

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Devillya Puspita D, Selty Tingubun

Universitas Respati Yogyakarta, Catur Tunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta

email: dddevilya@gmail.com

Abstrak: Hubungan antara Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah status gizi. Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan gizi seimbang untuk remaja dan penyakit infeksi. Asupan gizi yang sangat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi dan akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap lima belas siswi. Sebanyak delapan (85,75%) remaja putri dengan status gizi kurang dengan siklus menstruasi normal dan yang tidak normal 12,5%. Sebanyak enam (66,66%) remaja putri dengan status gizi normal dengan menstruasi normal dan yang tidak normal 33,33%. Sebanyak satu orang remaja putri dengan status gizi lebih yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini berjumlah 118 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random* dengan jumlah sampel 91 siswi. Analisis data *Bivariate* menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta dengan *p value* < 0,05. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta.

Kata Kunci: status gizi, siklus menstruasi, remaja putri

Abstract: The Relationship between Nutritional Status and Menstrual Cycle in Teenagers. One of the factors that affects the menstrual cycle is nutritional status. Nutritional status is directly affected by the intake of balanced nutritional food for adolescents and infectious diseases. Intake of nutrients greatly affects the growth, the function of organs that causes disruption of reproductive function and will affect the disruption of menstrual cycle. Based on the results of preliminary studies conducted on fifteen female students, eight (85.75%) adolescent girls with less nutritional status with normal and abnormal menstrual cycles of 12.5%, six (66,66%) adolescent with normal nutritional status with normal and abnormal menstruation 33,33%, and one teenager with more nutritional status who experiences abnormal menstrual cycle. The purpose of this study is to determine the relationship between nutritional status and menstrual cycle of girls in State Senior High School (SMA Negeri) 1 Depok Yogyakarta. This research uses analytic observational method with cross sectional approach. The population of this study amounted to 118 female students. The sampling technique used proportional random with sample number 91 female students. Bivariate data analysis which uses Chi Square test shows there is relationship between nutritional status and menstrual cycle of the girls in SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta with *p value* <0,05. The conclusion in this research is that there is relationship between nutritional status and menstrual cycle of the girls in SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta.

Keywords: nutritional status, menstrual cycle, adolescent girls

Jumlah remaja berusia 10-19 tahun didunia sekitar 18% dari jumlah penduduk atau sekitar 1,2 milyar penduduk. Di Indonesia menurut profil data kesehatan tahun 2011 jumlah remaja berusia 10-19 tahun adalah 44,91 juta dari penduduk. Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) remaja berusia 10-19 tahun adalah 18,29% dari penduduk Badan Pusat Statistik (BPS, 2012). Masa remaja diawali oleh masa pubertas yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologi (kematangan organ-organ seksual). Pada remaja putri ditandai dengan pembesaran buah dada dan pinggul. Pada masa remaja ini, remaja mengalami perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi. Pada perempuan diawali dengan datangnya menstruasi yang pertama kali yang biasa disebut *menarche* (Kusmiran, 2011).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri antara lain: bentuk tubuh mulai tampak jelas lekuk-lekukannya, kulit lebih menjadi halus, payudara membesar, suara menjadi lebih nyaring, juga munculnya bulu-bulu halus di beberapa bagian tubuh (Waryana, 2010). Pada usia remaja tumbuh kembang tubuh berlangsung lambat bahkan akan terhenti menjelang usia 18 tahun, hal itu tidak berarti faktor gizi pada usia ini tidak memerlukan perhatian. Remaja membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan, nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi dibandingkan dengan sebelum menstruasi pada usia yang sama (Marmi, 2013).

Pada remaja putri banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain: hormon, kelenjar, stres, dan status gizi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Status gizi dan asupan gizi yang sangat mempengaruhi pertumbuhan,

fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi dan akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Pertumbuhan normal tubuh memerlukan nutrisi yang memadai, kecukupan zat gizi energi, protein, lemak dan kesediaan semua suplai nutrisi esensial yang menjadi basis pertumbuhan tubuh (Anthony, 2011). Kekurangan nutrisi akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi, sehingga terjadi gangguan fungsi hipotalamus yang mengakibatkan perubahan hormonal tertentu, termasuk hormon-hormon yang mempengaruhi siklus ovulasi (*gonadotropin*) dan komposisi diet baik secara kuantitatif maupun kualitatif mempengaruhi siklus menstruasi serta penampilan reproduksi, komposisi diet khususnya diet rendah lemak akan mengakibatkan fase folikel meningkat (Lailiyana dan Suryatni, 2010).

Seseorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (*folicle stimulating hormone*). Dimana FSH ini berfungsi merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung satu sel telur. Tetapi hanya satu folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Sedangkan LH (*luteinizing hormone*) berfungsi dalam pematangan sel telur atau ovulasi (fase sekresi) yang nantinya jika tidak dibuahi akan mengalami peluruhan (menstruasi), sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu. Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan meningkat atau menurun (Anggarini dan Chayaningrum, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 15 orang siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Depok sebanyak delapan (85,7%) remaja putri dengan status gizi kurang mengalami siklus menstruasi yang normal dan yang tidak normal 12,5%. Sebanyak enam (66,66%) orang remaja putri dengan

status gizi normal mengalami siklus menstruasi normal dan yang tidak normal 33,33%. Sebanyak satu orang remaja putri dengan status gizi lebih yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI berjumlah 118 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 91 siswi. Teknik Pengambilan sampel yaitu dengan *proportional random sampling*. Pengukuran status gizi dengan berat badan dan tinggi badan ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Chi square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Siklus Mesntruasi pada Remaja Putri

Variabel	n	%
Status Gizi		
Normal	76	83,5
Lebih	15	16,5
Siklus Menstruasi		
Normal	75	82,4
Tidak normal	16	17,6
Jumlah	91	100

(Sumber: Data Primer, 2014)

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden 76 siswi (83,5%) mempunyai status gizi normal dan siklus menstruasi yang normal 75 siswi (82,4%). Hal ini berarti siswi yang memiliki status gizi normal lebih banyak dari pada siswi yang memiliki status gizi lebih. Sedangkan siswi yang mempunyai siklus menstruasi

normal lebih banyak dari pada siswi yang mempunyai siklus menstruasi tidak normal. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta.

Tabel 2. Tabulasi Silang Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Variabel	Siklus Menstruasi				X ²	P value
	Normal		Tidak Normal			
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Status Gizi						
Normal	72	79,12	4	4,39	48,287	0,00
Lebih	3	3,29	12	13,18		
Jumlah	75	82,4	16	17,6		

(Sumber: Data primer, 2014)

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang mempunyai siklus menstruasi normal lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai status gizi normal 72 siswi (79,12%), sebaliknya siswi yang mempunyai siklus menstruasi tidak normal lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai status gizi lebih 12 siswi (13,18%). Hasil uji *chi square* menunjukkan ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi ($p = 0,00$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta didapatkan 76 siswi (83,5%) mempunyai status gizi normal. Hasil penelitian ini hampir sama menyatakan bahwa pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta adalah sebanyak 81% mempunyai status gizi normal. Status gizi yang normal tidak terlepas dari adanya perkembangan fisik. Perkembangan fisik adalah perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Aktivitas kelenjar pituitari pada saat ini berakibat pada sekresi hormon yang meningkat, dengan efek fisiologi yang tersebar luas. Hormon pertumbuhan menghasilkan dorongan pertumbuhan yang cepat

yang membawa tubuh mendekati fungsi optimum. Pencapaian kematangan seksual pada gadis remaja ditandai dengan menstruasi dan pada pria ditandai dengan produksi semen. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria dan estrogen pada wanita, zat-zat yang juga dihubungkan dengan penampilan ciri-ciri seksual sekunder (Paath, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta didapatkan tujuh siswi 82,4% mempunyai siklus menstruasi normal. Hasil penelitian menyatakan bahwa pada remaja putri di SMA Negeri 9 Yogyakarta adalah sebanyak 75,9% mempunyai siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal terjadi karena keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini berperan mengatur pembentukan selaput lendir rahim yang akan rontok setiap kali menstruasi. Ada empat faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain: hormon, kelenjar, stres dan status gizi. Sehingga siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Depok Yogyakarta dipengaruhi oleh hormon, kelenjar, stres dan status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi. Status gizi dan asupan gizi yang sangat mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi dan akan berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Pertumbuhan normal tubuh memerlukan nutrisi yang memadai, kecukupan zat gizi energi, protein, lemak dan kesediaan semua suplai nutrisi esensial yang menjadi basis pertumbuhan tubuh (Waryana, 2010).

Gizi atau makanan tidak hanya diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental serta kesehatan, tetapi juga diperlukan untuk kesuburan seseorang. Asupan nutrisi yang adekuat sangat berperan dalam meningkatkan fungsi reproduksi. Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik (Paath dkk, 2005).

Kekurangan gizi pada seorang wanita akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Hal ini dapat diketahui apabila seseorang mengalami anorexia nervosa maka berat badannya akan menurun yang bisa menyebabkan perubahan pada hormon-hormon tertentu dalam tubuh yang berhubungan dengan gangguan fungsi hipotalamus akibatnya perubahan siklus ovulasi dan menstruasi (Sibagariang, 2010). Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Paath dkk, 2005).

Seseorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan *follicle stimulating hormone* (FSH). Dimana FSH ini berfungsi merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung satu sel telur. Tetapi hanya satu folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Sedangkan *luteinizing hormone* (LH) berfungsi dalam pematangan sel telur atau ovulasi (fase sekresi) yang nantinya jika tidak dibuahi akan mengalami peluruhan (menstruasi), sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu (Astuti dan Noranita, 2016). Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan meningkat atau menurun (Anggarini dan Cahyaningrum, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta sebagian besar memi-

liki status gizi normal. Siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal. Ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta. Saran bagi SMA Negeri 1 Depok Yogyakarta sebaiknya institusi pendidikan bekerjasama dengan institusi pelayanan kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan khususnya tentang status gizi dan siklus menstruasi. Untuk peneliti lebih lanjut agar meneliti variabel pengganggu dari status gizi dan siklus menstruasi, karena masih banyak faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi siklus menstruasi selain status gizi.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggarini dan Chayaningrum. 2012. *Hubungan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Akhir Akademik Kebidanan Semarang*. <http://jurnal.abdihusada.com/index.php/jdk/article/download/21/20.Pdf>. Diakses tanggal 2 Oktober 2013.
- Anthony, D.P.N. 2011. *Hubungan antara Status Gizi dan Siklus Menstruasi Siswi Kelas X dan Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta.
- Astuti, E. P dan Noranita, L. 2016. Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Jilid 3, Nomor 1, Desember 2016.
- Badan Pusat Statistik. 2012. *Jumlah Remaja di DIY*. <http://www.bps.go.id/>. Diakses tanggal 10 Desember 2013.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lailiyana, Noor, dan Suryatni. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Paath, Rumdasih, dan Heryati. 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sibagariang, E. E. 2010. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.