



Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/makma>

PENGARUH POLA KONSUMSI, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI TERHADAP MENSTRUASI PERTAMA (Studi Kasus Pada Remaja Putri Kelas 1 SMP)

Darusman,¹✉ T.M. Rafsanjani².

¹Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Aceh, ²Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh.

✉ Alamat Korespondensi:

Jl. Transmigrasi No. 1, Jantho Makmur, Kota Jantho, Jantho Makmur, Aceh Besar, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 2395. Tlp. (0651) 92137. Email: Darusmanskmmkes63@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan peristiwa yang penting pada pubertas anak gadis yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual. Pengamatan awal pada 10 orang remaja putri di SMP Negeri 1 Sinabang diketahui status gizinya baik, dengan postur tubuh ideal. Beberapa diantaranya telah mengalami menstruasi pada umur 12 tahun, namun masih ditemukan remaja yang mengalami menstruasi itu dengan tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi, aktivitas fisik dan status gizi terhadap *Menarche*. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 1 Simeulue Timur, sebanyak 67 siswi, dan sampel dalam penelitian ini adalah total populasi, penelitian dilakukan pada tanggal 27 Januari s/d 03 Februari 2016. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh pola konsumsi makanan dengan menstruasi pertama, dengan $P\text{-value} = 0,041 \leq \alpha = 0,05$, tidak ada pengaruh kebiasaan aktivitas fisik dengan menstruasi pertama, dengan $P\text{-value} = 0,563 \geq \alpha = 0,05$ dan terdapat pengaruh status gizi dengan menstruasi pertama, dengan $P\text{-value} = 0,039 \leq \alpha = 0,05$. Diharapkan kepada remaja putri SMP Negeri 1 Simeulue Timur Kabupaten Simeulue agar memperhatikan gaya hidup, pola makan dan peningkatan pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi menstruasi pertama.

Kata Kunci: Menstruasi, Remaja, Perilaku.

Riwayat Artikel :

Diterima : 19 Juli 2018

Disetujui : 02 Agustus 2018

Dipublikasi : 08 Agustus 2018

THE INFLUENCE OF CONSUMPTION PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITIES AND NUTRIENT STATUS TOWARD FIRST MENSTRUATION

ABSTRACT

First menstruation (*menarche*) is an important event on teenage girls' puberty that become biological sign of sexual maturity. Ten teenage girls of Sinabang 1 junior high school from the initial observation have good nutrient status with ideal posture. Some of them have been experienced menstruation at the age of 12 years old. However, there are teenage girls' who still experienced menstruation abnormally. The objective of this study was to know the influence of consumption patterns, physical activities and nutrient status toward *menarche*. This study use descriptive-analytic method with cross sectional approach. The population of this study was all of female students of Simulehe Timur 1 junior high school, as many as 67 students. The sample of this study was the total of population. The study was conducted on January 27 to February 3 2016. The result of this study proved that food consumption patterns had influence on the first menstruation with $P\text{-value} = 0,041 \leq \alpha = 0,05$. The physical activities had no influence on the first menstruation with $P\text{-value} = 0,563 \geq \alpha = 0,05$. Then the nutrient status had influence on the first menstruation with $P\text{-value} = 0,039 \leq \alpha = 0,05$. The female students of Simeulue Timur 1 junior high school of Simeulue Regency are expected to pay attention to lifestyle, dietary habit and increase knowledge about factors affecting the first menstruation.

Keywords: Menstruation, Teenager, Behavior.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Pada periode ini kesehatan fisik mencapai titik optimal, akan membentuk pola kesehatan di masa dewasa.^[1]

Dalam skala global, kesehatan remaja menempati posisi penting, seperempat penduduk dunia berada dalam segmen remaja 10 – 24 tahun. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya. Terutama bagi remaja putri, mereka akan melakukan banyak hal untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu yang dilakukan mereka adalah diet ketat, yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi.^[2]

Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan peristiwa yang penting pada pubertas anak gadis yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual. Secara psikologis remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral antara masa anak-anak menuju dewasa.^[3]

Status gizi remaja sangat memengaruhi terjadinya *menarche* baik dari faktor usia terjadinya *menarche*, adanya keluhan-keluhan menstruasi yang biasa di alami wanita dengan tanda nyeri abdomen, kram dan sakit punggung (*Dysmenorrhea*) selama menstruasi

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa, dari 67 responden didapatkan siswi dengan menstruasi pertama cepat sebanyak (11,9%), menstruasi pertama lama sebanyak (3,0%).

Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa dari 44 responden dengan pola makan kurang diperoleh sebanyak (2,3%) menstruasi pertama lambat dan (9,1%) menstruasi cepat dengan hasil uji statistik *P-value* 0,027 dapat diartikan bahwa ada

maupun lamanya hari *menarche*. Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku konsumsi makan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan.^[4]

Berdasarkan pengamatan awal pada 10 orang remaja putri di SMP Negeri 1 Sinabang diketahui status gizi dapat dikategorikan baik dengan berat badan ideal, beberapa diantaranya telah mengalami menstruasi pada umur 12 tahun, dari pengamatan tersebut didapatkan beberapa diantaranya remaja yang mengalami menstruasi tidak normal, maka penulis tertarik ingin mengetahui lebih lanjut apa yang mempengaruhi cepat lambatnya *menarche* pada remaja.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* dengan pengumpulan data dilakukan dengan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMPN I Simeulue Timur sebanyak 67 orang yang merupakan total dari populasi. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 27 Januari S/d 03 Februari 2016. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji statistik menggunakan *Chi Square test*. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

pengaruh pola makan dengan menstruasi pertama.[Tabel.1]

Hasil analisis data diperoleh dari 47 responden dengan kebiasaan aktivitas kurang diperoleh sebanyak (14,3%) menstruasi pertama cepat, dan dari 20 responden kebiasaan aktivitas baik diperoleh sebanyak (4,1%) menstruasi pertama lambat dan (5,6%) cepat, dengan nilai *P-value* 0,401, dapat diartikan bahwa kebiasaan aktivitas tidak memiliki pengaruh terhadap menstruasi pertama.[Tabel.2]

Berdasarkan analisis bivariat, dari 36 responden dengan status gizi kurus, maka sebanyak (5,6%) menstruasi pertama lambat dan 19,4% cepat, dan dari 16 responden dengan status gizi lebih ditemukan (6,3%) menstruasi pertama cepat. Uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0,049, dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh status gizi dengan menstruasi pertama. [Tabel.3]

PEMBAHASAN

Pertumbuhan pada usia remaja dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan menyebabkan pertumbuhan yang menyimpang.^[5] Gangguan gizi pada usia remaja sering terjadi, seperti KEK dan anemia, serta defisiensi berbagai vitamin. Sebaliknya, masalah gizi lebih (*overweight*) yang ditandai oleh tingginya obesitas remaja terjadi terutama di kota-kota besar.^[6]

Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral, seperti camilan dan *fast food*. Makanan camilan tersebut biasanya padat energi, tinggi natrium dan lemak, serta rendah vitamin dan mineral. Selain itu rasa suka yang berlebihan terhadap makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi dengan optimal.^[7]

Pola makan remaja sering kali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah nutrisi. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan camilan (makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur, dan buah ataupun produk perternakan (*dairy food*) serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang

dengan akibatnya gizi kurang atau gizi lebih.^[8]

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sejenis lainnya yang dilakukan Meisya (2009) dengan hasil bahwa ada hubungan pola konsumsi makanan dengan menstruasi pertama (*Menarche*) dengan nilai *P-value* = 0,001.

Menstruasi yang datang lebih awal disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya yaitu rangsangan kuat seperti kebiasaan membaca buku, menonton film dan membaca majalah dewasa.^[9] Aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki aktivitas sedang, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah belajar. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Selanjutnya jika asupan gizi berlebih tanpa dimbangi aktifitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami kegemukan. Perubahan pada masa lemak tubuh saat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik.^[10]

Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang sehari-hari dilakukan antara lain, jalan kaki, lari, olahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda dan lain-lain. Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas.^[2]

Penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan Meisya (2009) yang mengatakan tidak ada hubungan kebiasaan aktivitas dengan menstruasi pertama (*Menarche*) dengan hasil *P-value* = 0,093

Sistem hormon terkait dengan status gizi. Namun tidak jarang perempuan dengan status gizi normal tetapi siklus menstruasinya tidak normal. Hal ini kemungkinan disebabkan faktor lain misalnya faktor psikologis. Hal

tersebut juga dapat disebabkan sindroma polikistik ovarium, kelainan uterus, jenis-jenis kontrasepsi, penyakit kronis dan juga disebabkan aktivitas yang berat. Faktor psikologi seperti stres dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi terutama stres psikis yang berat seperti kesedihan yang sangat hebat (orang tua, pasangan hidup atau anak meninggal dunia), atau kehidupan yang sangat menekan. Stress psikis yang hebat dapat meningkatkan hormon *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) atau kortisol yang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi. Sindroma polikistik ovarium (*polycystic ovarian syndrome/PCOS*) merupakan suatu kelainan reproduktif,

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola konsumsi makanan dengan menstruasi pertama, tidak ada pengaruh kebiasaan aktivitas fisik dengan menstruasi pertama, dan terdapat

DAFTAR PUSTAKA

1. Susan M Sawyer SM, Afi fi RA , H Bearer LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezeh AC, Patton GC. Adolescence: a foundation for future health *Lancet* (2012); 379: 1630–40.
2. Sayogo S. Gizi Remaja Putri. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta (2011).
3. Kusmiran E. Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika. Jakarta (2011).
4. Sulistyoningih. Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Graha Ilmu. Yogyakarta (2012).
5. Pahlevi A.E. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (2012) 7(2):122–26.
6. Suryowati DI. Pengaruh Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Siswa Usia 10-12 Tahun SDN Ngagel (2010).
7. Nurhaedar J. Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. [Thesis]. Universitas Hasanuddin (2012). Makassar.
8. Irianto K. Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. 1st ed. Bandung: Alfabeta (2014).
9. Waryana. Gizi Reproduksi. Pustaka Riham, Yogyakarta (2010).
10. Djoko. Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan. Yogyakarta, (2007).
11. Jumiatur, Rochwati S. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Akademi Uneska Kendal. *J Ilmu Kesehatan*. (2016) ;6(2):20-24

dimana ovarium memproduksi jumlah androgen yang berlebihan. PCOS dapat menyebabkan sejumlah gangguan menstruasi termasuk amenorea, oligomenorea, polimenorea. Pada banyak perempuan yang mengalami PCOS, kelainan menstruasi disebabkan oleh anovulasi, atau kegagalan untuk berovulasi yang juga mengakibatkan masalah fertilitas.^[11]

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di simpang kiri subulussalam pada siswi MAN dengan hasil diperoleh p-value 0,046, Artinya ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini.^[12]

pengaruh status gizi dengan menstruasi pertama.

Diharapkan kepada remaja putri SMP Negeri 1 Simeulue Timur Kabupaten Simeulue agar memperhatikan gaya hidup, pola makan dan peningkatan pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi menstruasi pertama.

12. Aramico, B, dkk. Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah

Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam. SEL Jurnal Penelitian Kesehatan, Vol.4, No.1. Juli (2017), 21-30.

LAMPIRAN

Tabel [1]. Hasil Analisis Bivariat Pola Konsumsi Makanan

Pola Konsumsi Makanan	Menstruasi Pertama						Total	%	P	a
	Cepat		Tepat		Lambat					
	f	%	f	%	f	%				
Kurang	4	9,1	39	88,6	1	4,3	23	100	0,027	0,05
Cukup	4	17,3	18	78,3	1	2,3	44	100		
Jumlah	8		57		2		67	100		

Sumber: Data Primer 2016

Tabel [1]. Hasil Analisis Bivariat Kebiasaan Aktivitas

Kebiasaan Aktivitas	Menstruasi Pertama						Total	%	P	a
	Cepat		Tepat		Lambat					
	f	%	f	%	f	%				
Kurang	7	14,3	40	81,6	0	0	47	100	0,401	0,05
Baik	1	5,6	17	94,4	2	4,1	20	100		
Jumlah	8		57		2		67	100		

Sumber: Data Primer 2016

Tabel [1]. Hasil Analisis Bivariat Status Gizi

Status Gizi	Menstruasi Pertama						Total	%	P	a
	Cepat		Tepat		Lambat					
	f	%	f	%	f	%				
Kurus	7	19,4	27	75	2	5,6	36	100	0,027	0,05
Lebih	1	6,3	15	93,8	0	0	16	100		
Normal	0	0	15	100	0	0	15	100		
Jumlah	8		57		2		67	100		

Sumber: Data Primer 2016