

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DAYAH BUDI PANTON LABU KABUPATEN ACEH UTARA

Usti Julita¹, Junaedy², Erna Masdiana³

^{1 2 3}Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda
Lhokseumawe

Email : ustijulita95@gmail.com
junaedy@akimal.ac.id
ernamasdiana1@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang dihadapi bangsa Indonesia sekarang ini yaitu Gangguan siklus menstruasi akan memberikan dampak bagi remaja. Gangguan siklus menstruasi dapat menandakan adanya kehamilan, gangguan endokrin, kelainan siklus dan status gizi remaja tersebut kurang. Remaja yang mempunyai status gizi yang baik dan sebaliknya dapat dilihat dari berat badannya. Berat badan juga mempengaruhi keseimbangan hormon dan siklus menstruasi. Masalah gizi merupakan masalah mendasar karena secara langsung menentukan kualitas sumber daya manusia serta meningkatkan derajat kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren dayah budi panton labu kabupaten aceh utara. Desain dalam penelitian ini analitik dengan menggunakan rancangan cross-sectional untuk melihat atau menganalisa hubungan variable. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utara yaitu 55 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik Cara pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Analisa data dalam penelitian ini yaitu variabel univariat dan bivariat. Hasil penelitian terdapat hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utarayang dibuktikan dengan nilai p- value yaitu $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau pedoman untuk penelitian selanjutnya tentang status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. Saran agar responden dapat menerapkan asupan gizi yang seimbang sehingga tercapai indeks massa tubuh yang sesuai, tidak terjadi kelebihan atau kekurangan asupan nutrisi yang menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi.

Kata Kunci : Status Gizi, Menstruasi, Remaja Putri

RELATIONSHIP AMONG NUTRITIONAL STATUS AND DISORDERS PERIOD IN ADOLESCENT GIRLS AT THE ISLAMIC BOARDING SCHOOL BUDI PANTON, NORTH ACEH

ABSTRACT

The health problem facing the Indonesian nation today is that menstrual cycle disorders will have an impact on teenagers. Menstrual cycle disorders can indicate pregnancy, endocrine disorders, cycle abnormalities and poor nutritional status of the teenager. Teenagers who have good nutritional status and vice versa can be seen from their body weight. Body weight also affects hormonal balance and the menstrual cycle. Nutritional problems are a fundamental problem because they directly determine the quality of human resources and improve health status. The aim of this research is to determine the relationship between nutritional status and menstrual disorders in adolescent girls at the Dayah Budi Panton Pumpkin Islamic Boarding School, North Aceh Regency. The design in this research is analytical using a cross-sectional design to see or analyze the relationship between variables. The population in this study were all young women at the Dayah Budi Panton Labu Islamic Boarding School, North Aceh Regency, namely 55 respondents. The sampling technique uses a total sampling technique, namely the entire population is sampled. Data analysis in this research includes univariate and bivariate variables. The results showed a relationship between nutritional status and menstrual disorders in adolescent girls at the Dayah Budi Panton Labu Islamic Boarding School, North Aceh Regency, which is proven by the p-value, namely $0.000 < \alpha 0.05$, so that H_a was accepted, and H_o was rejected. Conclusion It is hoped that the results of this study can be used as a reference or guideline for further research on nutritional status with menstrual disorders in young women. Suggestions are that respondents can implement a balanced nutritional intake so that an appropriate body mass index is achieved, there is no excess or deficiency in nutritional intake which causes occurrence of menstrual disorders.

Keywords: Nutritional Status, Menstruation, Young Women

1. PENDAHULUAN

Menstruasi sebagai proses alamiah yang terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang. Menstruasi biasanya berlangsung selama lima sampai tujuh hari dan rata-rata darah yang keluar saat menstruasi adalah 35-50 ml tanpa bekuan darah (Winkjosastro, 2014). Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian

wanita dari negara industri maupun negara berkembang. Gangguan perdarahan menstruasi dapat menimbulkan resiko patologis apabila dihubungkan dengan banyaknya kehilangan darah, mengganggu aktivitas sehari-hari, adanya indikasi *inkompatibel ovarium* pada saat konsepsi atau adanya tanda-tanda kanker (Kusmiran, 2014).

Berdasarkan hasil survey Glas Ier, di Amerika Serikat menunjukkan, premenstrual syndrome dialami 50% wanita yang datang ke klinik ginekologi. Lembaga independen yang diprakarsai Bayer Schering Pharma melakukan penelitian yang melibatkan 1602 wanita dari Australia, Hongkong, Pakistan dan Thailand. Hasilnya menyimpulkan bahwa 22% wanita Asia Pasifik menderita *premenstrual syndrome* (Puspitarini, 2015).

Berdasarkan data Kemenkes RI (2016), jumlah remaja di Indonesia adalah sebanyak 64.887.035 orang, di Indonesia 83,5% mahasiswi mengalami *dismenorrhea*. Persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-20 tahun di Provinsi yaitu 29,7%. Persentase perempuan usia 30-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur yaitu 19,8% (Kemenkes, RI, 2017).

Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh (2016), persentase remaja putri yang mendapatkan haid pertama pada usia 15-20 tahun di Provinsi yaitu 34,5%. Persentase perempuan usia 30-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur yaitu 19,7% (Dinkes Aceh, 2017). Berdasarkan data dari Dinkes Aceh Utara (2016), jumlah remaja di Kabupaten Aceh Utara tahun 2016 sebanyak 75.478 orang, sedangkan jumlah yang mengalami gangguan siklus menstruasi adalah sebanyak 29,7% dari jumlah remaja yang ada (Dinkes Aceh Utara, 2017).

Gangguan siklus menstruasi akan memberikan dampak bagi remaja (Kusmiran, 2014). Gangguan siklus menstruasi dapat menandakan adanya kehamilan, gangguan endokrin, kelainan siklus dan status gizi remaja tersebut kurang. Remaja yang mempunyai status gizi yang baik dan sebaliknya dapat dilihat dari berat badannya. Berat badan juga mempengaruhi keseimbangan hormon dan siklus menstruasi. Remaja yang mengalami berat badan yang berlebihan maka akan terjadi

gangguan metabolisme estrogen berupa peningkatan produksi estrogen pada wanita sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan apabila terjadi penurunan berat badan yang akut maka menyebabkan gangguan pada fungsi *ovarium* maka akan terjadi gangguan siklus menstruasi yaitu *amenorrhea* (Waryana, 2016).

2. METODE

Desain penelitian ini bersifat *analitik* dengan desain studi “*cross sectional*” yaitu suatu penelitian dimana variabel *independen* (resiko) dan variabel *dependen* (efek) diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2014). Penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utara berjumlah 55 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dengan kriteria sampel sebagai berikut : 1) Bersedia menjadi responden, dan 2) Ada pada saat penyebaran kuesioner.

3. HASIL

Hasil penelitian tentang karakteristik umur pertama kali haid remaja putri di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utara, sebagian besar berada pada kategori 13-15 tahun yaitu sebanyak 46 orang dengan persentase 84%.

TABEL 3.1 DISTRIBUSI FREKUENSI UMUR PERTAMA KALI HAID REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DAYAH BUDI PANTON LABU KABUPATEN ACEH UTARA

No	Umur Pertama Kali Haid	Frekuensi	Persentase (%)
1.	10-12 tahun	5	9
2.	13-15 tahun	46	84
3.	16-18 Tahun	4	7
Total		55	100

Status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utara tahun, sebagian besar berada pada kategori

kurus tingkat ringan yaitu sebanyak 28 orang dengan persentase 51%.

TABEL 3.2 DISTRIBUSI FREKUENSI STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DAYAH BUDI PANTON LABU KABUPATEN ACEH UTARA

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurus Tingkat Berat	2	4
2.	Kurus Tingkat Ringan	28	51
3.	Normal	16	29
4.	Gemuk Tingkat Ringan	7	12
5.	Gemuk Tingkat Berat	2	4
Total		55	100

TABEL 3.3 DISTRIBUSI FREKUENSI GANGGUAN MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DAYAH BUDI PANTON LABU KABUPATEN ACEH UTARA

No	Gangguan Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ya	37	67
2.	Tidak	18	33
Total		55	100

Karakteristik gangguan menstruasi remaja putri di Pondok Pesantren Dayah Budi Panton Labu Kabupaten Aceh Utara, sebagian besar berada pada kategori Ya yaitu sebanyak 37 orang dengan persentase 67%.

TABEL 3.4 DISTRIBUSI FREKUENSI HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DAYAH BUDI PANTON LABU KABUPATEN ACEH UTARA

No.	Status Gizi	Gangguan Menstruasi				Jumlah		Kemaknaan	
		Ya		Tidak		f	%	df	p-value
		f	%	f	%				
1.	Kurus Tingkat Berat	2	100	0	0	2	100	1	0.001
2.	Kurus Tingkat Ringan	26	93	2	7	28	100		
3.	Normal	2	12	14	88	16	100		
4.	Gemuk Tingkat Ringan	5	71	2	29	7	100		
5.	Gemuk Tingkat Berat	2	100	0	0	2	100		
Jumlah		37	67	18	33	55	100		

Status gizi ada hubungan secara signifikan terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri dengan nilai signifikan (p) sebesar 0.001 yang artinya $p = value < 0.05$ menyatakan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara status gizi terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri.

4. PEMBAHASAN

Status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri menunjukkan bahwa ada pengaruh antara status gizi terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri dengan nilai $p = 0.001$ sehingga $p < 0.05$, yang berarti bahwa status gizi mempunyai hubungan terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri.

Hal ini sesuai dengan teori Chomaria (2015), asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakaturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Status gizi mempengaruhi menstruasi terutama melalui penyediaan bahan untuk membuat lapisan *endometrium* lagi dan pengaruhnya terhadap kadar hormon perempuan. Para remaja putri sebaiknya menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Felicia, dkk (2015) di PSIK FK UNSRAT Manado, meneliti tentang hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri dengan jenis penelitian *analitik* dengan desain studi "*cross sectional*". Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara status gizi dengan gangguan menstruasi dengan nilai p -value 0.000.

Sejalan dengan pernyataan di atas, status gizi sangat erat kaitannya dengan gangguan menstruasi pada remaja putri, karena status gizi pada remaja putri juga mempengaruhi sistem hormonal. Yang terkait dengan jumlah lemak dalam tubuh. Lemak mempengaruhi produksi hormon *estrogen*, dimana hormon tersebut merupakan salah satu hormon yang mempengaruhi sistem reproduksi remaja putri.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka kesimpulan penelitian ini terdapat ada hubungan, status gizi sangat erat kaitannya dengan gangguan menstruasi pada remaja putri, karena status gizi pada remaja putri juga mempengaruhi sistem hormonal. Yang terkait dengan jumlah lemak dalam tubuh. Lemak mempengaruhi produksi hormon estrogen, dimana hormon tersebut merupakan salah satu

hormon yang mempengaruhi sistem reproduksi remaja putri.

SARAN

Responden agar dapat menerapkan asupan gizi yang seimbang sehingga tercapai indeks massa tubuh yang sesuai, tidak terjadi kelebihan atau kekurangan asupan nutrisi yang menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Almatser, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2014). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Chomaria, N. (2015). *Panduan Lengkap Pasca Melahirkan*. Surakarta : Ziyad Visi Media
- Dinkes Aceh. (2017). *Profil Kesehatan Aceh Utara Tahun 2016*.
- Dinkes Aceh Utara. (2017). *Profil Kesehatan Aceh Utara Tahun 2016*.
- Felicia, dkk. (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. Manado : PSIK FK UNSRAT
- Kelly, T. (2013). *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta. Erlangga
- Kemenkes, RI. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Depkes RI
- Kumalasari, dkk. (2014). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Manan, E. (2015). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Jakarta : Buku Biru
- Manuaba, IBG, dkk. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC.
- Marni, dkk. (2015). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dn Anak Prasekolah*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mentari (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di Akademi Kebidanan Cipto Medan*. Medan : Universits Sumatera Utara

- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Owen, S.J., dkk. (2015). *Handbook of Pharmaceutical Excipients*. UK : Pharmaceutical Press
- Ramaiah, S. (2015). *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta : Diglosia Medika
- Pinem, S. (2014). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2014). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Proverawaty, A. dan Wati, E.K. (2015). *Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Yulia Medika
- Puspitarini, dkk. (2015). *Obesitas Sebagai Resiko Terjadinya Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus*.
- Rahayu, L. & Verawaty, S.N. (2015). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita Tanya Jawab Lengkap Seputar Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Sarwono, W.S. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Setyaningrum, E. dkk. (2014). *Pelayanan Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : TIM
- Sharon, J. (2016). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. Jakarta : EGC
- Sibagariang, E.E. (2015). *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : TIM
- Sugiyono. (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung Alfabeta
- Supriasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran
- Tarwoto, dkk. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Waryana. (2016). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Widyastuti, Y, dkk (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Winkjosastro, H. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prwirohardjo
- Yustinus, S. (2015). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta : EGC