteran Dorland. Edisi 28. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
4. Farida, dkk, 2008, *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta: Penebar Swadaya
5. Idha ayu, ida bagus. 2009. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta. Penerbit buku kedokteran egk
6. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
7. 8. Nursalam. 2007. *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
9. Nur Widiawati dan Eka tahun 2012 hubungan body image dan perilaku makan dengan gizi remaja di SMA theresiana Semarang: Poltekes Kemenkes Semarang.

= 0.005 pada remaja putri. Oleh karena itu diharapkan bahwa penelitian ini dapat dijadikan bahan sosialisasi dan meningkatkan pemahaman remaja akan pentingnya memiliki berat badan normal

10. Rakhmawati, dkk. 2013. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa Muda. Artikel Penelitian. Semarang: Universitas Diponegoro
8. 11. Rian Pamungkas, 2017, *Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta: CV. Trans Info Media

12. Riyanto, A. 2011.
*Aplikasi Metodologi
Penelitian Kesehatan.*
Bantul. Nuha Medika.
13. Sari, Diana, dkk. 2015.
Hubungan Stres dengan
Kejadian
- Dismenore Primer pada
Mahasiswi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Andalas. *Jurnal
Kesehatan.* Vol
4(2): hal 567-570