
**PENGARUH OBESITAS TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN
ROKAN HULU**

Rahmi Fitria

D III Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Simpang Tiga,
Desa Rambah Tengah Hilir, Kec. Rambah
email: rahmifitria@upp.ac.id

ABSTRAK

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulai haid yang lalu dan mulai haid berikutnya yang terjadi secara berulang setiap bulan. Siklus yang teratur setiap bulan dengan rentan waktu 21 sampai 35 hari setiap periode haid dan lama menstruasi berlangsung 3-7 hari. Kelainan siklus menstruasi merupakan tanda adanya beberapa kelainan pada serviks, kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti aktifitas fisik, stres, diet, faktor hormon, makanan yang di konsumsi, enzim dalam tubuh dan IMT. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berat badan, aktifitas fisik, tingkat stress, dan gangguan ovarium Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang menggambarkan/ mendeskripsikan variable tertentu dalam penelitian dengan desain *crosssectional*. Populasi berjumlah 287 orang. Sampel diperoleh dengan tehnik *accidental* diperoleh 32 orang remaja. Hasil penelitian ini diperoleh data rata2 remaja dengan IMT $29,29 \pm 3,3$ memiliki siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji statisti diperoleh nilai p 0.025 yakni ada pengaruh antara obesitas terhadap siklus menstruasi pada remaja.

Kata Kunci : Obesitas, Siklus menstruasi, remaja

ABSTRACT

The menstrual cycle is the distance between the start date of the last menstrual period and the start of the next menstruation which occurs repeatedly every month. Regular cycles every month with a span of 21 to 35 days each menstrual period and the length of menstruation lasts 3-7 days. Menstrual cycle abnormalities are a sign of some abnormalities in the cervix, uterine cancer, breast cancer, and infertility. There are several factors that affect the menstrual cycle such as physical activity, stress, diet, hormonal factors, food consumed, enzymes in the body and BMI. Menstrual cycle can be influenced by body weight, physical activity, stress level, and ovarian disorders. This research uses a descriptive method, which is a research method that describes certain variables in research with a cross-sectional design. The population is 287 people. Samples obtained by accidental technique obtained 32 teenagers. The results of this study showed that the average data for adolescents with BMI 29.29 ± 3.3 had abnormal menstrual cycles. The statistical test results obtained a p value of 0.025, which means that there is an influence between obesity on the menstrual cycle in adolescents

Keywords: *Obesity, menstruation cycle, adult*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium [1]. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulai haid yang lalu dan mulai haid berikutnya yang terjadi secara berulang setiap bulan. Siklus yang teratur setiap bulan dengan rentan waktu 21 sampai 35 hari setiap periode haid dan lama menstruasi berlangsung 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml [2].

Tingginya akumulasi lemak juga dapat mempengaruhi terbentuknya hormon yang tidak normal [3]. Hormon berperan sangat penting dalam pengembangan fungsi reproduksi dan dalam pengaturan normal siklus menstruasi [4]

Hormon yang tidak normal menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti oligomenorrhea (menstruasi yang jarang), polymenorrhea (menstruasi yang sering), amenorrhea (tidak haid sama sekali) disfungsi menstruasi ini berdasarkan fungsi dari ovarium tersebut [5]

Kelainan siklus menstruasi merupakan tanda adanya beberapa kelainan pada serviks, kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti aktifitas fisik, stres, diet, faktor hormon, makanan yang dikonsumsi, enzim dalam tubuh dan IMT [6]

IMT merupakan salah satu cara untuk memprediksi presentase lemak di dalam tubuh Lemak merupakan salah satu senyawa di dalam tubuh yang mempengaruhi proses pembentukan hormon estrogen, dan salah satu faktor dominan penyebab gangguan menstruasi adalah hormon estrogen. Memiliki IMT yang tinggi atau rendah dapat menyebabkan gangguan menstruasi

diantaranya tidak adanya menstruasi atau amenore, menstruasi tidak teratur dan nyeri saat menstruasi [2]

Obesitas dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi melalui jaringan adipose dan mempengaruhi rasio hormon estrogen dan androgen. Wanita yang mengalami obesitas terjadi peningkatan produksi estrogen yang dibentuk oleh jaringan adipose. Peningkatan kadar estrogen yang terus-menerus dapat menyebabkan peningkatan hormon androgen yang dapat mengganggu perkembangan folikel yang matang. Pada kategori status gizi wanita yang mengalami obesitas memiliki resiko gangguan menstruasi lebih tinggi dibandingkan wanita yang status gizi yang normal [7].

IMT dengan kategori obesitas adalah suatu masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia karena jaringan adiposa berperan dalam meningkatkan morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010, angka overweight dan obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun tercatat sebanyak 27,1%.

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir pada 13 orang remaja mesjid terdapat gangguan siklus menstruasi sebanyak 8 orang dan 5 tidak mengalami dengan gangguan siklus menstruasi.

Penelitian yang mendukung di lakukan di Kabupaten Pematang [8], diperoleh hasil bahwa siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan status gizi kurus sebesar 33,3% dan status gizi gemuk sebesar 10,2%. Sedangkan pada status gizi normal dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 16,7% dan status gizi normal dengan siklus menstruasi yang teratur sebesar 33,3%. Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari [9].

Penelitian lainnya yang dilakukan Simbolon diperoleh hasil analisis hubungan antara IMT terhadap lama menstruasi bahwa sebanyak 17 (65,4%) mahasiswi yang memiliki IMT normal yaitu kurang dari 3 hari. Sedangkan diantara mahasiswi yang memiliki IMT yang tidak normal mahasiswi memiliki lama menstruasi tidak normal yaitu 55 mahasiswi (53,3%) [2].

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh obesitas terhadap siklus menstruasi pada remaja di Desa Rambah Tengah Hilir.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang menggambarkan/ mendeskripsikan variable tertentu dalam penelitian [10]. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti [11]. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Remaja Putri di Desa Rambah Tengah Hilir yang berjumlah 287 orang. Sampel pada penelitian ini diperoleh dari *accidental* sampling yakni dengan responden yang memiliki IMT dengan kategori Obesitas dan sudah mengalami menstruasi diperoleh jumlah responden sebanyak 32 orang. Metode Pengumpulan data dengan wawancara dan pemeriksaan untuk mendapatkan status gizi dari responden, alat merupakan lembar pengukuran, Timbangan dan pengukur Tinggi badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini, dilakukan kepada sampel sebanyak 32 orang, yang memenuhi kriteia inklusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Obesitas terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Desa Rambah Tengah Hilir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini, dilakukan kepada sampel sebanyak 32 orang, yang memenuhi kriteia inklusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Obesitas terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Desa Rambah Tengah Hilir.

Tabel 4.1 Pengaruh Obesitas terhadap siklus menstruasi pada remaja

Siklus	Mean	SD	P value
Normal	25,63	5,3	0,025
Tidak Normal	29,29	3,3	

Dari hasil penelitian ini diperoleh data rata2 remaja dengan IMT $29,29 \pm 3,3$ memiliki siklus menstruasi tidak normal. Adapun hasil uji statistik diperoleh bahwa terdapat hubungan bahwa obesitas mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja.

Pada pembahasan ini dapat disesuaikan pada teori yang ada dan membandingkan dengan hasil penelitian yakni ada hubungan antara obesitas terhadap siklus haid pada remaja.

Pengaruh Obesitas Terhadap Siklus Menstruasi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh adanya hubungan antara obesitas pada remaja terhadap siklus menstruasi. Dengan hasil analisa data hasil analisa data diperoleh nilai $p = 0,025$ artinya ada hubungan antara obesitas terhadap siklus menstruasi pada remaja.

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berat badan, tingkat stress, aktifitas fisik, dan gangguan ovarium [12]. Berat badan dengan kategori obesitas dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi melalui jaringan adiposa yang secara aktif mempengaruhi kenaikan hormon estrogen dan androgen [13]

Obesitas juga bisa mempengaruhi terhadap fertilitas dari wanita. Obesitas juga berhubungan dengan terganggunya

kerja pankreas yang menyebabkan tidak normalnya fungsi insulin dan menyebabkan ketidaknormalan kerja dari hormone estrogen [12].

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Asrama Ma'had Aly Sukorejo Situbondo Tahun 2014. Diperoleh hasil analisa data bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan gangguan siklus menstruasi. Dibuktikan dengan hasil uji Rank spearman dengan nilai signifikansi sebesar $0,014 < 0,05$.

Berdasarkan asumsi peneliti pada penelitian ini dilakukan pada responden dengan status gizi responden ada yang mengalami obesitas, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh obesitas dengan siklus menstruasi pada remaja. Menstruasi merupakan proses kematangan seksual pada wanita [12]. Pada akhir masa remaja biasanya remaja akan mengalami beberapa masalah dan gangguan terhadap menstruasi seperti gangguan siklus, lama hari menstruasi dan nyeri pada saat menstruasi [3].

Penelitian lain yang mendukung menemukan hasil dari 21 orang remaja dengan kategori obesitas mengalami gangguan siklus menstruasi [14] [15].

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ramadhy, *Biologi Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama, 2017.
- [2] P. Simbolon, A. Sukohar, C. Ariwibowo, and Susianti, "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," *Majority*, vol. 7, no. 2, pp. 164–170, 2018.
- [3] H. Bays, "Central obesity as a clinical marker of adiposopathy; increased visceral adiposity as a surrogate marker for global fat dysfunction," *Curr. Opin. Endocrinol. Diabetes. Obes.*, vol. 21, no. 5, pp. 345–351, 2014, doi: 10.1097/MED.0000000000000093.
- [4] B. Seth, S. Arora, and R. Singh, "Association of obesity with hormonal imbalance in infertility: A cross-sectional study in North Indian Women," *Indian J. Clin. Biochem.*, vol. 28, no. 4, pp. 342–347, 2013, doi: 10.1007/s12291-013-0301-8.
- [5] W. Ganong, "Buku Ajar Fisiologi Kedokteran," 24th ed., Jakarta: EGC, 2015.
- [6] A. Basith, R. Agustina, and N. Diani, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Dunia Keperawatan*, vol. 5, no. 1, p. 1, 2017, doi: 10.20527/dk.v5i1.3634.
- [7] ACHMAD RIDHOULLAH PRATAMA, "Hubungan Obesitas Sentral Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang," no. 1, p. 18, 2020, [Online]. Available: <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/2870/>.
- [8] N. Hidayah, M. Rahfiludin, and R. Aruben, "Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pematang Tahun 2016," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 4, pp. 537–444, 2016.
- [9] A. Rakhmawati and F. F. Dieny, "Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda," *J. Nutr. Coll.*, vol. 2, no. 1, pp. 214–222, 2013, doi: 10.14710/jnc.v2i1.2106.
- [10] Sugiono, *Metode Penelitian*

- Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- [11] S. Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [12] G. and Hall, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Textbook of Medical Physiology)*., 13th ed. Jakarta: EGC, 2016.
- [13] R. Novita, “Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya,” *Amerta Nutr.*, vol. 2, no. 2, p. 172, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181.
- [14] Islami, “Hubungan obesitas dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur di desa kaliwungu desa kedungdowo kecamatan kaliwungu kabupaten kudu tahun 2016,” *Rakernas Aipkema*, pp. 194–197, 2016.
- [15] E. S. Karina, A. Candra, and J. H. Soedarto, “Hubungan Obesitas Sentral Dengan Siklus Menstruasi Dan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 6, no. 4, pp. 319–325, 2017, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/200466-hubungan-obesitas-sentral-dengan-siklus.pdf>.