

**HUBUNGAN OBESITAS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA  
USIA SUBUR DI DESA KALIWUNGU DESA KEDUNGOWO KECAMATAN  
KALIWUNGU KABUPATEN  
KUDUS TAHUN 2016**

**Islami**

Program Studi D3 Kebidanan , email: islami@stikesmuhkudus.ac.id

**Abstrak**

Masalah *Overweight* dan *Obesitas* meningkat dengan cepat di berbagai belahan dunia menuju proporsi yang epidemik. Hal tersebut disebabkan karena adanya peningkatan diet yang tinggi lemak dan gula, disertai dengan penurunan/kurangnya aktivitas fisik. Prevalensi obesitas pada perempuan dewasa di tahun 2013 mengalami peningkatan yang sangat tinggi (32,9%). Angka kejadian obesitas di Jawa Tengah yaitu adalah 12,7% pada perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan obesitas dengan siklus menstruasi. Metode penelitian ini adalah survei analitik, adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Kemudian menganalisis dinamika korelasi antara faktor risiko dengan faktor efek. Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita usia subur di desa Kedungdowo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus, yang mengalami obesitas sejumlah 29 orang. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil nilai  $p > 0.05$ . Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan siklus menstruasi. Pola menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, utamanya adalah hormonal. Gangguan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu berat badan, aktivitas fisik serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal.

*Keywords: obesitas, siklus menstruasi*

**Abstract**

Problems *Overweight* and *Obesity* is increasing rapidly in many parts of the world towards epidemic proportions. This was due to an increase in a diet high in fat and sugar, accompanied by a decrease / lack of physical activity. Prevalence of obesity in adult women in the year 2013 has increased very high (32.9%). The incidence of obesity in Central Java which was 12.7% in women. This study aims to determine the relationship of obesity with the menstrual cycle. This research method is analytical survey, is a survey or research that tries to explore how and why this phenomenon occurs. Then analyze the dynamics of the correlation between risk factors and the effect factor. The population in this study were women of childbearing age in the village Kedungdowo Kaliwungu District of Kudus, obese total of 29 people. Based on the result value of  $p > 0.05$ . This means that there is no correlation between obesity and the menstrual cycle. Menstrual patterns are influenced by many factors, primarily hormonal. Menstrual disorders may be affected by various factors such as body weight, physical activity and the process of ovulation and inadequate luteal function.

*Keywords: obesity, menstrual cycle*

**PENDAHULUAN**

Masalah *Overweight* dan *Obesitas* meningkat dengan cepat di berbagai belahan dunia menuju proporsi yang epidemik. Hal tersebut disebabkan karena adanya peningkatan diet yang tinggi lemak dan gula, disertai dengan penurunan/kurangnya aktivitas fisik. Di negara maju, *Obesitas* telah menjadi epidemi dengan memberikan kontribusi

sebesar 35% terhadap angka kesakitan dan memberikan kontribusi sebesar 15-20% terhadap kematian.

Berbagai laporan terkini mengindikasikan bahwa prevalensi obesitas di seluruh dunia baik di negara yang berkembang maupun negara yang sedang berkembang telah meningkat dalam jumlah yang mengkhawatirkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan

masalah kesehatan yang serius karena obesitas dapat memicu kelainan kardiovaskuler, ginjal, metabolik, prototombik, dan respon inflamasi. Berdasarkan data Risesdas tahun 2013 menunjukkan angka obesitas sebesar 15,4%. Pravelensi penduduk obesitas terendah di Nusa tenggara timur dan tertinggi di sulawesi utara (24,0%). Pravelensi obesitas pada perempuan dewasa di tahun 2013 mengalami peningkatan yang sangat tinggi (32,9%). Angka kejadian obesitas di jawa tengah yaitu adalah 12,7% pada perempuan. Secara umum status gizi pada penduduk dewasa laki-laki dan perempuan cenderung memiliki kelebihan berat badan dibandingkan dengan yang kurus, angka obesitas pada perempuan pun cenderung lebih tinggi dibanding dengan laki-laki.

Setiap bulan seorang perempuan dewasa mengalami menstruasi secara teratur. Menstruasi ini dipengaruhi oleh kondisi hormonal dalam tubuh perempuan.

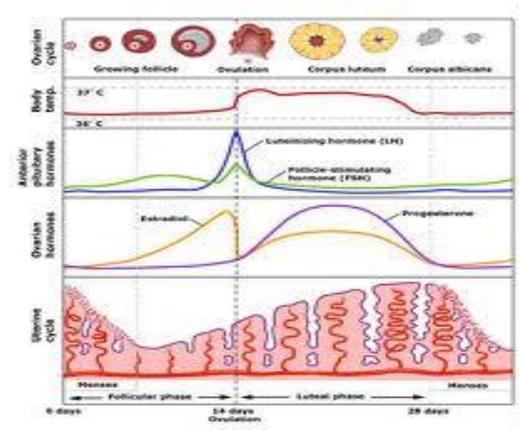
Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari apa yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Seseorang dianggap menderita kegemukan bila yang diperlukan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu ukuran yang diperoleh dari hasil pembagian berat badan dalam (kg) dengan kuadrat tinggi badan dalam meter, lebih dari 30 kg/m<sup>2</sup>.<sup>4</sup> Indro purnomo (2004) mengelompokkan obesitas dalam 3 jenis, yaitu :

- a. Obesitas berat : IMT > 30,0
- b. Obesitas sedang : IMT = 25,0-29,9
- c. Obesitas ringan IMT : 23,0-24,9

Penyebab obesitas sangat kompleks, banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, diantaranya genetik, kerusakan salah satu bagian otak, pola

makan berlebih, ekonomi, kurang gerak, emosional, dan lingkungan.

Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan endometrium. Faktor yang mempengaruhi menstruasi adalah faktor hormone, enzim, vascular dan prostaglandin.



Gambar 1. Siklus menstruasi

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah survei *analitik*, adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Kemudian menganalisis dinamika korelasi antara faktor risiko dengan faktor efek. Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita usia subur di desa Kedungdowo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus, yang mengalami obesitas sejumlah 29 orang.

Data dikumpulkan secara langsung dengan menggunakan alat timbangan injak dan menghitung IMT Berdasarkan pengukuran/penghitungan IMT dengan rumus (  $IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{tinggi badan (cm)} / 100)^2}$ ). Selain itu dalam melakukan penelitian peneliti juga menggunakan kuisioner sebagai pengumpulan data untuk siklus menstruasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi obesitas

	n=29	%
Obesitas ringan	0	0
Obesitas sedang	19	65.5
Obesitas berat	10	34.5

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh data yaitu mayoritas WUS dengan obesitas sedang (65.5%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi siklus menstruasi

	n=29	%
Normal	17	58.6
Panjang	12	41.4

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh data yaitu mayoritas WUS mempunyai pola menstruasi normal (58.6%)

Tabel 4.3 Hasil uji statistik

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asym p. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.012 <sup>a</sup>	1	.913		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.012	1	.913		
Fisher's Exact Test				1.000	.615
Linear-by-Linear Association	.012	1	.914		
N of Valid Cases	29				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.14.

b. Computed only for a 2x2 table

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil nilai  $p > 0.05$ . Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan siklus menstruasi.

Pola menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, utamanya adalah hormonal. Kusmiran menyebutkan bahwa gangguan menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik serta

proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal. Perilaku stress dan diet serta perubahan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan fungsi ovarium.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas tidak berhubungan dengan siklus haid. Hal ini dimungkinkan karena pada kasus ini sebagian besar WUS memiliki kecenderungan/kategori obesitas sedang, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kelainan/gangguan menstruasi dialami pada wanita dengan obesitas yang berat.

Obesitas mempunyai dampak pada fertilitas kehidupan wanita. Dampak dari obesitas adalah pada fungsi reproduksi yang dapat memicu mekanisme hormone endokrin. Obesitas berhubungan dengan peningkatan sirkulasi level insulin, hal ini akan meningkatkan fungsi hormone androgen karena dengan penekanan hormone seks dan sintesis globulin meningkatkan produksi hormone androgen dalam ovarium. Hasilnya hiperandrogen dan abnormalitas siklus haid secara klinis bermanifestasi pada anovulatoir siklus dan subfertil. Biasanya, faktor penghambat perkembangan folikel di ovarium dan steroidegenesis berpengaruh pada gangguan reproduksi pada wanita yang mengalami obesitas.

Berat badan wanita dan komposisi tubuh secara signifikan memengaruhi fluktuasi hormone seks steroid pada wanita yang sering dimunculkan melalui siklus menstruasi dan pengaturan energi homeostasis. Pada fase luteal tampak bahwa wanita cenderung mengalami peningkatan intake karbohidrat dan mereka cenderung banyak mengkonsumsi makanan utamanya adalah karbohidrat dan lemak dibandingkan dengan fase folikular.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya dimana Erhong Zhang menyatakan bahwa dari 236

wanita usia 18-41 tahun yang tidak menggunakan kontrasepsi dievaluasi berat badan, tinggi badan, BMI, lingkar pinggang, lingkar paha, tekanan darah, gula darah puasa, total testosterone, insulin dan homeostasis Model Assessment (HOMA tes), serta siklus menstruasi. Hasil yang diperoleh menyebutkan bahwa gangguan menstruasi lebih tinggi dialami oleh kelompok obesitas dimana BMI >24kg/m dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami obesitas. Wanita dengan jaringan adipose yang tinggi (WHR>0.8) juga mengalami siklus haid yang panjang dibandingkan dengan kelompok lainnya. Obesitas berhubungan dengan siklus menstruasi, khususnya abdominal obesitas.

#### SIMPULAN

Distribusi frekuensi menyatakan sebagian besar wanita usia subur mengalami obesitas sedang. Distribusi frekuensi siklus menstruasi menyatakan bahwa sebagian besar wanita usia subur mengalami siklus haid yang normal yaitu 21-28 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan siklus menstruasi. Hal ini dimungkinkan karena wanita usia subur sebagian besar mengalami obesitas sedang sehingga siklus menstruasi cenderung ke siklus menstruasi normal.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi lingkar pinggang, lingkar lengan, dan jumlah sampel yang cukup untuk melakukan penelitian tentang obesitas.

Praktisi kebidanan diharapkan dapat mendeteksi adanya gangguan menstruasi pada wanita usia subur dengan obesitas dan melakukan kolaborasi dengan dokter obgin karena risiko yang dihadapi bukan hanya gangguan siklus menstruasi tetapi juga PCOS dan penyakit lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- WHO. *Obesity and Overweight: programmes and project of global strategy diet, physical activity and health*. Geneva, switzerland: WHO Document Production Services. 2010
- Arundhana, A. I. 2010. *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Pada Dosen Universitas Makassar 2010*. S1 Under Graduate, Universitas Hasanuddin
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Risikesdas). 2013
- Lumindong, A.; dkk. 2013. Hubungan Obesitas Dengan Profil Tekanan Darah Pada Anak Usia 10-12 Tahun di Kota Manado.
- Gayatri. 2011. *Women's Guide*. Jakarta: Gagas Media
- Husein, S .2012. *Junk food berkontribusi terhadap kinerja buruk dan Obesitas*.
- Kusmiran. 2012. *Kesehatan Reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika
- Teresa Kulie, MD, Andrew Slattengren, DO, dkk. *Obesity and womens's health: An evidence based review*, JABFM, januari-Februari 2011 Vol 24 No 1
- L Davidsen, B Vistisen and A Astrup. *Impact of the Menstrual cycle on determinants of energy balance: a putative role in weight loss attempt*. International Journal Of Obesity (2007), 31,1777-1785
- Erhong Zhang, Xiaoyan Li dkk. *Relationship between obesity and menstrual disturbance among women of reproductive age*. Heart 2012.98:E156 diakses dari <http://www.heartbmj.com>