



## Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri

Armanda Trimurti<sup>1</sup> Dessy Merilla Erizon<sup>2</sup> Centia Komalasari<sup>3</sup> Netty Herawati<sup>4</sup> Meri Handayani<sup>5</sup>  
<sup>1 2 3 4 5</sup> DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan YPTK Solok

<sup>1</sup>armandatrimukti@gmail.com, <sup>2</sup>desymerilla5@gmail.com, <sup>3</sup>akperyptksolok@gmail.com

### Abstract

*Menstruation is the process of shedding the inner lining, or endometrium, which contains many blood vessels from the uterus through the vagina. Menstrual cycles vary from person to person. These differences are determined by several factors, such as nutrition, stress, and age. A problem at MAN Kota Solok (State Islamic Senior High School) in Solok City is that out of 15 respondents, 13 students had irregular menstrual cycles and 2 had regular ones. This study aims to determine the relationship between nutritional status and menstrual cycles. This study used a descriptive analytical approach with a cross-sectional approach. The population was all 339 female students at Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok. The sampling technique used was proportional random sampling, with random sampling from 15 locations proportional to the number of samples in each location. This study was conducted from January 11 to January 15, 2023. Data were collected using questionnaires, interviews, and direct measurements, which were then processed computerized. The study revealed that 57.3% of respondents experienced irregular menstrual cycles, and 42.7% were underweight at the State Islamic Senior High School in Solok City. There was a significant relationship between nutritional status and menstrual cycles at the State Islamic Senior High School in Solok City. Health workers are expected to collaborate with schools to provide health education to female students at least once a month in the school hall, specifically on achieving balanced nutrition and maintaining adolescent reproductive health, using flipcharts and distributing leaflets.*

*Keywords: Nutritional status, menstrual cycle, reproductive health*

### Abstrak

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam/ endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Siklus menstruasi pada setiap orang tidak sama. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, misalnya gizi, stres dan usia. Permasalahan yang ada di MAN Kota Solok adalah dari 15 responden terdapat 13 orang siswi yang siklus menstruasinya tidak teratur dan 2 orang yang teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan siklus menstruasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok sebanyak 339 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah proposional random sampling yaitu dengan pengambilan sampel secara acak dimana pengambilan sampel dari 15 lokal secara sebanding dengan banyaknya sampel dalam masing-masing lokal. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Januari sampai dengan 15 Januari 2023. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner melalui teknik wawancara dan pengukuran langsung di olah secara komputerisasi. Dari hasil penelitian diketahui bahwa 57.3% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, 42.7% responden memiliki status gizi kurus di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok. Ada hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan siklus menstruasi di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan kesehatan pada siswi minimal 1 kali sebulan di aula sekolah, khususnya penyuluhan tentang pemenuhan gizi yang seimbang dan pemeliharaan kesehatan reproduksi remaja dengan menggunakan media lembar balik dan membagikan leaflet.

Kata kunci : Status gizi, siklus menstruasi, kesehatan reproduksi

## 1. Pendahuluan

Tumbuh kembang remaja merupakan proses atau tahap perubahan atau transisi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. (BKKBN, 2020)

Masa puber adalah masa di mana seseorang mengalami perubahan struktur tubuh: dari anak-anak menjadi dewasa. Masa pubertas ditandai dengan kematangan organ-organ reproduksi, baik organ reproduksi primer (produksi sel sperma, sel telur) maupun sekunder. (BKKBN, 2020)

Ketika pubertas, ovarium berfungsi dan terjadi proses yang disebut dengan siklus menstruasi (jarak antara hari pertama menstruasi bulan ini dengan hari pertama menstruasi berikutnya). Dalam satu siklus dinding rahim menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan (akibat produksi hormon-hormon oleh ovarium). Sel telur yang matang akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma hanya dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan mati dan terjadilah perubahan pada komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh disertai perdarahan, inilah yang disebut menstruasi (BKKBN, 2020)

Pada remaja putri siklus menstruasinya rata-rata dimulai pada umur 9 tahun (paling lambat kira-kira 16 tahun). Variasi ini terjadi karena pertumbuhan setiap orang berbeda-beda (BKKBN, 2020)

Pada kebanyakan perempuan, siklus haidnya berkisar 28 sampai 29 hari. Namun demikian,. Siklus yang berlangsung dari 20-35 hari dianggap normal. Siklus menstruasi pada setiap orang tidak sama. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, misalnya gizi, stres dan usia. Semakin dewasa biasanya siklus menstruasi menjadi lebih teratur, walaupun siklus ini tetap saja maju atau mundur karena faktor stres atau kelelahan. (BKKBN, 2020)

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Kekurangan besi dapat menimbulkan anemia dan kelelahan, kondisi yang menyebabkan mereka tidak mampu merebut kesempatan bekerja. Remaja memerlukan lebih banyak besi dan wanita

membutuhkan lebih banyak zat besi lagi untuk mengganti besi yang hilang bersama darah haid.

(Arisman, 2020)

Telah dilakukan penyelidikan terhadap 4000 wanita, ternyata hanya 3% di antaranya yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hampir semua wanita mengalami siklus menstruasi yang kurang teratur dari bulan yang satu ke bulan yang lain, pasti ada perubahan sedikit. (Sheldon, 2000)

Sebanyak dua pertiga dari wanita-wanita yang dirawat di rumah sakit untuk perdarahan disfungsi berumur di atas 40 tahun dan 3% di bawah 20 tahun. Sebetulnya dalam praktek banyak dijumpai perdarahan disfungsi dalam masa pubertas, akan tetapi karena keadaan ini biasanya dapat sembuh sendiri, jarang diperlukan perawatan di Rumah Sakit. Perdarahan ovulator merupakan kurang lebih 10% dari perdarahan disfungsi dengan siklus pendek (polimenorea) atau panjang (oligomenorea) (Sarwono, 2002).

**Tabel 1 Distribusi Studi Awal Tentang Siklus Menstruasi Pada Siswi**

No	Asal Sekolah	Jumlah Responden	Teratur	Tidak Teratur
1	SMA.N 1	15	8	7
2	SMA.N 2	15	6	9
3	SMA.N 3	15	7	8
4	SMA.N 4	15	5	10
5	MAN	15	2	13
Jumlah		75	28	47

Dari data diatas dapat dilihat bahwa masalah siklus menstruasi yang tidak teratur banyak ditemukan pada siswi Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analisis dengan pendekatan cross sectional study tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi siswi Madrasah Aliyah Negeri, dimana variabel dependen dan

variabel independen akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Januari sampai dengan 15 Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok yang terdiri dari 15 lokal. Dimana kelas X terdiri dari V lokal : X.1 = 26 orang, X.2 = 26 orang, X.3 = 26 orang , X.4 = 26 orang, X.5 = 25 orang. Sedangkan kelas XI terdiri dari V lokal : XI.Ia.1 = 23 orang, XI.Ia.2 = 12 orang, XI.Is.1 = 29 orang, XI.Is.2 = 33 orang, XI.IPK = 20 orang. Sedangkan kelas XII terdiri dari V lokal : XII.Ia.1 = 16 orang, XII.Ia.2 = 15 orang, XII.Is.1 = 25 orang, XII.Is.2 = 23 orang dan XII.IPK = 14 orang. Besarnya sampel adalah 25% dari populasi yang ada, berarti sampel dalam penelitian ini  $25\% \times 339 = 84.75 = 85$  orang.

Cara pengambilan sampel adalah dengan metode proposional random sampling, dimana pengambilan sampel dari 15 lokal secara sebanding dengan banyaknya sampel dalam masing- masing lokal. Jadi jumlah sampel masing-masing lokal adalah dengan cara membagi jumlah siswi tiap lokal dengan jumlah seluruh siswi dikalikan dengan jumlah sampel yang ditetapkan. Pengumpulan data untuk variabel dependen yaitu siklus menstruasi dengan observasi dan wawancara dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan pada variabel independen gizi secara wawan cara dengan menggunakan kuesioner. Analisa univariat merupakan analisa terhadap masing-masing variabel, analisa dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi, dengan melakukan pengecekan kelengkapan data, pemberian skoring, pengkodean data, dan entry data kemudian dilakukan analisa data dengan cara analisa univariat. Analisa Bivariat Bertujuan untuk menguji hipotesa hubungan antara variabel independen dengan dependen menggunakan rumus Chi-Square dengan tingkat kemaknaan (0,05). Untuk melihat kebermaknaan hubungan tersebut dapat dilihat nilai probabilitas (p Value) bila nilai  $p < 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Distribusi responden berdasarkan kelas diperoleh pada kelas X frekuensi siswi yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 34 orang ( 38.2% ), pada kelas XI 31 ( 34.8% ) dan kelas XII sebanyak 24 ( 27.0%).

#### a. Tingkat Usia Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	(%)
1	15 Th	13	14.6
2	16 Th	30	33.7
3	17 Th	34	38.2
4	18 Th	12	13.5
Jumlah		89	100 %

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir sebagian ( 38.2 % ) responden yang berusia 17 Th di Madrasah aliyah Negeri Kota Solok.

#### b. Siklus Menstruasi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	(%)
1	Tidak Teratur	51	57.3
2	Teratur	38	42.7
Total		89	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa lebih sebagian (57,3%) responden yang siklus menstruasinya tidak teratur di Madrasah aliyah Negeri Kota Solok

#### c. Status Gizi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

No	Status Gizi	Frekuensi	%
1	Kurus	38	42.7
2	Normal	36	40.4
3	Gemuk	15	16.9
Total		89	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hampir sebagian ( 42.7% ) responden memiliki status gizi kurus di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok.

**d. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi**

**Tabel 5**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi**

Siklus Menstruasi	Status Gizi						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk			
Tidak Teratur	25	49,0	15	29,4	11	21,6	51	100
Teratur	13	34,2	21	55,3	4	10,5	38	100
Jumlah	38	42,7	36	40,4	15	16,9	89	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 51 orang responden yang memiliki status gizi kurus ( 49.0 % ) siklus menstruasinya tidak teratur. Sedangkan 38 orang responden yang berstatus gizi normal ( 34.2 % ) siklus menstruasi tidak teratur di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$  ). Maka dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan siklus menstruasi di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok.

Berdasarkan data yang didapat diketahui bahwa dari 51 orang responden yang memiliki status gizi kurus ( 49.0 % ) siklus menstruasinya tidak teratur. Sedangkan 38 orang responden yang berstatus gizi normal ( 34.2 % ) siklus menstruasi tidak teratur di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan nilai  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$  ). Dengan demikian dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan siklus menstruasi

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa siklus menstruasi pada setiap orang dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya status gizi, stres dan usia. Semakin dewasa biasanya siklus menstruasi menjadi lebih teratur, walaupun siklus ini tetap saja maju atau mundur karena faktor stres atau kelelahan. (BKKBN, 2007)

Kenyataan yang peneliti temukan dilapangan bahwa hampir sebagian (49.0%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dengan status gizi kurus. Hal ini disebabkan karena menurut hasil wawancara dan pengukuran langsung dengan beberapa orang siswi peneliti peroleh dari beberapa

siswi didapatkan bahwa hampir sebagian (42.7%) responden memiliki berat badan yang kurus, sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Sedangkan hampir sebagian (55.3%) responden memiliki siklus menstruasi yang teratur . Hal ini disebabkan karena menurut hasil wawancara dan pengukuran langsung dengan beberapa orang siswi peneliti peroleh dari beberapa siswi didapatkan bahwa hampir sebagian (40.4%) responden memiliki berat badan yang normal, sehingga siklus menstruasinya dapat teratur

**4. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 89 orang responden yang dilakukan pada ini dilakukan pada tanggal 11 - 15 Januari 2023 tentang hubungan status gizi dengan siklus menstruasi di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok, dapat penulis simpulkan sebagai berikut: Lebih dari sebagian (57.3%) responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok. Hampir sebagian (42.7%) responden memiliki status gizi kurus di Madrasah Aliyah Negeri kota Solok. Ada hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan siklus menstruasi di Madrasah Aliyah Negeri Kota Solok, terbukti dari hasil uji statistik yang ditemukan nilai  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$  )

Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan kesehatan pada siswi minimal 1 kali sebulan di aula sekolah, khususnya penyuluhan tentang pemenuhan gizi yang seimbang dan pemeliharaan kesehatan reproduksi remaja dengan menggunakan media lembar balik dan membagikan leaflet.

**Daftar Rujukan**

- [1] Arikunto, Poppy. 2015. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rnika Cipta
- [2] Arisman. 2020. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- [3] Almatser, Sunita. 2020. *Prinsip Dasar Gizi*. Jakarta: Gramedia
- [4] Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional Direktorat Remaja dan Perlindungan hak-hak reproduksi. 2020. *Konseling kesehatan Reproduksi remaja*. Jakarta
- [5] Carpenito, Lynda Juall. 1999. *Rencana Asuhan & Dokumentasi Keperawatan*. Jakarta : EGC
- [6] Nyoman, I Dewa. 2021. *Status Gizi*. Jakarta: EGC
- [7] Moehji, Sjahmin. 2023. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti
- [8] Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC
- [9] Notoatmodjo, Soekidjo. 2023. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- [10] Syaifuddin. 2020. *Fisiologi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika