

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI

CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS WITH ADOLESCENT MENSTRUATION CYCLE'S

Supratikyo

Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Email : supratiknyo@gmail.com

ABSTRAK

Gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh pada remaja putri dapat mempengaruhi proses pematangan seksual, pertumbuhan fungsi organ tubuh dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada terganggunya siklus menstruasi. Penelitian ini adalah penelitian survey dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini merupakan remaja putri dengan rentang usia 15 – 17 tahun di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo yang berjumlah 293 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* yang berjumlah 120 responden. Penelitian ini telah dilaksanakan di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo pada tanggal 18 – 20 januari 2015 dengan menyebar kuisisioner dan pengukuran antropometri. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Dari hasil pengolahan data, didapatkan hasil bahwa ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi remaja putri di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo dengan p value 0,002 dan p tabel <0,05.

Kata kunci : Status Gizi, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Adolescent who haven't adequate of nutrition can influence the process of sexual maturation and growth the function of reproduction. This is will influence of the menstrual cycle. The research is a survey with *cross sectional* design. The population is young women, aged 15-17 years in Asrama Ma'hadul Quran Sukorejo Situbondo totaling 293 people. The sampling technique is *simple random sampling* and count is 120 respondents. This research has been conducted in Asrama Ma'hadul Quran Sukorejo Situbondo on 18-20 January 2015 by spreading questionnaire and anthropometric measurements. The data were analyzed by *Chi Square test*. The result of this study is there are correlation of the nutritional status with adolescent's menstrual cycle at Asrama Ma'hadul Quran Sukorejo Situbondo with p value 0,002 and p table <0,05.

Keywords: Nutritional Status, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang meliputi segala bentuk perubahan yang menyertai perubahan itu sendiri. Remaja merupakan masa yang paling penting dalam siklus kehidupan wanita, karena pada masa itu terjadi perubahan yang

signifikan baik secara fisik, mental maupun psikososial yang berdampak pada aspek kehidupannya. Pada masa remaja juga terjadi percepatan lonjakan pertumbuhan. Pertumbuhan yang sangat cepat ini dihubungkan dengan perubahan fisik, hormonal, kognitif dan emosi yang membutuhkan kecukupan gizi (Adnyani, 2012).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan terjadinya haid pertama kali (*menarche*). Haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Haid biasanya dimulai antara umur 10 – 16 tahun tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan wanita, konsumsi makanan, dan status gizi. Status gizi pada remaja ditentukan oleh pola makan. Kebanyakan dari mereka lebih cenderung untuk membatasi makanan mereka karena dengan alasan ingin menjaga berat badan, selain itu juga kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji yang sedikit mengandung zat gizi atau sama sekali tidak mengandung zat gizi (*junk food*) juga sangat mempengaruhi status gizi remaja (Arisman, 2007).

Gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh pada remaja putri dapat mempengaruhi proses pematangan seksual, pertumbuhan fungsi organ tubuh dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada terganggunya siklus menstruasi, tetapi keadaan tersebut akan membaik apabila pemenuhan nutrisinya baik. (Paath, 2004)

Ketidak seimbangan antara asupan dan pengeluaran energi mengakibatkan

pertambahan berat badan. Hal ini pun akan semakin diperberat apabila tidak diimbangi dengan aktivitas dan olahraga. Asupan tinggi lemak berpengaruh terhadap kadar hormon steroid, dibuktikan dengan diet rendah lemak akan mempengaruhi siklus menstruasi dan lamanya menstruasi. (Waryana, 2010).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2014 dengan mengukur tinggi badan serta berat badan pada remaja putri di asrama Ma'hadul Qur'an Nomor 21, 22, 23 yang berjumlah 15 orang, penulis menemukan bahwa sebanyak 9 orang (60%) remaja putri mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 6 orang (40%) mengalami menstruasi yang teratur. Remaja putri dengan status gizi kurang yang mengalami menstruasi yang teratur adalah sebanyak 1 orang (25%) dan yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 3 orang (75%). Remaja putri dengan status gizi baik yang mengalami menstruasi teratur adalah sebanyak 2 orang dan yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 2 orang. Remaja putri dengan status gizi lebih yang mengalami menstruasi teratur adalah sebanyak 3 orang (14,3%), dan yang mengalami menstruasi tidak teratur

sebanyak 4 orang (85,7%).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey dengan rancangan *cross sectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo. Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri usia 15 – 17 tahun di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo yang berjumlah 293 remaja. Besar sampel adalah 120 remaja putri yang dilakukan secara *nomogram Hary King* dengan taraf kesalahan 5%. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, sedangkan variabel dependen siklus menstruasi. Teknik Pengumpulan data dengan cara melakukan pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan pendekatan statistik *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil sebagaimana dalam

tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responen Berdasarkan Umur

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	15	39	32.5
2	16	41	33.3
3	17	40	34.2
Jumlah		120	100

Berdasarkan tabel 1

dinyatakan bahwa frekuensi umur responden hampir seragam. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara jumlah setiap umur yang ditentukan. Responden yang berumur 15 tahun sebanyak 32.5%, responden yang berumur 16 tahun sebanyak 33.3%, dan responden yang berumur 17 tahun sebanyak 34.2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SMP	35	27.5
2	SMA	85	72.5
Jumlah		120	100

Berdasarkan tabel 2 hampir seluruh responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 85 responden atau 72.5% dan responden yang berpendidikan SMP sebanyak 35 responden atau 27.5%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan

No	Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
1	35 - 42	33	27.5
2	43 - 50	52	43.3
3	51 - 58	23	19.2
4	59 - 66	11	9.2
5	67 - 84	1	0.8
Jumlah		120	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa hampir setengah dari responden atau 52 orang (43.3%) mempunyai berat badan antara 43 – 50 kg. dan sebagian kecil responden (0.8%) mempunyai berat badan 67 – 84 kg.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggi Badan

No	Tinggi Badan	Frekuensi	Persentase (%)
1	138 – 145	13	10.9
2	146 – 153	70	58.3
3	154 – 161	34	28.3
4	162 - 169	3	2.5
Jumlah		120	100

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar responden atau 70 orang (58.3%) memiliki tinggi badan antara 146 – 153 cm, dan sebagian kecil responden atau 3 orang (2.5%) memiliki tinggi badan antara 162 – 169 cm.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo Tahun 2015

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	59	50.8
2	Tidak Normal	61	59.2
Jumlah		120	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden atau 61 orang (59.2%) berstatus gizi tidak normal, dan hanya sebagian kecil responden atau 59 orang (50.8%) berstatus gizi normal.

Tabel6 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo tahun 2015

No	Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Normal	64	53.3
2	Normal	56	46.7
Jumlah		120	100

Berdasarkan tabel 6 sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang normal yaitu sebanyak 64 responden atau 53.3%, dan hampir setengah dari responden atau sebanyak 56 responden (46.7%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo tahun 2015

Status gizi	Siklus menstruasi				Total	Total (%)
	Tidak Normal	(%)	Normal	(%)		
Tidak Normal	41	34.1	20	16.7	61	50.8
Normal	23	19.2	36	30.0	59	49.2
Jumlah	64	53.3	56	46.7	120	100

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri berstatus gizi tidak normal yaitu sebanyak 61 responden (50.8%) dengan hampir setengah dari responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 41 responden (34.1%). Sedangkan remaja putri yang berstatus gizi normal sebanyak 59 responden (49.2%), dengan hampir

setengah dari responden mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 36 responden (30%).

Hasil tabulasi silang menggunakan bantuan soft ware didapatkan bahwa nilai expected masing-masing sel tidak ada yang kurang dari lima, hal ini menunjukkan bahwa tabel silang 2x2 layak diuji dengan uji chi square. (Dahlan, 2009).

Sedangkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square dibantu dengan soft ware SPSS 16 dengan tingkat kesalahan 5% atau 0,05, didapatkan nilai pearson chi square dan nilai significancy-nya adalah 0.002, artinya ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Asrama Ma'hadul Qur'an Sukorejo Situbondo. Sehingga penting Menjaga pola makan dan asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya agar mendapatkan berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya sehingga status gizinya tetap normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani. 2011. *Buku Ajar : Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jogjakarta: Nuha Medika
- Adnyani. 2012. *Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar*.
- Arisman, M.B. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC
- Badriah, D.E. 2011. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung; PT. Rifeka Aditama
- Bardosono, Saptawati. 2006. *Gizi Sehat untuk Perempuan*. Jakarta; Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Dahlan, M. S. 2009. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta; Salemba Medika
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2014. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada
- Hidayat,A.A. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Surabaya: Health book publishing
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba, 2010. *Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta:2010
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nursalam. 2011. *Konsep&Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Paath, Erna F. Dkk. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Pratiwi, Ayudhiya. 2011. *Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri 1 Mojolaban*. Perpustakaan.uns.ac.id
- Soetjningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sugeng Seto
- Sugiyono. 2011. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyoningsih, Hariyani.2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Jogjakarta; Graha Ilmu
- Varney, Helen. Dkk. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta; EGC
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Wiknjosastro. 2007. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP-SP