

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERUBAHAN POLA MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2022

*The Relationship Between Nutritional Status And Menstruation Pattern Changes In
Women Of Reproductive Age At The Ministry Of Health Polytechnic, Bengkulu, 2022*

Suci Sholihat¹, Diah Eka Nugraheni², Septiyana³
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
sucisholihatgunawan@gmail.com, 081384470063

ABSTRAK

Setiap individu membutuhkan asupan gizi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari dan berat badannya. Diketahui status gizi yang kurang dapat menyebabkan penurunan produksi GnRH untuk pengeluaran FSH dan LH. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan status gizi dengan perubahan pola menstruasi pada Wanita Usia Subur di Poltekkes kemenkes Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *retrospektif*. Populasi penelitian adalah dosen perempuan dan mahasiswi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 155 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji bivariat *chi square*. Hasil didapatkan *p-value* sebesar 0.476, *p-value* > 0.05 yang artinya tidak ada hubungan status gizi terhadap perubahan pola menstruasi.

Kata kunci: Gizi, menstruasi

ABSTRACT

Each individual needs different nutritional intake depending on age, gender, physical activity carried out in a day and body weight. It is known that poor nutritional status can cause a decrease in GnRH production for the release of FSH and LH. This study aims to determine the relationship between nutritional status and changes in menstrual patterns in women of childbearing age at Poltekkes Kemenkes Bengkulu. The research design used was observational analytic with a retrospective approach. The research population is female lecturers and female students. The sample in this study was 155 people who were taken by purposive sampling technique. The data were analyzed using the chi square bivariate test. The results obtained p-value of 0.476, p-value > 0.05 which means that there is no relationship between nutritional status and changes in menstrual patterns.

Keywords: Nutrition, menstruation

PENDAHULUAN

Status gizi suatu negara menggambarkan kesejahteraan masyarakatnya. Saat ini Indonesia menanggung tiga beban status gizi yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas. Saat ini sebanyak 16,9% remaja dan Wanita usia subur di Indonesia mengalami status gizi yang rendah. Masalah status gizi ini diketahui mempengaruhi terjadinya perubahan pola menstruasi yang meliputi perubahan panjang siklus, durasi menstruasi, nyeri atau kram selama menstruasi dan volume darah yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan perubahan pola menstruasi pada Wanita usia subur di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional. Pendekatan yang digunakan adalah jenis pendekatan *retrospektif* atau data berbasis kejadian yang telah lalu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita usia subur di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan adalah semua mahasiswi dan dosen perempuan dengan rentang usia 15-49 tahun dengan menstruasi yang teratur dan belum mengalami *menopause* di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang diketahui berjumlah 2.696 orang. Membagikan kuesioner kepada 2.696 mahasiswi dan dosen wanita di Poltekkes Kemenkes Bengkulu

dengan sampel minimal 107 orang sesuai dengan kriteria dan *dropout* yang ditetapkan.

HASIL

Variabel	n	Frekuensi	Persentase (%)
Pola Menstruasi			
Tidak ada perubahan	155	71	45.8
Ada perubahan		84	54.2
Status Gizi			
< 17 kg/m ²	155	2	1.3
17 – 23 kg/m ²		108	69.7
23 – 27 kg/m ²		36	23.2
> 27 kg/m ²		9	5.8

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Tabel 1. Pola menstruasi dan status gizi

Tabel diatas menunjukkan dari 155 responden terdapat lebih dari sebagian responden (69,7%) memiliki status gizi normal dalam batas 17-23 kg/m². 84 responden memiliki perubahan pola menstruasi yang meliputi perubahan panjang siklus, durasi menstruasi, rasa nyeri dan volume darah yang terjadi.

2. Hubungan Status Gizi dengan Perubahan Pola Menstruasi

Tabel 2. Hubungan status gizi dengan pola menstruasi

Variabel	Tidak ada perubahan		Ada perubahan		P-value
	n	%	n	%	
Status Gizi					
< 17 kg/m ²	0	0	2	1.3	0.476
17 – 23 kg/m ²	50	32.2	58	37.5	
23 – 27 kg/m ²	17	11	19	12.2	
> 27 kg/m ²	4	2.5	5	3.3	

Variabel status gizi didapatkan hasil sebanyak (37.5%) wanita usia subur dengan indeks massa tubuh 17-23 kg/m² yang

mengalami perubahan pola menstruasi. Hasil statistik dari uji *chi square* didapatkan *p-value* sebesar 0.476, *p-value* > 0.05 yang artinya tidak ada hubungan status gizi terhadap perubahan pola menstruasi.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Distribusi status gizi dengan IMT normal sebesar (69.7%) atau 108 responden. Pada kondisi ini tubuh individu berada dalam keadaan yang sangat baik dan hormon yang seimbang tetapi tidak menutup kemungkinan gangguan hormon terjadi dikarena faktor lain yang mengganggu produksi.

Asumsi dari peneliti adalah sedikit dan banyaknya lemak dalam tubuh akan mempengaruhi produksi dan kerja hormon reproduksi tubuh. Tubuh memerlukan 17% lemak tubuh pada awal siklus menstruasi dan 22% selama siklus menstruasi. Lemak tubuh mengandung enzim aromatase yang merupakan enzim yang dibutuhkan tubuh untuk memproduksi hormone estrogen.

2. Hubungan Status Gizi dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Wanita Usia Subur

Distribusi status gizi dengan IMT normal sebesar (69.7%) atau 108

responden. Pada kondisi ini tubuh individu berada dalam keadaan yang sangat baik dan hormon yang seimbang tetapi tidak menutup kemungkinan gangguan hormon terjadi dikarena faktor lain yang mengganggu produksi.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan gizi yang berbeda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari dan berat badannya (Dya & Adiningsih, 2019).

Status gizi seorang Wanita ketika dalam kondisi kelebihan atau kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan fungsi hipotalamus sehingga tidak memberikan stimulasi pada hipofisis anterior untuk mensekresi FSH dan LH (Hidayati, 2019).

Teori ini berbanding terbalik dengan hasil yang didapatkan tetapi sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferina (2021) walaupun status gizi memberi pengaruh pada perubahan pola menstruasi indikator

status gizi tidak bisa dinyatakan sebagai penyebab terjadinya perubahan pola menstruasi karena tidak berdiri sendiri. Indikator status gizi harus berdiri bersama dengan faktor lain yang mendukung terjadinya perubahan pola menstruasi seperti aktivitas, lingkungan, status kesehatan dan pola istirahat (Ferina, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Purnawati mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan perubahan pola menstruasi. $P\text{-value} = 0.3$ ($p\text{-value} > 0.05$). Perubahan yang terjadi hanya bersifat temporal dikarenakan perubahan IMT yang drastis. Saat tubuh berhasil menyesuaikan maka pola menstruasi akan kembali selama tidak ada faktor pendukung lain yang dapat menyebabkan perubahan pola menstruasi menetap karena hormon yang tidak seimbang (Purnawaty, 2018).

Selisih antara perbedaan IMT responden dengan ada tidaknya perubahan pola menstruasi hanya sedikit maka dari itu pengaruhnya tidak signifikan. Pada responden yang mengalami perubahan pola itu dipengaruhi juga oleh faktor lain sebagai pendukung terjadinya perubahan pola menstruasi.

Maka peneliti menyimpulkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan, infeksi dari coronavirus memberikan efek atau pengaruh yang signifikan sebagai penyebab dari perubahan pola menstruasi maka dapat disimpulkan bahwa responden dengan IMT tersebut yang mengalami perubahan pola menstruasi dipengaruhi oleh faktor infeksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan mengenai hubungan status gizi dengan perubahan pola menstruasi pada wanita usia subur di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2022 maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Diketahui distribusi frekuensi hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 155 responden terdapat wanita usia subur dengan indeks massa tubuh $17\text{-}23\text{ kg/m}^2$ yang mengalami perubahan pola menstruasi. Distribusi status gizi dengan IMT normal sebesar (69.7%) atau 108 responden.
2. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan perubahan pola menstruasi pada Wanita usia subu di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Saran

1. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa di wilayah Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Diharapkan

kedepannya penelitian ini dapat dilanjutkan dan bekerja sama dengan instansi kesehatan lainnya supaya bisa dilakukan uji lab untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

2. Bagi Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara status gizi dengan perubahan pola menstruasi yang terjadi pada wanita usia subur bagi kesehatan dan masyarakat. Adapun cara agar tidak terjadi perubahan pola menstruasi adalah dengan menjaga kesehatan, pola makan, pola aktifitas, pola istirahat, personal *hygiene* dan juga manajemen stress diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai referensi yang dapat memberikan informasi mengenai hubungan status gizi dengan perubahan pola menstruasi pada wanita usia subur di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Peneliti selanjutnya juga diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian pada populasi lain yang memiliki lingkungan yang berbeda ataupun meneliti variabel – variabel yang berbeda tetapi masih memiliki hubungan dengan penelitian yang telah dilakukan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai

pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala BPPSDM Kementerian Kesehatan RI, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Ketua Jurusan Kebidanan yang telah memberikan Kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, Hardani., et. al.. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. 2022. *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2022. *Laporan Tahunan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2021*.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. 2019. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan*. Bandung : Nuha Medika. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Febriana, Eli. 2020. *Gambaran Prilaku Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan*. Repository : Politeknik Kesehatan Medan.
- Ferina. 2021. *Indeks Massa Tubuh, Menarche dan Siklus Menstruasi pada Remaja* *Jurnal Riset Kesehatan* : Poltekkes Depkes Bandung. Vol.13(2)

- Handayani, Wahyu Putri, R. N. & J. 2017. *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. *JOM*, 2(1), 12.
- Hidayati, Sri. 2019. *Anemia Defisiensi Besi dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 7.
- Kemenkes RI. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kemenkes RI.
- Purnawaty, Susi, et. al. 2018. *Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta UN*. *E-Jurnal Medika*. Vol.5 (3).
- Ranny Patria Yolandiani & Lili Fajria, Z. M. P. 2020. *Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja* *Literatur Review*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 68(02), 1–10.
- Seni, Agustinus, et. al. 2017. *Hubungan Antara Usia, Status Gizi, Penggunaan Kontrasepsi Implant dengan Perubahan Pola Menstruasi di Kecamatan Pendurungan Kota Semarang*. Faculty of Public Health.
- Sinaga, Ernawati. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (Universitas Nasional IWWASH : Global One).