DETERMINAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI

Wida Wisudawati[1], Yuliwati[2]
[1,2]Akbid Karya Bunda Husada
e-mail : widawisudawati3@gmail.com, yuliwati.kbh@gmail.com

ABSTRAK

Asupan gizi yang tidak adekuat akan mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja. Siklus menstruasi menjadi tidak teratur karena disebabkan ketidakseimbangan hormon yang dipicu oleh obesitas. Selain itu keadaan wanita yang kurus menjadi penyebab beberapa masalah kesehatan reproduksi, siklus menstruasi akan terhenti atau menjadi tidak teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja dapat mengganggu prestasi belajar, karena ketidakteraturan hormon dalam tubuh dapat menyebabkan remaja rentan mengalami stres, sensitif, dan gangguan psikologis yang mempengaruhi minat belajar serta prestasi di sekolah *(Verawaty dan Rahayu, 2014)*. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui hubungan status gizi remaja putri dengan keteraturan siklus menstruasi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan analitik dengan pendekatan *Case Control*, yaitu suatu penelitian (*survei*) analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospective* (Notoatmodjo, 2014). Studi kasus control dilakukan dengan mengindentifikasi kelompok kasus dan kelompok control, kemudian secara *retrospektif* (penelusuran kebelakang) diteliti faktor-faktor resiko yang mungkin dapat menerangkan apakah kasus dan control dapat terkena paparan atau tidak. Penelitian dilakukan di wilayah Kelurahan Bojong Jaya, Penelitian di lakukan pada bulan April-Mei tahun 2022. Besar Sampel yang digunakan pada sampel kasus merupakan total sampling, dan sampel kontrol merupakan populasi dikurang total sampel kasus, dengan perbandingan 1:1 antara kelompok kasus dan kelompok kontrol, sehingga total responden 66 orang, terdiri dari 33 kelompok kasus dan 33 kelompok Kontrol. Dari hasil penelitian remaja putri yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 50% dan tidak teratur 50%, ada hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi P = 0,011 dan OR 4,457, ada hubungan antara pengetahuan dengan keteraturan siklus menstruasi P = 0,034 dan OR 3,750, ada hubungan antara pendapatan dengan keteraturan siklus menstruasi P = 0,016 dan OR 0,214.

Kata kunci : Status gizi, Remaja Putri, Siklus Menstruasi
Daftar Pustaka : 18 buku (2014 – 2021)

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik (Adriani dan Wirjatmadi, 2014). Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Sedangkan di Indonesia, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 44,7 juta atau sekitar 17% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. (Kesehatan, 2017). Remaja putri merupakan periode krusial bagi kehidupan seorang perempuan. Kesehatan dan status gizi selama fase remaja penting untuk kematangan fisik, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan keturunannya.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu ukuran untuk memprediksi presentase lemak di dalam tubuh manusia. Lemak merupakan salah satu senyawa di dalam tubuh yang mempengaruhi proses pembentukan hormon estrogen, dimana hormon estrogen merupakan salah satu faktor dominan penyebab gangguan menstruasi. Memiliki IMT yang tinggi atau rendah dapat menyebabkan gangguan menstruasi diantaranya tidak adanya menstruasi atau amenore, menstruasi tidak teratur dan nyeri saat menstruasi.(Retissu et al., 2010)

Berdasarkan data Riskesdas 2010, secara nasional obesitas didominasi oleh perempuan. Kejadian obesitas di Banten pada remaja umur 15 tahun keatas mencapai 21,1 %. Persentase masalah status gizi berlebih pada remaja di Kabupaten Tangerang diatas 20%, pada remaja perempuan prevalensi kegemukan dua kali lebih tinggi (21,1) dibandingkan pada remaja laki-laki (10,4%), demikian juga dengan masalah obesitas (diatas 10%). *(www.litbang.kemkes.go.id)*

Menurut Wolfenden (2010) dalam (harahap, 2013) mengatakan bahwa Remaja memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi, faktor yang paling berpengaruh dalam regularitas siklus menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan pengaturan hormon terganggu, beberapa diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan (Harahap, 2013)

Menurut Runa (2010) dalam (Harahap 2013) obesitas atau kegemukan merupakan peningkatan berat badan yang melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat dari akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Jika individu mengkonsumsi kalori yang berlebihan dari yang dibutuhkan beresiko mengalami Obesitas . Obesitas berdampak negatif terhadap kesehatan karenaberhubungan erat dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, Kencing manis dan penyakit pernafasan. Seorang individu yang mengidap obesitas biasanya mengalami peningkatan risiko terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan, salah satunya pada perempuan yaitu mengalami gangguan siklus menstruasi. (Harahap, 2013)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2022 di Kelurahan Bojong Jaya dengan jumlah 66 orang didapatkan hasil sebanyak (70%) mahasiswi dengan siklus menstruasi teratur dan (30%) mahasiswi mengalami menstruasi tidak teratur. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah benar ada hubungan antara faktor status gizi remaja putri dengan keteraturan siklus menstruasi khususnya pada remaja putri di Wilayah Kelurahan Bojong Jaya Kota Tangerang.

METODE

Metode dalam penelitian ini bersifat deskriptif, dengan Desain penelitian menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan Case Control, yaitu suatu penelitian (survei) analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan

pendekatan *retrospective* (Notoatmodjo, 2014).

Studi case control dilakukan dengan mengindentifikasi kelompok kasus dan kelompok control, kemudian secara *retrospektif* (penelusuran kebelakang) diteliti faktor-faktor resiko yang mungkin dapat menerangkan apakah kasus dan control dapat terkena paparan atau tidak.

Penelitian dilakukan di wilayah Kelurahan Bojong Jaya, pada bulan April-Mei tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di wilayah Kelurahan Bojong Jaya tahun 2022 yaitu sebanyak 66 responden. Besar Sampel yang digunakan pada sampel kasus merupakan total sampling, dan sampel kontrol merupakan populasi dikurang total sampel kasus, dengan perbandingan 1:1 antara kelompok kasus dan kelompok kontrol, sehingga total responden 66 orang, terdiri dari 33 kelompok kasus dan 33 kelompok Kontrol.

Pengumpulan data dilakukan dengan langsung membagikan kuesioner kepada kelompok kasus dan kelompok kontrol sehingga data yang diperoleh merupakan data primer, sementara untuk data sekunder peneliti mengambil data berupa jumlah remaja, pengolahan data dilakukan menggunakan sistem komputerisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada bab ini akan disajikan hasil pengumpulan data primer dari kuisioner yang diperoleh pada bulan April-Mei 2022 di Kelurahan Bojong Jaya Karawaci Kota Tangerang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Variabel	Kasus		Kontrol		N	%
	N	%	N	%		
Siklus Menstruasi						
Teratur	16	24 %	17	26 %	33	50%
Tidak Teratur	17	26 %	16	24 %	33	50%
Indeks Massa Tubuh						
Normal (IMT 18,5 – 25,0)	15	22,7 %	26	39,4 %	41	62,1%
Tidak Normal (IMT <18,4 dan >25,0)	18	27,2 %	7	10,6 %	25	37,8%
Tingkat Pengetahuan						
Tinggi (76 – 100 %)	18	27,2 %	27	40,9 %	45	68,1%
Rendah (≤76 %)	15	22,7%	6	9,0%	21	31,8%
Pendapatan Keluarga						
>UMR (≥Rp. 3.200.000)	28	42,4%	18	27,2%	46	70%
<UMR (<Rp. 3.200.000)	5	7,6%	15	22,7%	20	30%
Total	**33**	**50%**	**33**	**50%**	**66**	**100%**

Tabel 2. Hubungan masing-masing variabel dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Variabel	Kasus		Kontrol		N	%	P Value	OR
	N	%	N	%				
Indeks Massa Tubuh								
Normal (IMT 18,5 – 25,0)	15	22,7 %	26	39,4 %	41	62,1 %	**0,011**	**4,457**
Tidak Normal (IMT <18,4 dan >25,0)	18	27,2 %	7	10,6 %	25	37,8%		
Tingkat Pengetahuan								
Tinggi (76 – 100 %)	18	27,2 %	27	40,9 %	45	68,1%	**0,034**	**3,750**
Rendah (≤76 %)	15	22,7%	6	9,0%	21	31,8%		
Pendapatan Keluarga								
>UMR (≥Rp. 3.200.000)	28	42,4%	18	27,2%	46	70%	**0,016**	**0,214**
<UMR (<Rp. 3.200.000)	5	7,6%	15	22,7%	20	30%		
Total	**33**	**50 %**	**33**	**50%**	**66**	**100%**		

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Karya Bunda Husada pada bulan Mei 2022 didapatkan bahwa dari 66 responden Angka kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu sebanyak 33 responden (50%) dan 33 responden (50%) dengan siklus menstruasi teratur.

Hubungan antara Indeks masa Tubuh dengan Keteraturan Siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh didapatkan hasil uji *Chi Square* nilai *p value* <0,05 dan nilai OR= 4,457, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi.Hal ini sejalan dengan penelitain yang dilkukan oleh Ruqaiyah 2020, bahwa Hasil uji statistic diperoleh nilai ρ(0,000) sehingga Ha di terima dan Ho ditolak, dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa AKBID Pelamonia Makassar tahun 2020 (Ruqaiyah & Fauziah, 2021)

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan indeks massa tubuh adalah salah satu faktor status gizi yang memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi. Status gizi remaja putri mempengaruhi terjadinya menarche, keluhan-keluhan yang terjadi selama menstruasi dan lamanya siklus menstruasi (Proverawati, 2017).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Exact Fisher Test diperoleh nilai ρ(0,000) dan Ho ditolak, penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa AKBID Pelamonia Makassar tahun 2020.(Ruqaiyah & Fauziah, 2021)

Obesitas meningkatkan faktor risiko terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini dapat terjadi karena perempuan yang memiliki IMT gemuk banyak mempunyai cadangan lemak pada tubuhnya, sehingga akan terjadi peningkatan aromatisasi androgen menjadi

estrogen (Ganong, 2011). Dengan demikian pada wanita gemuk kadar estrogen cenderung tinggi. Kadar esterogen yang tinggi akan memberikan feed back negatif terhadap sekresi GnRh. Meningkatnya jumlah estrogen yang ada dalam darah disebabkan karena produksi estrogen pada sel-sel teka. Sel teka menghasilkan androgen dan merespon LH (luteinizing hormone) dengan meningkatkan jumlah reseptor LDL (low-density lipoprotein) yang berperan dalam pemasukan kolesterol ke dalam sel. (Hupitoyo., 2011)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan alat diagnostik yang paling banyak digunakan untuk mengidentifikasi masalah berat badan untuk mengukur apakah seseorang itu dikatakan kurus, gemuk atau obesitas. (Mulyani & Ladyani, 2018). IMT yang rendah menggambarkan kadar lemak didalam tubuhnya yang kurang sehingga akan berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Namun kadar lemak yang berlebih didalam tubuh juga kurang baik terhadap siklus reproduksi dalam hal ini adalah menstruasi. Kelebihan kadar lemak tubuh menyebabkan seseorang mengalami obesitas dan hal tersebut berdampak kepada kestabilan hormon yang dihasilkan sehingga akan mempengaruhi keteraturan siklus mentruasi (Ambariani et al., 2021)

Hormon yang berperan didalam menstruasi adalah hormon estrogen. Hormone ini disintetis di ovarium, adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh (Hupitoyo, 2011) dalam (Sitepu, 2018)

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian hasil uji *Chi Square* diperoleh *p value* <0,05 dan nilai OR= 3,750 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan keteraturan siklus menstruasi. Dari 66 responden, mahasiswi dengan tingkat pengetahuan tinggi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 18 responden (27,2%), dan mahasiswi dengan tingkat pengetahuan tinggi yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu 27 responden (40,9%). Sedangkan mahasiswi dengan tingkat pengetahuan rendah yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 15 responden (22,7%) dan mahasiswi dengan tingkat pengetahuan rendah yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu 6 responden (9,0%).

Hal ini sesuai dengan teori Pengetahuan merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakniindera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perabaan. Sebagian besar melalui mata dan telinga (Notoamodjo, 2018)

Pengetahuan juga dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial budaya. Para orang tua di lingkungan yang tidak mmberikan pengetahuan tentang menstruasi pada anak-anaknya, akan berpengaruh pada pengetahuan dan pemahaman anak tentang menstruasi. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Cara berpikir seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungannya dalam memperoleh suatu pengalaman. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan. (Wawan, A.,Dewi, 2010).

Hubungan antara Pendapatan keluarga dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* diperoleh *p value* = <0,05 dan nilai OR= 0,214 maka dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan antara pendapatan keluarga dengan keteraturan siklus menstruasi. Dari 66 responden, mahasiswi dengan pendapatan keluarga >UMR yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 28 responden (42,4%), dan mahasiswi dengan pendapatan keluarga >UMR yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu 18 responden (27,2%). Sedangkan mahasiswi dengan pendapatan keluarga <UMR yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 5 responden (7,6%), dan mahasiswi dengan pendapatan keluarga <UMR yang mengalami siklus menstruasi teratur yaitu 15 responden (22,7%).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan pendapatan keluarga adalah salah satu faktor status gizi, yang berhubungan erat dengan kesehatan dimana peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga (Rodiah, 2014).

Faktor penyebab langsung terjadinya kekurangan gizi adalah ketidakseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan terjangkitnya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan. Ketiga faktor tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan keluarga serta tingkat pendapatan keluarga (Supariasa, et al., 2002; Mukherjee et al., 2018).

DAFTAR PUSTAKA

Ambariani, Nurhidayati, M., & Ekowati, E. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Gunadarma Depok 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, *X*(1).

Ganong, W. . (2011). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC. Jakarta.

Harahap, V. . I. (2013). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2012. *STIKes PRIMA JAMBI*, *2*, 17–20. https://www.neliti.com/publications/286553/hubungan-indeks-massa-tubuh-imt-terhadap-siklus-menstruasi-pada-remaja-putri-di

Hupitoyo. (2011). *Obesitas dan Fertilitas.* Bumi Kisara.

Kesehatan, P. D. dan I. K. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*.

Mulyani, T. D., & Ladyani, F. H. I. M. T. (IMT) dengan siklus menstruasi. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan …*, *70*(Ci). http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/viewFile/733/675

Proverawati, A. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* (viii + 144). Nuha Medika.

Retissu, R., Sanusi, S., Muhaimin, A., Rujito, L., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Jenderal, U. (2010). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Sindroma Prementruasi*. *XXVII*(1), 1–6.

Ruqaiyah, R., & Fauziah, Y. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa AKBID Pelamonia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, *4*(1), 1–7. https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i1.169

Sitepu, B. L. B. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Tigapanah Kab.Karo Tahun 2018. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*, *3*(2), ثقثقثقثق.

http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/637/SKRIPSI BERTY LENGKAP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wawan, A.,Dewi, M. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.