

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA BINA WARGA 2 PALEMBANG

Amenda Paswida Sebayang<sup>1</sup>, Sondang Sidabutar<sup>2</sup>

Email: amendasebayang58@gmail.com

### Abstrak

**Pendahuluan.** Siklus menstruasi di pengaruhi oleh status gizi biasanya pada status gizi lebih mengalami siklus menstruasi tidak teratur karena memiliki sel lemak dan sel estrogen berlebihan. Sedangkan pada status gizi kurang terjadi kekurangan berat badan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang di butuhkan ovulasi dan menstruasi sehingga siklus menstruasi tidak teratur. ( Felicia, 2014) Tujuan penelitian ini uuntuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021.

**Metode.** Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*, penelitian ini hanya terbatas mencari hubungan antara variabel indenpenden ( status gizi) dan variabel dependen (siklus menstruasi) yang menggunakan Uji Statistik *Chi-Square* serta daftar responden sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan data kuesioner tahun 2021 dengan jumlah 50 responden, penelitian ini dilaksanakan di SMA Bina Warga 2 Palembang pada tanggal 10-18 Januari 2021.

**Hasil.** Uji statistik *chi-square* menunjukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi  $p \text{ value} = 0,003 < \alpha = 0,05$ . Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi terbukti secara statistik.

**Kesimpulan.** Untuk meningkatkan pengetahuan dan melakukan promosi kesehatan terhadap remaja putri tentang bagaimana mengukur status gizi serta menghitung siklus menstruasi di SMA Bina Warga 2 Palembang.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Masa remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu periode dimana terjadi perubahan dramatis pada setiap kehidupan manusia yang ditandai dengan peningkatan lonjakan kecepatan pertumbuhan. Perubahan yang sangat cepat ini dihubungkan dengan perubahan fisik, hormonal, kognitif dan emosi, yang membutuhkan kecukupan gizi (Spear, 2011).

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut WHO (2020) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Sekitar 900 juta remaja berada di negara sedang berkembang. Struktur umur penduduk Indonesia didominasi oleh penduduk muda. Hal ini ditandai dengan bagian bawah piramida yang relatif lebar. Frekuensi terbesar penduduk perempuan maupun laki-laki berada kelompok umur 10-14 tahun. Piramida penduduk Indonesia (2014) laki-laki berjumlah 10,09 sedangkan perempuan berjumlah 9,69 (Badan Pusat Statistik di Indonesia, 2020). Berdasarkan data di kota Palembang tahun 2014, remaja berusia 15-19, jumlah remaja laki-laki berjumlah 74.032 dan remaja putri berjumlah 76.013 (Badan Pusat Statistik Kota Palembang, 2020).

Masalah kesehatan reproduksi khususnya remaja wanita erat kaitannya dengan menstruasi. Dimana tidak setiap

wanita mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ketidak seimbangan hormon dan stres. Dari beberapa studi, menyatakan bahwa wanita usia reproduksi memiliki masalah dengan menstruasi yang abnormal seperti premenstruasi dan menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi siklus menstruasi yang abnormal, di Indonesia sebanyak 31,2% wanita mengalami menstruasi tidak teratur, berdasarkan evaluasi medis terdapat 9-31% wanita usia reproduksi mengalami menstruasi tidak teratur (Williams, 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh dari SMA Bina Warga 2 Palembang, jumlah remaja putri kelas XI yaitu berjumlah 50 siswi dari hasil pendataan rata-rata berasal

No.	Siklus Menstruasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Normal	25	50
2	Tidak Normal	25	50
Jumlah		50	100

dari status ekonomi menengah ke atas berdasarkan status gizi sebagian besar memiliki status gizi normal rata-rata siklus menstruasi 30 hari dan ada 10 siswi yang memiliki status gizi *underweight*, dan ada 5 siswi memiliki status gizi *Overweight*.

Dengan rata-rata siklus menstruasi lebih dari 30 hari.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* untuk mempelajari hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Bina Warga 2 Palembang tahun 2021. Desain penelitian *cross sectional* ini adalah jenis penelitian yang melakukan pengukuran antara faktor risiko dengan efek pada satu saat dan tidak ada tidak lanjut atau follow up (Sastroasmoro, 2012).

Sampel penelitian adalah sebagai yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Agar hasil penelitian sesuai dengan tujuan, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu anggota atau unit dari populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Sastroasmoro, 2012).

Lokasi penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Bina Warga 2 Palembang tahun 2021.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner. Tentang pertanyaan siklus menstruasi, Sedangkan status gizi menggunakan pengukuran BB menggunakan Injak dan pengukur TB menggunakan Microtoise.

Analisa data menggunakan Padapenelitianini, analisis *univariat* dan *bivariat*. Analisis bivariat dilakukan melihat hubungan antara variabel independen (Status gizi) dan variabel dependen (Siklus menstruasi) di SMA Bina Warga 2 Palembang tahun 2021.

## HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat
  - a. Siklus Menstruasi

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021**

Berdasarkan Tabel 1 dari 50 responden remaja putri yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 25 responden (50%) sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 25 responden (50%).

- b. Status Gizi

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri Di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021**

No	Status Gizi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Kurus	12	24
2	Normal	27	54
3	Gemuk	11	22

Jumlah	50	100
--------	----	-----

Berdasarkan Tabel 2 dari 50 responden remaja putri, yang mengalami Status Gizi kurus sebanyak 12 responden (24%), sedangkan Status Gizi secara normal sebanyak 27 responden (54%) dan Status Gizi gemuk sebanyak 11 responden (22,%).

2. Analisis Bivariat  
**Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021**

Penelitian ini dilakukan pada 50 responden remaja putri, dimana Siklus Menstruasi siswi dapat dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu normal dan tidak normal. Sedangkan status gizi dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok yaitu kurus, normal dan gemuk, dengan menggunakan Uji *Chi-Square* adalah salah satu jenis komparatif non paramatis yang dilakukan pada 2 Variabel, dimana skala data kedua Variabel adalah Nominal, apabila dari 2 Variabel, ada 1 Variabel dengan Skala Nominal maka akan dilakukan Uji *Chi-Square* dengan merujuk bahwa harus digunakan Uji Derajat yang terendah.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* di dapatkan nilai  $p$  value = 0,003 sehingga ( $p$  value < 0,05). Berarti ada hubungan yang

bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi terbukti secara statistik.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Seluruh penelitian ini adalah summa remaja putri di SMA Bina Warga 2 Palembang. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas XI yaitu sebanyak 50 siswi dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data yang dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuisioner yang selanjutnya diolah dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Pada analisis bivariat digunakan uji Statistik *Chi-Square*.

**1. Siklus Menstruasi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari analisis univariat bahwa 50 responden remaja putri yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 25 responden (50%) sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 25 responden (50%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hazanah di SMA Negeri 1 Sukoharjo dengan populasi 76 siswi sehingga di dapatkan sampel 64 responden berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki Siklus

Menstruasi dengan Normal adalah 24 responden (37,5%) dan responden yang memiliki Siklus Menstruasi dengan Normal sebanyak 40 responden (62,5%). Berdasarkan uji chi-square terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada remaja putri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Bina Warga 2 Palembang, didapatkan bila status gizi normal maka siklus menstruasinya juga normal sebanyak 16 responden (59,3). Sedangkan status gizunya kurus sebanyak 1 responden (8,3%) dan gemuk maka siklus menstruasinya tidak normal sebanyak 8 responden (72,7%).

## 2. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi

Dari hasil penelitian terdapat 50 responden remaja putri, jenis status gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu kurus, normal dan gemuk.

Dari hasil analisis univariat didapatkan bahwa dari 50 responden remaja putri, yang mengalami Status Gizi kurus sebanyak 12 responden (24%), sedangkan Status Gizi secara normal sebanyak 27 responden (54%) dan Status Gizi gemuk sebanyak 11 responden (22,%).

Pada analisis Bivariat didapatkan bahwa remaja putri dari 12 responden remaja putri dengan status gizi kurus yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 1 responden (8,3%), sedangkan dari 27 responden remaja putri status gizi normal yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 16 responden (59,3%) dan dari 11 responden remaja putri dengan status gizi gemuk yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 8 responden (72,7%).

Hasil Uji statistik chi-square dengan batas kemaknaan  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi  $p$  value =  $0,003 < \alpha = 0,05$  sehingga hipotesis menyatakan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi terbukti secara statistik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Felicia di SMA PGRI 4 Denpasar sebanyak 72 responden yang mempunyai status gizi kurang kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 19 responden (65,5%). Sedangkan kelompok responden yang mempunyai status gizi baik kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu 33 responden (86,8%).

Sedangkan kelompok responden yang mempunyai status gizi lebih banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 4 responden (80%). Dari hasil penelitian ini, didapatkan masih rendahnya pengetahuan remaja putri untuk mengetahui status gizi di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021 dengan baik, bila terjadi nya status gizi normal maka siklus menstruasi normal dan apa bila status gizi nya kurus atau gemuk maka siklus menstruasi nya tidak normal juga.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan uraian dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 50 responden di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi Frekuensi Responden yang memiliki Status Gizi dengan hasil kurus sebanyak 12 responden (24%), sedangkan yang memiliki status gizi normal sebanyak 27 (54%) dan yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 11 responden (22%).
2. Distribusi Frekuensi Responden yang memiliki Siklus Menstruasi dengan hasil normal sebanyak 25 responden (50,0%). Sedangkan yang memiliki siklus menstruasi tidak

normal sebanyak 25 responden (50%)

3. Ada hubungan yang bermakna antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Bina Warga 2 Palembang Tahun 2021. Dengan uji statistik *chi-square* didapatkan nilai  $p$  value  $0,03 < 0,05$ .

Diharapkan untuk peneliti yang akan datang agar dapat meneliti variabel lain yang lebih bervariasi dan mencakup penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang berbeda terutama yang tidak ada hubungan dengan Siklus Menstruasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriani. 2012. Peranan Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA PGRI 4 Denpasar. <http://ojs.unud.ac.id.php//coping/article> (diakses tanggal 11-desember-2016)
- Anggraini. 2012. Hubungan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Remaja Akhir Akademi Kebidanan Kota Semarang. [Jurnal.Abdihusada.com/index.php/jdk/artic/dowlond/21/12](http://Jurnal.Abdihusada.com/index.php/jdk/artic/dowlond/21/12) <http://perpustakaan.uns.ac.id> (diakses tanggal 18-12-2016).
- Arisman. 2012. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC

- Badan Pusat Statistik. 2015. Perempuan dan laki-laki di Indonesia 2015 Jakarta : http://www.bps.go.id/watermark.
- Badan Pusat Statistik. 2014. Jumlah Penduduk Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin di Kota Palembang Pada Pertengahan tahun 2014. <http://bps.go.id/link.table.dinamis/view/id/13> (diakses tanggal 21-12-2016).
- Benson. 2012. Buku Saku Obesitas dan Canekologi. Jakarta : EGC
- Cunningham. 2013. Obstetri Williams. Jakarta : EGC.
- Evan. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Gibson. 2011. Kesehatan Reproduksi . Jakarta : EGC
- Hederson. 2012. Buku ajar konsep kebidanan. Jakarta : EGC
- Kaumuan. 2012. Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC
- Kusmiran. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusmira. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja . Jakarta PT Gramedia.
- Liu.2012.FaktorAffectingMenstruasi . <http://perpustakaan.uns.ac.id/digilib.uns.ac.id>(diakses tanggal 10-12-2016)
- Manuaba. 2012. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta EGC.
- Murty. 2012. Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan , Yogyakarta Gramedia.
- Nortwitz. 2012. At a Glance Obsetri & Ginekologi. Jakarta : Erlangga.
- Nizomy. 2011. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta EGC.
- Peath. 2011. Gizi dalam kesehatan reproduksi. Jakarta : EGC
- Proverawati. 2012. Ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan, yogyakarta : Nuha Medika.
- SMA. Bina Warga 2 2016 data siswi kelas XI yaitu berjumlah 50 siswi Palembang, <http://id.m.wikipedia.anita>.
- Santy. 2011. Kesehatan reproduksi, Jakarta : EGC.
- Sastroasmoro. 2012. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis, Jakarta : EGC
- Suandi. 2011. Gizi Pada Masa Remaja Dalam Buku Ajar Kembang Remaja dan permasalahannya. Jakarta : EGC
- Suandi. 2013. Gizi Pada Masa Remaja Dalam Buku Ajar Kembang Remaja : Jakarta : EGC
- Soegondo. 2010. Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC.
- Soetjningsih.2011.Gizi Untuk Tumbuh Kembang . Jakarta : EGC

- Soekatri. 2011. Hubungan antara kelebihan berat badan dengan status gizi pada siswi sekolah menengah atas atau sederajat di jakarta.<http://perpustakaan.uns.ac.id/>(diakses tanggal 15-12-16)
- Suryanto. 2011. Status Gizi dan Siklus Menstruasi Penelitian Kesehatan Reproduksi, Yogyakarta Nuha Medika.
- Suryanti. 2013. Peranan Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Semarang .<http://ojs.unud.ac.id.php//coping/article>(diakses tanggal 10-desember-2016).
- Sugiyono. 2011. Ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan, yogyakarta : Nuha Medika.
- Supariasa. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC
- Spear. 2011. Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC
- Sylvia. 2012. Kesehatan Reproduksi. Jakarta EGC.
- Winkjosastro. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta : Bina Pustaka
- Wiknjosastro. 2015. Ilmu Kandungan. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Wiknjisastro. 2011. Kesehatan Reproduksi. Jakarta EGC.
- Worthington,robert. 2012. Kesehatan Rproduksi. Gramedia
- Varney. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta : EGC