

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN LAMA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI KOTA YOGYAKARTA

¹Bima Suryantara, ²Gunarmi, ³Eka Vicky Yulivantina

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Magister, ³Program Studi Kebidanan Program Profesi STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email korespondensi: bimasuryantara.gb@gmail.com, gunarmi.gb@gmail.com,
ekavicky.yulivantina@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa remaja kebutuhan nutrisi perlu mendapatkan perhatian khusus karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan organ secara fisiologis. Pertumbuhan pada masa remaja mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta penggunaan zat gizi, hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormon pada masa remaja juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja. Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan endometrium lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan lama menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 62 remaja putri. Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan status gizi dengan lama menstruasi pada remaja putri di kota Yogyakarta yang ditunjukkan oleh nilai $p=0,831$.

Kata Kunci: status gizi, lama menstruasi.

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS WITH MENSTRUAL DURATION IN ADOLESCENT IN YOGYAKARTA CITY

ABSTRACT

During adolescence, nutritional needs need special attention because during adolescence there is a physiological growth and development of organs. Growth in adolescence affects the needs, absorption, and use of nutrients, this is accompanied by rapid enlargement of organs and body tissues. Hormonal changes during adolescence also cause many physiological changes that affect nutritional needs in adolescents. Nutritional status affects menstruation mainly through the provision of materials to make the endometrial lining again and its effect on female hormone levels. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and duration of menstruation in adolescent girls. This study uses a quantitative correlation method with a cross sectional time approach. Sampling with total sampling technique with a sample of 62 young women. The results of the analysis using the chi square test showed that there was no relationship between nutritional status and the length of menstruation in adolescent girls in the city of Yogyakarta, which was indicated by the p value = 0.831.

Keywords: *nutritional status, duration of menstruation.*

PENDAHULUAN

Pada masa remaja kebutuhan nutrisi perlu mendapatkan perhatian khusus karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan organ secara fisiologis. Pertumbuhan pada masa remaja mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta penggunaan zat gizi, hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormon pada masa remaja juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja ^[1].

Berdasarkan data Riskesdas (2015) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur remaja sebanyak 14,76% dan berat badan lebih sebesar 11,48%. Dengan demikian prevalensi kelompok remaja kelebihan berat badan sebesar 26,23%. Sedangkan prevalensi penduduk remaja kurus 11,09%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri tingkat kelebihan berat badan pada remaja mencapai (26,58%).

Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan ^[2].

Peran pemerintah dalam kesehatan reproduksi bekerja sama dengan berbagai lembaga seperti BKKBN dengan membentuk pusat informasi

konseling remaja (PIK R) di sekolah sekolah terutama tingkat menengah pertama dan SMA. Peran bidan dalam program gizi dan kesehatan reproduksi memberikan penyuluhan pada remaja tentang asupan nutrisi yang baik dan menstruasi yang sehat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dari 15 siswi, penulis menemukan 8 orang siswi yang lama menstruasinya tidak normal. Penulis kemudian mengukur status gizi siswi tersebut, didapatkan hasil bahwa 7 siswi status gizi yang tidak normal. Berdasarkan hasil di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Status Gizi dengan Lama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan lama menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi berjumlah 62 responden, teknik pengambilan sampel *total sampling* dan sampel berjumlah 62 responden. Sampel penelitian adalah siswa kelas X dan kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama menstruasi. Analisis univariat menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan dalam bentuk tabulasi. Analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kesalahan 5% menggunakan Uji Chi-Square pada program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 17,0 dengan tingkat kesalahan 5 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Status Gizi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Kategori Status Gizi pada Remaja Putri

Kategori Responden	Jumlah	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Status Gizi		
Underweight	16	25,8
Normal	36	58,1
overweight	8	12,9
Obesitas kelas I	1	1,6
Obesitas kelas II	1	1,6
Obesitas abnormal	0	0
Total	62	100

Sumber : data primer

Dari hasil pengukuran status gizi pada 62 responden di SMA Muhammadiyah 7 didapatkan data 16 (25,8%) responden dalam kategori underweight, 36 (58,1%) responden pada kategori normal, 8 (12,9%) responden pada kategori overweight, 1 (1,6%) responden pada kategori obesitas kelas I, 1(1,6%) responden pada kategori obesitas kelas II.

2. Lama Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Kategori lama Menstruasi pada Remaja Putri

Kategori Responden	Jumlah	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Lama Menstruasi		
< 4 hari	0	0
4-6 hari	20	32,3
>6 hari	42	67,7
Total	62	100

Sumber : data primer

Dari hasil wawancara lama menstruasi pada 62 responden didapatkan data bahwa 20 (32,3%) responden lama menstruasinya 6 hari dan 42 (67,7%) responden lama menstruasinya > 6 hari.

3. Hubungan Status Gizi dengan Lama Menstruasi pada Remaja Putri

Tabel 3. Tabulasi Silang Kejadian Anemia Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri

Kategori Responden	Lama Menstruasi		Jumlah		p value	
	Normal		Tidak Normal			
	N	%	N	%		
Status Gizi	Normal	12	50	24	50	
	Tidak Normal	8	30,7	18	69,23	
	Total	20	32,25	42	67,74	
					0,831	
					100	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa dari 36 responden yang memiliki status gizi normal, 24 (66,66%) mengalami lama menstruasi tidak normal. Dari 26 responden yang memiliki status gizi tidak normal, 18 (69,23%) responden mengalami lama menstruasi tidak normal pula. Hasil uji Chi Square menunjukkan besarnya nilai p value adalah 0,831 ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status

gizi dengan lama menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa 58,1% status gizi responden pada penelitian ini berada pada kategori normal dan 1,6 % remaja putri pada kategori obesitas kelas II. Berdasarkan hasil pengkajian terhadap responden penelitian di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang memiliki status gizi normal, responden penelitian mengikuti kegiatan keolahragaan di sekolah seperti basket dan bela diri. Setiap hari responden penelitian melakukan olahraga kurang lebih 60 menit baik di rumah maupun di sekolah. Hal ini relevan dengan teori dari [2] yang mengatakan bahwa penurunan berat badan atau pencegahan peningkatan berat badan dapat dilakukan dengan beraktifitas fisik sekitar 60 menit dalam sehari.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden penelitian di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang memiliki status gizi normal, di dapatkan informasi bahwa responden penelitian tinggal di rumah bersama orang tua. Untuk menu sehari-hari disiapkan oleh ibu responden penelitian dan 75% dari

responden penelitian membawa bekal setiap hari. Menu pada bekal tersebut bervariasi dan terdiri dari sumber karbohidrat (nasi), protein (tahu, tempe, ikan), lemak (jeroan), sayuran hijau dan buah. Oleh karena itu asupan nutrisi responden penelitian terpenuhi. Hal ini relevan dengan teori dari [3] yang mengatakan bahwa ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status gizi anak.

Status gizi berdasarkan indikator IMT lebih dipengaruhi asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak). Karbohidrat, protein dan lemak merupakan asupan zat gizi penyuplai terbesar energi dalam tubuh. Asupan energi seimbang akan membantu memelihara status gizi normal. Berdasarkan hasil pengkajian, didapatkan informasi bahwa responden penelitian yang memiliki status gizi normal mengkonsumsi sumber karbohidrat, protein dan lemak pada saat sarapan, makan siang dan makan malam. Hal ini sesuai dengan pendapat^[4] yang menyatakan bahwa konsumsi zat gizi dari makanan diharapkan seimbang dalam kandungan zat gizinya, sehingga proses metabolisme tubuh akan bekerja dengan optimal.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden penelitian dengan status gizi *underweight*, mereka tidak mengkonsumsi sumber karbohidrat, protein dan lemak dengan baik. Responden penelitian mengurangi sumber karbohidrat, protein dan lemak pada makanan yang mereka konsumsi. Responden penelitian beranggapan susu, daging, telur, ikan dan beberapa sumber protein lainnya dapat menyebabkan mereka mengalami kenaikan berat badan.

Berdasarkan hasil pengkajian kepada responden yang berada pada kategori *overweight* dan obesitas kelas I dan II, responden mengaku sering mengkonsumsi makanan cepat saji karena praktis dan mudah didapatkan hal ini relevan dengan penelitian^[5] bahwa remaja dengan asupan energi *fast food* total yang tinggi mempunyai risiko 2,27 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi asupan energi *fast food* total yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa asupan energi *fast food* secara total yang dikonsumsi akan memberikan kontribusi asupan total energi yang tinggi pula.

2. Lama Menstruasi

Dari hasil wawancara lama menstruasi pada 62 responden

penelitian didapatkan data bahwa 67,7% remaja putri lama menstruasinya >6 hari dan 32,3% remaja putri lama menstruasinya 4-6 hari.

Berat badan yang rendah (*underweight*) bisa menyebabkan lama menstruasi menjadi tidak normal. Berdasarkan hasil penelitian, 43,8% responden penelitian yang mengalami *underweight* lama menstruasinya >6 hari. Hal ini disebabkan karena pada remaja dengan berat badan yang rendah (*underweight*) berpengaruh terhadap sel-sel lemak tubuh untuk memproduksi hormon estrogen. Hal ini relevan dengan teori dari^[6] yang mengatakan bahwa ketidakseimbangan hormon estrogen mengakibatkan menstruasi menjadi tidak normal.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden penelitian di SMA Muhammadiyah 7 yang lama menstruasinya >6 hari, 50% responden penelitian mengaku memiliki aktifitas yang berlebihan. Responden penelitian sekolah dari pukul 07.30 WIB -14.00 WIB, setelah itu responden penelitian harus mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Selain itu, sepuang sekolah responden penelitian mengikuti bimbingan belajar di luar dan malam

hari masih harus mengerjakan tugas sekolah. Hal ini relevan dengan teori dari^[6] yang menyatakan bahwa aktifitas fisik yang berlebih dapat mempengaruhi lama menstruasi.

3. Hubungan Status Gizi dengan Lama Menstruasi

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan data bahwa Dari 26 responden yang memiliki status gizi tidak normal, 18 (69,23%) responden mengalami lama menstruasi tidak normal pula. Hal ini sesuai dengan teori dari Almatsier (2010) bahwa status gizi yang baik pada masa remaja akan menghasilkan kesehatan yang baik.

Status gizi yang tidak baik akan mempengaruhi lama menstruasi pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Chan et al (2009) yang menyatakan bahwa siswa dengan obesitas memiliki resiko 70 kali lebih besar untuk mengalami menstruasi lebih panjang. Hal ini dikaitkan dengan mekanisme gangguan hormon esterogen yang mempengaruhi lama menstruasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang mengalami overweight dan obesitas cenderung untuk mengalami gangguan pada lama menstruasi. Menurut^[7], menyatakan bahwa kelebihan berat badan dapat

menyebabkan gangguan pada lama menstruasi karena kolesterol yang terdapat pada lemak tubuh berlebihan dari remaja putri dengan kelebihan berat badan merupakan prekursor estrogen sehingga produksi estrogen cenderung berlebihan. Adanya gangguan metabolisme estrogen pada remaja wanita dengan kelebihan berat badan akan menyebabkan gangguan pada lama menstruasi.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan besarnya nilai *p value* adalah 0,831 ($\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan lama menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hal ini dimungkinkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi lama menstruasi selain faktor status gizi. ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain penyakit yang menyebabkan perubahan hormon seperti diabetes mellitus (DM) yang tidak terkontrol, polycystic ovary syndrome (PCOS), kelainan kelenjar tiroid, stress, konsumsi obat tertentu seperti kontrasepsi hormonal dan obat yang dapat meningkatkan kadar hormone prolaktin, merokok serta aktifitas fisik yang berlebihan [8].

SIMPULAN

Diketahui bahwa dari 62 remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, 58,1% memiliki status gizi normal, 67,7% lama menstruasinya tidak normal. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan lama menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ($p = 0,831$).

[8] Marc. F., *Clinical Gynecologic Endocrinology & Infertility*, no. United States: Lippincott Williams & Wilkins. 2010.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, *Kajian Profil Penduduk Remaja*. 2011.
- [2] Arisman, "Gizi Dalam Daur Hidup," *Penerbit Buku Kedokt. EGC*, no. Jakarta, 2014.
- [3] et al. Lazzeri, "Prinsip Dasar Gizi Manusia," no. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta., 2012.
- [4] Darwin, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika : Jakarta, 2009.
- [5] Chan et al. Rafiony, "Fast food and soft drink consumption as obesity risk factor adolescents," no. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 2015.
- [6] A. Djaeni, "Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Profesi Di Indonesia," no. Dian Rakyat: Jakarta., 2011.
- [7] Caroline. M.D., *Pengantar Pangan dan Gizi*, no. Jakarta : PT Penebar Swadaya. 2001.

