

STUDI KORELASI ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 7 PEKANBARU

Yeni Yarnita¹ Tri Siwi Kusuma Ningrum*.² Novi Lestari³

^{1 2}Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru.

*e-mail : trisiwi@umri.ac.id

ABSTRACT

Menstrual cycle is a pattern that describes the distance between the first day of menstruation with the first day of menstruation in the next period. The pattern of the menstrual cycle can change which can be influenced by many factors, one of which is a person's nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and the menstrual cycle in young women in Pekanbaru 7 High School. This type of research uses a cross sectional study with probability sampling techniques with totaling 220 respondents. Data collection used a questionnaire about the menstrual cycle and measurement of nutritional status using body mass index. The results showed that there was no significant relationship between nutritional status and the menstrual cycle with the p-value ($p = 0.755$).

Keywords: nutritional status, menstrual cycle

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi pada periode berikutnya. Pola siklus menstruasi bisa berubah ubah yang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya status gizi seseorang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 7 Pekanbaru. Jenis penelitian menggunakan cross sectional study dengan tehnik pengambilan sampel probability sampling yang berjumlah 220 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang siklus menstruasi dan pengukuran status gizi menggunakan indeks massa tubuh. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan nilai p-value ($p=0,755$).

Kata kunci : status gizi, siklus menstruasi

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi pada periode berikutnya. Secara normal siklus menstruasi berlangsung kurang dari 21 hari dan tidak lebih dari 35 hari. (

Wiknyosastro, 2011 dalam NA Yudita, 2017).

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor usia, tingkat stress, obat obatan dan juga IMT. Memiliki IMT yang tinggi dapat menyebabkan tidak terjadinya

menstruasi, siklus menstruasi tidak teratur dan nyeri menstruasi (Sarwono Prawirohardjo (2011) dalam NA Yudita (2017), & Hossaam H Fahmy (2016) dalam Indah Milanti (2017).

Masa usia remaja merupakan masa yang memiliki aktifitas yang sangat tinggi sehingga sering membuat remaja kurang memperdulikan kesehatan sehingga beresiko mengalami perubahan atau masalah siklus menstruasi yang dapat menyebabkan kecemasan pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara .status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri d SMA Negeri 7 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain *studi korelasi* untuk melihat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 7 pekanbaru dengan menggunakan metode *cross-sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang siklus menstruasi dan pengukuran status gizi menggunakan indeks massa tubuh responden.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa siklus menstruasi siswi di SMA Negeri 7 Pekanbaru mayoritas normal sebanyak 153 responden (69,5 persen), sedangkan siklus menstruasi tidak normal di dapatkan hasil sebanyak 67 responden (30,5 persen).

Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswi di SMA Negeri 7 Pekanbaru

No	Indeks Massa Tubuh	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurus	6	2,6%
2	Normal	127	57,2%
3	Obesitas	87	39,2%
Total		220	100

Berdasarkan hasil penelitian di atas terlihat bahwa indeks massa tubuh siswi di SMA Negeri 7 Pekanbaru mayoritas adalah normal sebanyak 127 responden (57,7 persen), sedangkan indeks massa tubuh kategori kurus sebanyak 6 responden (2,7 persen) dan obesitas sebanyak 87 responden (39,5 persen).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi di SMA Negeri 7 Pekanbaru

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	153	
2	Tidak Normal	67	
Total		220	

Analisis Bivariat

Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi

Distribusi Frekuensi Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 7 Pekanbaru

Indeks Massa Tubuh	Siklus Menstruasi			Pvalue
	Normal	Tidak Normal	Total	
Kurus	4	2	6	0,755
Normal	86	41	127	

Obesitas	63	24	87
Total	153	67	220

Hasil pada penelitian di atas menunjukkan bahwa remaja putri yang kurus yang mengalami siklus menstruasi yang normal sebanyak 4 orang (33%) dan yang memiliki IMT normal yang mengalami siklus menstruasi normal 86 orang (87,8%) dan yang obesitas yang mengalami menstruasi normal sebanyak 63 orang (73%). Data statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan nilai P - value > 0,05 yaitu 0,775.

Hasil penelitian di atas didukung oleh hasil penelitian Indah Milanti dkk (2017) yang juga memperoleh hasil responden yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 75%. Dan hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa status nutrisi bukan merupakan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

Namun, hasil penelitian Ayudhia Pratiwi (2011), menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,003$.

Status gizi berhubungan dengan adanya lemak di dalam tubuh. Hal ini mempengaruhi jumlah insulin dan leptin. Dalam system reproduksi hormone tersebut berpengaruh terhadap GnRH, sekresi GnRH akan berpengaruh terhadap pengeluaran FSH dan LH yang akan merangsang ovarium untuk terjadi folikuluogenesis

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi

dan steroidegenesis. Gangguan menstruasi sering terjadi karena kelebihan hipotalamus estrogen yang rendah terus atau tinggi terus serta adanya kelainan pada ovarium (Sugiharto, 2009 dalam Novita AN (2018). Hal ini sesuai dengan pendapat Sri Bagariany, 2016 dalam Andriana (2018) yang menyatakan bahwa apabila status gizi seorang wanita bagus, maka tidak akan ada hambatan dalam system reproduksi.

Hasil penelitian Tri Suwarni (2015), juga memperoleh adanya pengaruh IMT terhadap siklus menstruasi. Namun selain itu juga dipengaruhi oleh faktor status ekonomi dan kecemasan responden.

Berdasarkan hasil studi biopsikososial, faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi bukan hanya faktor hormonal, nutrisi dan gaya hidup, namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan social. Serta faktor psikologis. Latihan fisik yang berlebihan dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur, siklus anovulasi dan amenore (Illman L (2009) dalam Indah Milanti (2017).

Usia remaja cenderung memiliki aktifitas yang tinggi baik aktifitas di sekolah maupun aktifitas di luar sekolah. Hal ini juga bisa diduga sebagai faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian hasil penelitian yang tidak menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pendapat Illman L.

Perubahan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang lain diantaranya faktor tingkat

kecemasan, hormonal, lingkungan maupun tingkat aktifitas seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMA N 7 yang telah bersedia menjadi tempat penelitian beserta tim yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini serta Pimpinan Program LP2M UMRI yang telah memberikan motivasi kepada tim peneliti untuk melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana (2018). *Faktor faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa di Universitas Pasir Pangarayan*. Jurnal Maternity & Neonatal . volume 2 nomor 5. 2018
- Ayudhia Pratiwi (2011). *Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Siswi di SMA Negeri 1 Mojolaban Surakarta*. Jurnal Penelitian.
- Felicia (2015). *Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK Universitas Sam Ratulangi Manado*. Jurnal Keperawatan. Volume 3 nomor 1. 2015.
- Indah Milanti dkk (2017). *Gambaran faktor faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi mahasiswi FK Universitas Mulawarman*. Jurnal Kebidanan Mutiara Muhakam. Volume 5 Nomor 1. 2017
- NA Yudita (2017). *Hubungan antara stress dengan pola siklus menstruasi mahasiswi FK Unand*. Jurnal Kesehatan Andalas. Volume 6 No 2 .2017

Novita AN (2018). *Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja*

putri di SMA Al Azhar Surabaya.

DOI : 10.2473/amnt.v2i2.2018.

Tri Suwarni (2015). *Faktor determinan yang mempengaruhi siklus menstruasi*. Journal

of medical science. Volume 2 nomor 1. 2015.